



CZTERY SZLACHETNE PRAWDY

KILKA PODSTAWOWYCH
NAUK O BUDDYZMIE

Lama Jeszie Gjamtso





CZTERY SZLACHETNE PRAWDY

KILKA PODSTAWOWYCH
NAUK O BUDDYZMIE

Lama Jeszie Gjamtso



DHARMA EBOOKS

SPIS TREŚCI

O Autorze

Wprowadzenie

CZTERY SZLACHETNE PRAWDY

CZTERY PIECZĘCIE POGLĄDU

CZTERY RODZAJE UWAŻNOŚCI

CZTERY SZKOŁY FILOZOFICZNE

CZTERY REGUŁY PODĄŻANIA ŚCIEŻKĄ

Glosariusz

Prawa autorskie

O AUTORZE

Pochodzący z Kanady i obdarzony niezwykle elokwencją Lama Jesze Gjamtso jest jednym z czołowych tłumaczy tybetańskich nauk buddyjskich.

Po ukończeniu dwóch trzyletnich odosobnień pod kierunkiem poprzedniego Kalu Rinpoczego i Lamy Norlhy w ośrodku Kagju Thubten Cieling w Wappingers Falls, w stanie Nowy Jork, służył jako tłumacz wielu wybitnych nauczycieli, między innymi Trzeciego Działmagona Kongtrula Rinpoczego, Pierwszego Kjabdzie Kalu Rinpoczego, Khencziena Thrangu Rinpoczego, Kjabdzie Tengi Rinpoczego, Khenpo Karthara Rinpoczego czy Mingjura Rinpoczego. Towarzyszył również Siedemnastemu Gjallangowi Karmapie w oficjalnych wizytach w Stanach Zjednoczonych, podczas których tłumaczył dużą część jego wykładów, spotkań i wywiadów. Niejednokrotnie był tłumaczem Karmapy w Indiach.

Na zaproszenie Jego Świątobliwości został członkiem zespołu tłumaczy Mynlamu Kagju, przełożył na angielski wiele tekstów zawartych w mynlamowym modlitewniku.

Lama Jeszie od wielu lat związany jest z klasztorem Karma Trijana Dharmaczakra (KTD) w Stanach Zjednoczonych, gdzie tłumaczy seminaria prowadzone przez tybetańskich nauczycieli i dzieli się swoją wiedzą i doświadczeniem. Jego nauki zostały dotychczas wydane w dwóch pozycjach książkowych: *On the Four Noble Truths* (oryginał tej publikacji) i *Shower of Blessings*, komentarz do guru jogi Padmasambhawu.

Lista jego przekładów literatury tybetańskiej jest długa a zawiera między innymi: *Chariot of the Fortunate: The Life of Yongey Mingyur Rinpoche*; *Garland of Jewels: The Eight Great Bodhisattvas*; *The Hundred Tertons*.

WPROWADZENIE

Ta mała publikacja powstała z zapisu weekendowych wykładów, które wygłosiłem jesienią 2006 roku w klasztorze Karma Trijana Dharmaczakra w Woodstock, w stanie Nowy Jork. Całe seminarium podzieliłem na pięć części, podczas których omówiliśmy pięć głównych tematów: cztery szlachetne prawdy, cztery pieczęcie poglądu, cztery rodzaje uważności, cztery szkoły filozofii buddyjskiej i cztery reguły podążania ścieżką.

Celem tych wykładów było przedstawienie kilku podstawowych założeń wiedzy buddyjskiej uczestnikom, którzy już praktykowali buddyzm, nierzadko od wielu lat. Musiałem zatem sprostać nie lada wyzwaniu. Należało bowiem przedstawić te tematy w taki sposób, aby były zrozumiałe dla początkujących ale też interesujące dla bardziej zaawansowanych. Nie mam pojęcia, jak wypadłem w ich ocenie, ale kilkoro z nich uznało, że przedsta-

wione informacje były dla nich pomocne, więc postanowiliśmy zaprezentować je w formie książkowej.

Żadna pozycja wydawnicza KTD Publications nie ujrzałaby światła dziennego bez zachęty i wsparcia ze strony Petera van Deurzena i genialnej redaktorki i designerki Maureen McNicholas. Jestem niezmiernie wdzięczny na ich pracę i przyjaźń.

Jeszie Gjamtso



CZTERY SZLACHETNE PRAWDY

Większość tego, co teraz powiem, opiera się na wspaniałej prezentacji czterech szlachetnych prawd przedstawionej przez Khenpo Ugjena Tenzina* podczas jego pierwszych nauk w KTD. Odbłyły się one z okazji święta upamiętniającego dzień, w którym Buddha po raz pierwszy obrócił Kołem Dharmy.

Pierwsze nauki Buddy Śakjamuniego dotyczyły czterech szlachetnych prawd. Te prawdy uświadamiają sobie *arjowie*, czyli szlachetni. Arja to ktoś, kto wkroczył na *ścieżkę widzenia*, czyli trzeci z pięciu głównych etapów buddyjskiej praktyki. Osiągnięcie tego poziomu jest możliwe właśnie za sprawą wglądu w cztery szlachetne prawdy.

* Khenpo pochodzący z klasztoru Rumtek w Sikkimie, który obecnie rezyduje i naucza w KTD.

Były one pierwszym twierdzeniem Buddy – odnoszącym się do jego Przebudzenia – które przekazał swym pierwszym pięciu ludzkim uczniom. Wcześniej dokonał innego twierdzenia, bez obecności świadków, że to, co odkrył, jest świetliste, na wskroś spokojne, nie do opisanego, nie do pojęcia, więc gdyby nawet próbował to objaśnić, nikt by nie zrozumiał. W końcu, jak powiedziano, **Brahma** i **Indra** przekonali go, by zaczął nauczać. Pierwszymi ludzkimi istotami, wobec których to uczynił, jakieś czterdzieści dziewięć dni po Przebudzeniu, było pięciu ascetów, z którymi żył wcześniej. Z początku nie chcieli go słuchać, ale bardzo szybko zmienili nastawienie. Czterech z nich osiągnęło stan arhata podczas pierwszego i drugiego przedstawienia tych nauk, a podczas trzeciego powtórzenia udało się to piątemu.

Gdy teraz mówimy o czterech szlachetnych prawdach, nie oczekujemy tak szybkich i spektakularnych efektów. Jednak nadal musimy właśnie od nich zaczynać każdy wykład o buddyzmie czy też jakiegokolwiek studia nad buddyzmem, gdyż prawdy te stanowią najlepszy zarys wszystkich buddyjskich nauk. Jak już wspomniałem, Buddha przedstawiał je wtedy trzykrotnie. Najpierw powiedział, że pierwszą jest prawda o cierpieniu, drugą prawda o jego przyczynie, trzecią prawda o jego ustaniu a czwartą prawda o ścieżce. To była pierwsza prezentacja.

Podczas drugiej stwierdził, że cierpienie trzeba zrozumieć, jego przyczyny porzucić, ustanie należy osiągnąć, opierając się przy tym na ścieżce. To była druga prezentacja.

Trzecie powtórzenie, rzadziej od poprzednich cytowane, brzmiało: Cierpienie jest wszystkim, co trzeba zrozumieć. Jego przyczyna jest wszystkim, co należy porzucić. Jego ustanie jest wszystkim, co trzeba osiągnąć. Ścieżka jest jedyną rzeczą, na której można się oprzeć.

Te trzy powtórzenia, jak się je często nazywa, czterech szlachetnych prawd, nie są jedynie powtórzeniami. Są raczej wprowadzeniem do głównej prezentacji, czy też do ostatecznej konkluzji płynącej z pierwszych bardzo zwięzłych nauk Buddy o tym, czym jest buddyzm.

Pierwsza prezentacja, podczas której Buddha po prostu wymienił cztery prawdy, jest łatwa do zrozumienia. Musimy się jednak uważniej przyjrzeć kolejnym – co Buddha właściwie powiedział na temat każdej z nich.

Pierwsza szlachetna prawda to prawda o cierpieniu

Stwierdzając, że pierwszą szlachetną prawdą jest prawda o cierpieniu, Buddha przedstawił samą ideę cierpienia, co sugeruje, że jest ono pierwszą rzeczą rozpoznawaną przez Szlachetnych. Potem zaś powiedział: „Cierpienie trzeba zrozumieć”. Zazwyczaj, kiedy myślimy o cierpieniu, to raczej w tym kontekście, że należy je porzucić, zapobiec mu, że cierpienie powinno się łagodzić albo ignorować. Buddha jednak nie powiedział, że musimy się go pozbyć, nie wspominał też o jego ignorowaniu – powiedział, że powinniśmy je zrozumieć.

To bardzo ważne, bo w życiu spędzamy wiele czasu próbując robić coś odwrotnego. Robimy wszystko, by nie czuć cierpienia, a gdy to nam się nie udaje, staramy się je ignorować. Jest takie powiedzenie: Jak nie możesz czegoś zmienić, to naucz się z tym żyć. Ale większość ludzi rozumie to w ten sposób, że powinni nauczyć się to ignorować. Podczas gdy Buddha w zasadzie zachęcał, abyśmy je zbadali, zwrócili na nie baczniejszą uwagę. Nie próbujcie pozbyć się cierpienia, mówił. W zasadzie, powtarzając swoją tezę po raz trzeci, dokonał dość radykalnego twierdzenia – cierpienie jest wszystkim, co trzeba zrozumieć. To nie oznacza, że nie istnieją żadne inne przedmioty wiedzy warte

rozumienia. Chodzi raczej o to, że jedyną rzeczą, która pozwala pozbyć się cierpienia, jest zrozumienie cierpienia. Tylko poprzez pełne zrozumienie swego cierpienia poznamy jego przyczyny. Spójrzmy przez chwilę na dwie pierwsze szlachetne prawdy – podejście Buddy do eliminowania cierpienia skupia się na usuwaniu jego przyczyn. Tylko likwidując przyczyny możemy cierpieniu zapobiec. Powodem, dla którego najpierw skupił się na samym cierpieniu – choć jest ono rezultatem a zazwyczaj najpierw mówimy o przyczynach a potem o skutkach – było to, że rozpoznania przyczyn można dokonać tylko poprzez studiowanie, badanie, obserwowanie cierpienia.

Nie chodzi tu jedynie o kategoryzowanie cierpienia, choć buddyzm jest bardzo, bardzo dokładny w dzieleniu ludzkiego cierpienia na różne grupy i poziomy. Mamy więc jego cztery większe i osiem mniejszych rodzajów, mamy podział na cierpienie szczęścia światów oraz na trzy typy cierpienia. Istnieją też inne style kategoryzowania i ich podkategorie.

Rzecz w tym, że cierpieniu trzeba stawić czoło, bo trwanie w zaprzeczaniu tego, że w rzeczywistości bólu doświadczamy zawsze, z chwili na chwilę, nie pomoże nam go zniwelować. Bo skąd niby mielibyśmy brać ku temu motywację? Najpierw musimy

zrozumieć, skąd się on wziął. Posłużę się prostym przykładem. Cierpiąc z powodu przywiązania do czegoś, czego nie możemy mieć, staramy się przerzucać naszą uwagę na inne przedmioty, ale to nie wyleczy nas z samego przywiązania. Jedyнным lekiem na przywiązanie jest odpuszczanie. Nic innego nam nie pomoże.

Przywiązanie musimy usunąć, potwierdza to każda z dziewięciu szkół buddyzmu. Korzystają one z różnych sposobów, by nas do tego przekonać, ale zgadzają się w tym, że w końcu musimy to zrobić. Prędzej czy później dochodzimy do punktu, w którym nie ma innego wyjścia. Ale do tego jeszcze powrócę.

Nie chcę przez to powiedzieć, że ja mam tę sztukę już opanowaną. Muszę to teraz zaznaczyć. Służę w tym klasztorze jako tłumacz, co daje mi wiele sposobności, by słyszeć jak wielu czcigodnych nauczycieli wypowiada wiele głębokich słów. Robię, co mogę, by potem te słowa powtarzać, a jeżeli nie słowa, to przynajmniej ich znaczenie, jak je zrozumiałem. Zdarza mi się je przekreślać, choć pracuję nad tym, by tego nie robić. Nie przyznaję się jednak do posiadania wszystkich zalet, o których podczas takich okazji opowiadam. Podkreślam to, choć ci z was, którzy mnie znają, nie mogą sobie nawet wyobrazić mnie opowiadającego o jakichkolwiek swoich zaletach. Zdarza się, że

ludzie, którzy brali udział we wspaniałym tłumaczonym przeze mnie wykładzie, podchodzą i pytają: Jak taki okropny człowiek może tu siedzieć i tłumaczyć takie piękne słowa? Aby zapobiec podobnym nieporozumieniom, ogłaszam, że nie posiadam żadnej ze wspaniałych cech, o których teraz mówimy.

Zatem Buddha powiedział, że jedyną rzeczą, którą trzeba dobrze zrozumieć, by ostatecznie pozbyć się problemu cierpienia, jest samo cierpienie. To stwierdzenie zakłada, że zawiera ono dowody swego pochodzenia, ślady swej przyczyny. Patrząc na nie z dystansu, okazuje się, że wszystkie jego rodzaje mają jedną wspólną cechę – przywiązanie. Ono towarzyszy wszystkim odmianom cierpienia, o czym się szybko przekonacie, patrząc na swoje własne. Może nawet pokusicie się na mały eksperyment. Uszczypnijcie się i spójrzcie na wywołany w ten sposób ból, a potem zapytajcie: Dlaczego wolałbym uniknąć tego rodzaju wrażeń?

Cierpienie pochodzi z przywiązania. Słyszeliśmy to już milion razy. Każdy z nas już usłyszał lub przeczytał o tym częściej, niż byłby w stanie spamiętać. Ja usłyszałem o tym milion razy i ja w to wierzę. Dlaczego więc nie pozbywam się przywiązania? Ponieważ ból z nim związany nie jest wystarczająco intensywny. Sama wiara nie wystarczy. Nie wystarczy wierzyć, że Buddha tak powiedział.

Nie wystarczy wierzyć, że Karmapa tak powiedział. Musimy dostrzec przywiązanie w naszym cierpieniu. Tak dalece, jak to dostrzegacie, i tylko tak dalece pozwolicie mu odejść. Dopóki to jest jedynie pogłoska, a nawet silne przekonanie, nasze przywiązanie będzie nadal od nich silniejsze. Zatem Buddha zaczął od cierpienia, bo musimy je zrozumieć. Wszelkie powierzchowne próby radzenia sobie z nim wygenerują więcej przywiązań, bo pragnienie wyzbycia się cierpienia też jest przywiązaniem. Przywiązanie skupia się wokół wszystkiego, co pozwala nam poczuć się lepiej. Lepsze samopoczucie zakłada istnienie zarówno przyjemności jak i bólu – mniej bólu to więcej przyjemności, zarówno fizycznej ja i mentalnej. Wszyscy w głębi chcemy czuć się jak najlepiej.

Jednak wysiłki prowadzące do lepszego samopoczucia nie przynoszą efektów, nigdy nie działają. Czy kiedykolwiek próbowaliście dobrze się bawić? Moje wieloletnie, ale też bardzo irytujące doświadczenie jest takie, że kiedykolwiek muszę udać się w podróż, np. jako tłumacz, to świetnie się czuję w danym mieście czy ośrodku dharmy. Ale innym razem odwiedzanie tych samych miejsc i staranie się o dobrą zabawę nigdy się nie udaje. Nie możemy zatem poczuć się lepiej, próbując poczuć się lepiej.

Druga szlachetna prawda to prawda o przyczynie cierpienia

Druga prawda, podobnie jak ta mówiąca o ścieżce, może być różnie rozumiana w zależności od kontekstu, ale jej podstawowe przesłanie mówi, że przyczyną cierpienia jest przywiązanie. Jest ono odmiennie traktowane przez różne buddyjskie szkoły, ale nie zmienia to faktu, że przywiązanie wywołuje cierpienie. Możecie spytać, dlaczego nie mówię tu o ignorancji, skoro ona właśnie rozpoczyna [dwanaście ogniw współzależnego powstawania](#). Właściwie, z buddyjskiego punktu widzenia, na fundamentalnym poziomie ignorancja i przywiązanie są tożsame, gdyż pierwszy moment ignorancji, jak mówił Thrangu Rinpocze, to moment paniki, podczas którego umysł jest przerażony intensywnością własnej świetlistości. Ta panika to właśnie ignorancja, oszołomienie wynikające z przywiązania, więc oba te zjawiska zachodzą jednocześnie. Nie chodzi tu o wyraziste przywiązanie, jak rozmyślanie o czymś atrakcyjnym, ani o wyrazistą ignorancję przejawiającą się błędnym przeświadczeniu na jakiś temat. To stan równoczesnego szoku i paniki. Możemy też spojrzeć na to w ten sposób, że cierpienie pojawia się, ponieważ nasz umysł definiują dwie cechy: [pustość](#), czyli brak substancjalnego bytu oraz [światłość](#), czyli poznanie albo rozumienie. Ponieważ natura

tego rozumienia jest nieograniczona (za sprawą pustości), staje się ono przytłaczające. Umysł jest tak przytłoczony blaskiem, czy też świetlistością swego własnego nieograniczonego rozumienia, że w rezultacie traci świadomość swojej pustości.

To ważne, aby w tym kontekście używać terminu przywiązanie. Natura języka jest taka, że zastępowanie go pojęciami w stylu *wiara w jaźń* czy podobnymi, zaczyna tworzyć nieporozumienia, że mówimy tutaj o jakiejś nowo zbudowanej wierze, co nie jest prawdą. Mówimy o czymś, co posiadają nawet prymitywne zwierzęta. Nie mam pojęcia, czym dokładnie różnią się moje funkcje poznawcze od funkcji poznawczych zwierząt, albo te funkcje u różnych zwierząt, od olbrzymich wielorybów po małe insekty, ale zakładam, że te różnice są dość znaczące. Niemniej jednak, choć zdaje się, że zwierzęta nie posiadają jakichkolwiek wierzeń, z pewnością mają przywiązanie. Chodzi tu o takie fundamentalne przywiązanie, leżące u samych podstaw bytu. Mówienie o tym jest dość bolesne. Łatwiej byłoby przyjąć, że cierpienie wywoływane jest przez *karmę i klesia*, bo karmę można oczyścić, a to zarazem osłabiłoby klesia. Tak, to prawda, że karma i klesia są przyczyną cierpienia, ale ich podstawą nadal jest przywiązanie. Ostatnio modniej byłoby powiedzieć, że przyczyną cierpienia jest ignorancja, co wiąże się z ideą, że gdy

włączymy światło, to ignorancja zniknie. Jak rozumiem, to jest nawiązanie do słów Tilopy: „Ignorancję trwającą przez tysiące kalp usuwa jeden moment światła”. To brzmi bardzo dobrze, ale póki co nie jesteśmy w stanie tego uczynić. Musimy więc wrócić do początku, do problemu przywiązania, ponieważ to ono tak naprawdę sprawia, że cierpimy.

Do czego się przywiązujemy? Do przypisanej jaźni istot i do przypisanej jaźni zjawisk. Przywiązujemy się do ich postrzeganych cech. Mówiąc prościej, przywiązujemy się do rzeczy, jakimi one były lub jakimi myślimy, że były. Dlaczego to sprawia tyle problemów? Bo nic nie jest takie, jakim było, wszystko się nieustannie zmienia. Przywiązanie wywołuje cierpienie, bo przywiązanie zawsze żyje w przeszłości. Jesteśmy przywiązani do tego, kim byliśmy chwilę temu, rok temu, dziesięć lat temu – ale już tym nie jesteśmy i nic tego nie powstrzyma. To jest główny powód naszego cierpienia. Oczywiście, przywiązanie sprawia również, że dopuszczamy się różnych okropnych, głupich zachowań. Robiliśmy już bardzo głupie rzeczy tylko dlatego, że przywiązaliśmy się do czegoś, co nie istnieje, do osobistej jaźni, do osobowości, do takiego stanu zastania. Te działania, naturalnie, powodowały kolejne cierpienie i kolejne, ale gdy prześledzimy ich pochodzenie, na początku zawsze jest przywiązanie.

Wróćmy do tego, co Buddha na ten temat powiedział. Podczas pierwszych nauk jako drugą szlachetną prawdę wymienił prawdę o przyczynie. Przyczynę trzeba porzucić. Poza nią niczego porzucać nie trzeba. Więc przywiązanie jest wszystkim, co należy porzucić. Przekonanie, że eliminacja przywiązania jest jedynym czynnikiem wymaganym do usunięcia cierpienia, to myśl przewodnia całej dharmy Buddy. Od *śrawakajany* aż po *atijogę*, od *winaji* po *Tantrę Kalaczakry*, buddyzm mówi tylko o tym, jak pozbyć się przywiązania. Oczywiście, również o tym, jak pokonać złość i ignorancję, i dumę, i zazdrość, ale one są po prostu symptomami przywiązania. Można nawet powiedzieć, że są różnymi rodzajami przywiązania.

To idzie tak daleko, że wręcz definiujemy dharmę jako „wolność od przywiązania”. Owocem dharmy jest stan wolny od przywiązania. Dharma to ścieżka, która wyzwala nas od przywiązania. Dharma to nauki ukazujące, jak osiągnąć brak przywiązania. Gdy przyjmujemy *Schronienie* w Dharmie, mówimy: „Przyjmuję Schronienie w Dharmie, najlepszej pośród wszystkiego, co jest wolne od przywiązania”. Dlaczego mówimy: „najlepszej pośród wszystkiego, co jest wolne od przywiązania”? Ponieważ istnieją stany chwilowej wolności od przywiązania, które ostatecznie nie są zbyt pomocne. Na przykład stany braku przytomności,

moment narodzin, stan hibernacji, różne stany wywoływane przez narkotyki, w których przywiązanie się nie manifestuje. Dharma jest najlepszą formą braku przywiązania, gdyż w niej ten brak jest całkowity. Praktykując dharmę właściwie, dochodzimy do całkowitej wolności od przywiązania.

Nie wiem, czy wierzycie w cuda. Ja jestem na nie otwarty, gdyż nie chcę nie wierzyć w coś tylko dlatego, że tego nie widziałem. Nie widziałem żadnych cudów, ale wszystkie te, o których się nam opowiada, dotyczą wolności od przywiązania.

W pewnym sensie przywiązanie to nasz jedyny problem. Ono sprawia, że omija nas coś dużo wspanialszego niż te nieistniejące rzeczy, do których się przywiązujemy. Panikując w ten sposób, próbując zamrozić, zatrzymać wszystko, nie dostrzegamy natury buddhy. To jest prawdziwa tragedia. W siedmioczęściowej modlitwie liturgii nazywanej *Uosobienie Trzech Klejnotów*, w linijce o wyznaniu czytamy: „Wyznaję, że nie rozpoznałem, iż mój umysł to buddha”. Dlaczego wyznajemy ten fakt? Przecież wyznanie dotyczy czynów, których dokonaliśmy świadomie, wiedząc, że są złe. Czy zdecydowaliśmy się nie rozpoznawać tego, że nasz umysł jest buddhą? Dlaczego wyznajemy coś, nad czym nie mamy kontroli? Ponieważ to jest przyczyna wszystkich naszych

problemów. W zamrożeniu, w panice, w oszołomieniu świadomą świetlistością naszego umysłu, gdy nie widzimy go takim, jakim jest, nie potrafimy zobaczyć czegoś tak cudownego, że ujrzenie tego choćby przez chwilę, zniszczyłoby wszelkie przywiązanie.

Dobrą stroną porzucania przywiązania jest otrzymywanie czegoś lepszego. Ale jak zaczynamy za mocno myśleć o dostaniu czegoś lepszego, staje się to kolejnym przedmiotem przywiązania i okazuje się przeciw skuteczne.

Trzecia szlachetna prawda to prawda o ustaniu

Znamy już rezultat i przyczynę istnienia samsary, czas poznać rezultat i przyczynę nirwany. Buddha powiedział, że trzecią szlachetną prawdą jest prawda o ustaniu, że trzeba je osiągnąć i że poza nim nie ma nic więcej do osiągnięcia. Ustanie jest prezentowane różnie w różnych szkołach buddyzmu, ale wszystkie one zgadzają się co do jednego, że chodzi o ustanie cierpienia. Jak już wiemy, zależy ono od ustania przyczyny cierpienia. Innymi słowy, jedyną rzeczą, jaką mamy osiągnąć jest ustanie przywiązania, a co za tym idzie, ustanie cierpienia. Trzeba to dobrze zrozumieć. Jeśli naszej buddyjskiej praktyce nie towarzyszy przynajmniej intencja osiągnięcia braku przywiązania, to znaczy,

że się po prostu oszukujemy. To jest tak, jak byśmy chcieli mieć ciastko i zjeść ciastko. Musimy pamiętać od czego to się zaczyna, co jest prawdziwym problemem i go nie unikać. Czasami tak mocno angażujemy się w zawilości buddyźmu i techniki praktyki, że zapominamy, o co w tym tak naprawdę chodzi.

Czwarta szlachetna prawda to prawda o ścieżce

Mówiliśmy już o tym, że trzeba zrozumieć cierpienie, pozbyć się jego przyczyny, że jedynym sposobem ustania cierpienia jest ustanie jego przyczyny, ale jak mamy tego dokonać? O tym mówi czwarta szlachetna prawda. Buddha powiedział, że jest nią prawda o ścieżce, że ścieżka jest oparciem i że na niczym innym nie można polegać. Ta ostatnia część prezentacji nie oznacza, że nie wolno nam nikomu ufać. Chodzi o to, że tylko ścieżka zawiera metody pozwalające na pozbycie się przywiązania.

Pojazdy buddyźmu

Aby zrozumieć różne przejawienia czy też zastosowania czterech szlachetnych prawd na kolejnych poziomach buddyjskiej praktyki, trzeba pamiętać o głównej regule całego buddyźmu – która jest zawsze podkreślana – że wyższe pojazdy w zasadzie nigdy nie

zaprzeczają tym niższym. One niczego nie tracą, one je tylko wzbogacają, dopełniają. Nie wolno myśleć, że pogląd mahajany lub praktyka mahajany może się obyć bez poglądu i praktyki hinajany, albo że wadžrajana może się obyć bez mahajany i hinajany. Wszystko, co jest prawdą na poziomie hinajany, nadal jest tak samo prawdziwe na dalszych poziomach, choć tam może nie być tą finalną prawdą lub może być bardziej szczegółowo określone. Nigdy nie dopuszczajcie myśli, że wyrośliście już z nauk hinajany.

Podział na te trzy pojazdy jest najprostszym podsumowaniem różnorodnej buddyjskiej praktyki. Pojazdów jest, oczywiście, wiele, ale najczęściej dzielimy je na hinajanę, czyli pojazd podstawowy, mahajanę, czyli wielki pojazd sutr oraz wadžranę, czyli wielki pojazd tantr.

Wspomniałem już, że gdy przyjmujemy Schronienie w tradycji podstawowego pojazdu, ślubujemy postrzegać dharmę jako najlepszą pośród wszystkiego, co jest wolne od przywiązania. Ta definicja dharmy utrzymywana jest we wszystkich pojazdach.

W pewnym sensie możemy opisać dharmę jako najwyższy brak szkodliwych emocji, najdoskonalszą wolność od przywiązania. To w szczególności charakteryzuje pojazd podstawowy, hinajanę.

Praktykujący hinajanę, którąkolwiek z jej form, są przekonani, że nie mają wyboru, jak tylko porzucić przywiązanie. Dharma dla nich oznacza wyzbywanie się emocji, porzucanie ich, po prostu odpuszczanie. Oczywiście, na każdym poziomie, na każdym z pojazdów praktykujemy też **wgląd**, uspokajanie umysłu i wiele innych rzeczy, ale najważniejszą sprawą pojazdu podstawowego jest odpuszczanie – ponieważ nie ma innej opcji. Musisz odpuścić. Medytacja na tym poziomie polega na obserwowaniu naszych doświadczeń we wszystkich sferach, fizycznej, mentalnej, emocjonalnej – i zauważanie, że trzeba odpuścić, bo niczego nie można się uchwycić. Nie można się trzymać czegoś, co przestaje trwać, a wszystko, do czego się przywiązujemy jest nietrwałe. Na potrzeby lepszego zrozumienia czterech szlachetnych prawd, możemy nazwać hinajanę dharma odpuszczania z powodu braku innych opcji.

Celem mahajany jest zaś osiągnięcie doskonałego stanu buddhy, który daje zdolność doprowadzania innych istot do tegoż samego stanu. To wymaga współczującego nastawienia i urzeczywistnienia pustości. Rozpoznając swe własne cierpienie zaczynamy też z empatią podchodzić do cierpienia innych. Motywowani pragnieniem uwolnienia ich od cierpienia, staramy się urzeczywistnić pustość.

Wadźrajana z kolei różni się od mahajany w jednym bardzo ważnym aspekcie. Khenczien Thrangu Rinpocze tak to ujął: „Mahajana sutr wykorzystuje na ścieżce rozumowe wnioskowanie, podczas gdy dla wadźrajany ścieżką jest bezpośrednie doświadczenie”. Owocem obu jest ten sam stan buddhy, ale metody jego osiągnięcia, a co za tym idzie tempo tego procesu się różni.

Pojawia się teraz takie pytanie: Skoro wadźrajana jest drogą bezpośredniego rozpoznania natury rzeczy, dlaczego angażujemy się w te wszystkie fabrykacje? Jeśli celem jest bezpośrednie rozpoznanie naszej najbardziej fundamentalnej natury, niesfabrykowanej natury, to dlaczego wizualizujemy te wszystkie jidamy, po co czcimy guru? Innymi słowy, dlaczego wadźrajana wymaga tylu obrzędów? Zdaje się nie być niczym więcej, jak ceremoniami i oddawaniem czci! Dziewięćdziesiąt procent tego, co tu robimy, to rytuały. No cóż, to właśnie one są kluczem do bezpośredniego rozpoznania. Guru Rinpocze powiedział, że w wadźrajanie bezpośrednie rozpoznanie osiąga się poprzez doświadczenie czystości – naszego umysłu, ciała, wszystkiego wokół, czyli całego otoczenia, umysłów i ciał innych istot. Jak doświadczyć takiej czystości? Niektórzy myślą, że praktyka wadźrajany polega na wmawianiu sobie, że wszystko jest boskie. W wadźrajanie utożsamiamy się z boskością, ale nie

wmawiamy jej sobie. Posługujemy się czymś więcej niż samą wyobraźnią.

Guru Rinpocze mówił: „Źródłem doświadczenia czystości i boskości jest oddanie”. To dlatego malujemy na ścianach guru linii. Punktem wyjścia dla autentycznego doświadczenia czystości musi być rozpoznanie czystości innej osoby. Aby ono mogło się wydarzyć, ta osoba musi być wystarczająco przebudzona, by faktycznie demonstrować sobą przymioty natury buddhy.

Jednym z zadań guru jest fizyczne i werbalne ukazywanie przymiotów natury buddhy. To wywołuje w nas oddanie, a kiedy rozpoznajemy świętość czy też boskość w naszym guru, to zaczynamy rozumieć, jak ono wygląda, na czym polega, mówiąc ogólnie. Potem dopiero możemy upatrywać tych samych cech w sobie i w naszym świecie.

Zdarzają się takie chwile, w których dostrzegamy coś nadzwyczajnego w tym czy innym z naszych nauczycieli. Ta chwila jest początkiem podróży prowadzącej do rozpoznania natury buddhy poprzez doświadczenie czystości, które towarzyszy oddaniu. Jak rozwijać oddanie? Poprzez wiarę. Ale przecież Buddha radził nam wszystko kwestionować. Kiedy więc wątpić, a kiedy ufać?

Z początku trzeba wyrażać wątpliwości, inaczej nie rozwinię się prawdziwej wiary. Jeśli jednak nieustannie tylko zadajemy pytania i wchodzimy w polemiki, a zdrowy sceptycyzm zamienia się w uprzedzenia, co zdarza się często, to nieustannie osłabiamy naszą wiarę. Nasz wzrost musi przechodzić przez kolejne fazy. Kwestionowanie przypomina kopanie rowów a wiara konstruowanie budynku. Kopanie jest potrzebne do stworzenia fundamentu. Ale kiedy fundament już został położony i rozpoczęła się budowa, nie niszczymy jej, by zaczynać wszystko od nowa. Tak się niestety może zdarzyć, jeśli nie rozwinęliśmy pewności w tym początkowym procesie zdrowego sceptycyzmu i utrzymujemy nawyk wątpienia w fazie praktyki, która wymaga wiele wiary. To byłoby jak kopanie fundamentów i potem dalsze kopanie fundamentów, podczas gdy nadszedł czas rozpoczęcia budowy.

Aby dokonać bezpośredniego rozpoznania natury buddhy, natury naszego umysłu, wadźra natury, jakkolwiek to nazwiecie, trzeba zacząć od wiary w guru. Guru musi być autentyczny. Jeżeli ona czy on taki nie jest, zaczniecie obsesyjnie skupiać się na jego czy jej wadach. Guru nie musi być doskonały, ale musi ukazywać dowody na istnienie natury buddhy. W takim momencie trzeba mieć wiarę i otwarty umysł, sceptycyzm musi zejść na dalszy plan. Jeśli będzie cały czas silny w trakcie naszej

relacji z guru wadźrajany, to choćby guru udowadniał ponad wszelką wątpliwość, że natura wszystkich zjawisk jest święta, czysta czy boska, uwierzmy w to być może na chwilę, a potem przekonamy samych siebie, że to się nie mogło zdarzyć. Powodem, dla którego wadźrajana, nastawiona na bezpośrednie rozpoznanie natury umysłu, angażuje się w tyle ceremonii i rytuałów, jest rozwijanie wiary.

Jak trzy pojazdy interpretują cztery szlachetne prawdy

Podstawowy pojazd, hinajana, opisuje cierpienie niezwykle szczegółowo. Przyczyna cierpienia rozumiana jest jako (1) przywiązanie w każdej możliwej formie, które trzeba porzucić oraz (2) klesia, czyli symptomy przywiązania i (3) karma, czyli działania podejmowane pod wpływem klesia. Główny nacisk kładzie się na przywiązanie do swego „ja” jako przyczynę cierpienia, ponieważ przypisywanie sobie osobistej jaźni i przywiązanie do niej trzyma nas w samsarze. Przywiązanie do jaźni zjawisk powstrzymuje nas od osiągnięcia wszechwiedzącego Przebudzenia, ale nie przeszkadza w ucieczce z samsary, która jest nadrzędnym celem podstawowego pojazdu.

Ustanie w hinajanie jest rozumiane jako koniec doświadczeń, jako nasze ostatnie doświadczenie. W mahajanie i wadźrajanie uczy się jednak, że umysł nigdy się nie kończy.

Ścieżka podstawowego pojazdu, hinajany, składa się z trzech rodzajów treningu. Ogólnie biorąc, ścieżka buddyjska składa się z trzydziestu siedmiu czynników Przebudzenia, co jest uznawane przez wszystkie pojazdy buddyzmu. Szlachetna ośmioraka ścieżka to ostatnie osiem z nich. We wszystkich buddyjskich pojazdach całą ścieżkę dzieli się na trzydzieści siedem czynników Przebudzenia. W kolejnym rozdziale przyjrzymy się pierwszym czterem z nich, gdyż składają się one na praktykę początkujących, czyli osób podążających niższą ścieżką nagromadzenia, albo pierwszą z pięciu ścieżek.

Na praktykę podstawowego pojazdu składają się trzy aspekty treningu: moralność, samadhi i mądrość. Moralność jest tym, co zwyczajowo rozumie się pod tym pojęciem: dobre, nie budzące oburzenia zachowanie. Ma ono dwa cele. Po pierwsze, nie chcemy, aby inni cierpieli – ta motywacja przyświeca wszystkim pojazdom. Po drugie, nie chcemy gromadzić karmy, która podtrzymuje cierpienie samsary.

Trening w samadhi to pielęgnowanie uspokojenia i wglądu poprzez praktykę medytacji. Trening w mądrości to pielęgnowanie rozpoznania natury umysłu. W podstawowym pojeździe mądrość jest głównie rozpoznaniem czy też świadomością braku jaźni (braku „ja”). W mahajanie mądrość to rozpoznanie pustości a w wadźrajanie to rozpoznanie natury umysłu. Są one w zasadzie tożsame. Brak „ja”, pustość i natura umysłu to ta sama rzecz, postrzegana na trzy różne sposoby.

Mahajana postrzega cierpienie w ten sam sposób co hinajana, choć kładzie większy nacisk na zrozumienie cierpienia innych i zobowiązanie do uwolnienia ich od niego i od jego przyczyn. W mahajanie przyczynę cierpienia rozumie się głównie jako ignorancję (niewiedzę, nieświadomość). W mahajanie ustanie jest ustaniem ignorancji, ale nie ustaniem myślenia. To jest niustająca nirwana buddhy. Z punktu widzenia mahajany każdy stan ustania, który nie jest wszechwiedzącym Przebudzeniem, to tylko stan przejściowy, który będzie wymagał powrotu na ścieżkę. Jeśli chcecie dowiedzieć się więcej na ten temat, przeczytajcie pierwszy rozdział *Ozdoby drogocennego wyzwolenia* Gampopy.

Ścieżka mahajany też zawiera trzy aspekty treningu, ale dodaje im epitet „doskonały”, albo „najlepszy”: doskonałość moralności,

doskonałość samadhi, doskonałość mądrości. Co czyni je lepszymi? Motywacja *bodhicitty*. Nasza moralność jest lepsza od praktykowanej w pojeździe podstawowym, bo nie tylko zachowujemy się należycie, nie chcemy być utrapieniem dla innych i nie chcemy cierpieć w wyniku swoich działań. Zachowujemy się, jak przystało, bo chcemy doprowadzić wszystkie istoty do stanu doskonałego, wszechwiedzącego Przebudzenia a takiej motywacji nie da się utrzymywać, a tym bardziej wypełnić, zachowując się karygodnie. To jest ważne. Ślubujemy osiągnąć stan buddhy dla pożytku wszystkich istot i, co kluczowe, nigdy tej intencji nie porzucać. Możecie pomyśleć: Nawet jak zrobię coś złego, moje intencje pozostają niezienne. Ale czy tak jest faktycznie? Gdy robimy coś złego (a ja robiłem tak niejednokrotnie), to nasze dobre intencje nie słabną? Czy prawdziwe mogą być nasze intencje podążania w jakimś kierunku, kiedy udajemy się w odwrotnym? Czy nasze intencje są szczerze, gdy zarażamy je takim poziomem kunktatorstwa? Dlatego w mahajanie mówi się, że bodhisattwo wie naruszający ślubowania opóźniają przekraczanie kolejnych poziomów (*bhumi*). Z punktu widzenia mahajany nieetyczne zachowanie jest problematyczne nie tylko dlatego, że rani innych, ale też dlatego, że opóźnia Przebudzenie. A to zaś krzywdzi innych naprawdę mocno, bo pozbawia ich spotkania buddhy.

Samadhi mahajany jest odmienne od podstawowego pojazdu w ten sposób, że łączy współzucie z urzeczywistnieniem pustości. Trening w mądrości zaś prowadzi do urzeczywistnienia pustości wszystkiego (nie tylko swego „ja”), bo tego wymaga osiągnięcie stanu buddhy.

Wadźrajana postrzega cierpienie, przyczynę cierpienia i ustanie cierpienia tak samo jak mahajana. Jednak ścieżką wadźrajany jest pielęgnowanie bezpośredniego doświadczenia natury rzeczy poprzez doświadczanie natury swego umysłu. To w głównej mierze zależy od oddania dla guru. Powiedziano zatem: „Na początku wyobrażasz sobie, że guru jest buddhą. Później wiesz, że guru jest buddhą. W końcu uświadamiasz sobie, że umysł jest buddhą.”

To były trzy powtórzenia czterech szlachetnych prawd, jak przedstawił je Buddha podczas swych pierwszych nauk i jak traktują je trzy pojazdy buddyźmu. To też było niezwykle zwarte przedstawienie tego tematu.

Pytania

Powiedziałeś wcześniej, że musimy rozwinąć wgląd w nasze własne cierpienie. Ciekawi mnie, na czym miałby on polegać?

Idea rozwijania współczującego wglądu poprzez świadomość własnego cierpienia wiąże się z tym, że współczucie rodzi zdolność empatii wobec innych, gdy obserwujemy ich cierpienie. Aby to uczynić, musisz przywołać wspomnienie własnego cierpienia. Jeśli kiedykolwiek stracisz kontakt z tym cierpieniem, staniesz się bardziej obojętny na cierpienie innych, bo zapomnisz, jak ono smakuje. Wgląd we własne cierpienie polega na rozpoznaniu, że wspólną cechą wszelkiego cierpienia jest przywiązanie. Gdy mówimy o przyczynie, pochodzeniu cierpienia, najczęściej mamy na myśli przyczynę karmiczną, czyli że zrobiłem coś w tamtym życiu, więc w tym życiu jestem biedny lub chory. Ale fundamentalną przyczyną tego cierpienia jest trzymanie się rzeczy i niemożność odpuszczenia. Bez względu na okoliczności, w jakich się urodziłeś, dlaczego tak ci one przeszkadzają? Z powodu przywiązania.

Cierpimy nieustannie w ten czy inny sposób i zawsze doszukujemy się jakiejś indywidualnej cechy kolejnego cierpienia,

by je zdefiniować. Cierpieniem jest strata, cierpieniem jest pobudzenie, cierpieniem jest ból, cierpieniem jest ubóstwo. To wszystko jest cierpieniem, ale dlaczego nim jest? Z powodu przywiązania. Jedyнным sposobem jest odpuszczanie, tak dalece, jak tylko się da. Ale nie da się po prostu odpuścić tylko dlatego, że tak sobie postanowimy. Nie da się tego zrobić za sprawą aktu woli. Potrzebujemy metod. Potrzebujemy procesu. Ale też nigdy nie możemy stracić z oczu ich głównego celu, którym jest odpuszczanie.

Jedna z tradycyjnych buddyjskich analogii na ten temat opowiada o sposobie, w jaki kiedyś łapało się małpy. Brało się słój i wkładało do niego brzoskwinie lub inny ich ulubiony owoc, ale najpierw trzeba było się upewnić, że otwór słoja jest na tyle mały, że małpa nie wyjmie z niego swej ręki, jeżeli będzie trzymała w niej owoc. Małpa mogła włożyć rękę i wyjąć ją pustą, ale nie mogła jej wyjąć, gdy w dłoni trzymała zaciśnięty owoc. Wtedy małpę można było łatwo schwytać, gdyż za nic nie chciała wypuścić z dłoni smakołyka. My też tacy jesteśmy. Wystarczy puścić, a będziemy wolni, ale i tak tego nie robimy. Oczywiście, należy też przy tym dodać, że ta rzecz, którą trzymamy, tak naprawdę nie istnieje.

To nie jest pytanie, ale prośba, abys powtórzył, co Thrangu Rinpocze powiedział o oszalamiającej panice.

Cóż, sposób, w jaki Thrangu Rinpocze to wyjaśniał, sprowadza się do tego, że umysł posiada dwie główne cechy: pierwszą jest pustość a drugą rozumiejąca świetlistość. Ponieważ owa świetlistość jest pusta, jej potencjał intensywności czy blasku jest nieograniczony. Ponieważ promiennosć umysłu jest oszalamiająco jasna, umysł traci świadomosć swej pustości. Myli więc pustość z „ja” a świetlistość z „innym”. To oznacza, że doświadczenie świetlistości zaczyna być postrzegane jako coś odmiennego od doświadczającego jej umysłu.

Powiedziałeś, że w mahajanie i wadzrajanie doświadczenie nigdy się nie kończy. Czy możesz to rozwinąć?

Powtarzam jedynie to, co usłyszałem. W sutrach hinajany sugeruje się, że stan nirwany jest ustaniem wszelkich doświadczeń a osoba znika jak płomień świecy. W mahajanie zaś wierzy się, że choć arhat może doświadczać dłuższego okresu pozbawionego doświadczeń, ten stan jest czymś tymczasowym, bo to nie jest prawdziwy brak doświadczeń. Arhaci po prostu chwilowo doświadczają braku doświadczeń. Ostatecznie Buddha ich

przebudzi z tego stanu, mówiąc tego rodzaju słowa: „Czcigodni, nirwana przez was osiągnięta nie jest nirwaną. Spójrzcie teraz na *tathagathę* i zrozumcie!” Objaśnia to *Ozdoba drogocennego wyzwolenia*. Wierzymy, że tego właśnie doświadczają arhaci. Bodhisattwowie są zawsze świadomi, że gdy osiągną stan buddhy, metodami mahajany lub wadzrajany, będzie on nie do opisania, ale nie będzie wiązał się z brakiem mądrości. W dwudziestym, albo dwudziestym pierwszym rozdziale *Ozdoby drogocennego wyzwolenia* Gampopa krótko odniósł się do polemiki pomiędzy tymi, którzy prezentują stan buddhy jako pozbawiony wysiłku i myśli, niejako stan bez doświadczeń, a tymi, którzy mówią, że doświadczenia trwają. Gampopa proponuje tam inny punkt widzenia, a zarazem odpowiedź Milarepy na tak zadane pytanie. Gdy zapytał on bowiem Milarepę: „Czy buddhowie doświadczają czy nie?”, ten odpowiedział: „Zostaw mnie starego w spokoju! Spójrz w umysł, zobacz jaki on jest”. Więc w pewnym sensie to nie jest chyba coś, co można po prostu zrozumieć lub opisać.



CZTERY PIECZĘCIE POGLĄDU

Spojrzymy teraz na cztery pieczęcie poglądu, które są ważnym zbiorem buddyjskich zasad i przekonań. Nazywane są „pieczęciami poglądu”, gdyż sam Buddha stwierdził, że buddystą może być tylko ktoś, kto je w pełni akceptuje. Są one zatem wzorcami, wyznacznikami czy też pieczęciami buddyjskiego światopoglądu.

Choć odnoszą się do wszystkich czterech szlachetnych prawd, najmocniej związane są z pierwszą, prawdą o cierpieniu. Kiedy ktoś wkracza na ścieżkę widzenia, osiąga tak zwany sześcioraki wgląd w cztery szlachetne prawdy. Wgląd w prawdę o cierpieniu to rozpoznanie czterech znamion czy też cech zjawisk. Cztery pieczęcie poglądu mniej lub bardziej z nimi korespondują, więc można powiedzieć, że są aspektami prawdy o cierpieniu. Nazywa się je pieczęciami, gdyż Buddha podkreślał, że są definiującymi parametrami buddyjskiego poglądu. Innymi słowy osoba

zgadzająca się z tymi tezami, według definicji przekazanej przez Buddhę, jest buddystą, orędownikiem jego nauk.

Cztery pieczęcie to nietrwałość, cierpienie, brak jaźni i nirwana. Są one tak powiązane z prawdą o cierpieniu, że w pewnym sensie opisują to, co o cierpieniu trzeba wiedzieć. Cztery uważności, które będziemy omawiać w następnej kolejności, to sposoby porzucania przyczyn cierpienia. Cztery szkoły filozofii opisują sposoby rozumienia ustania. Zaś cztery reguły zaangażowania to praktyczne rady, jak podążać ścieżką.

Nietrwałość

Pierwszą z czterech pieczęci jest nietrwałość. W tekstach wyraża się ją tak: „Wszystko, co złożone, jest nietrwałe”. „Wszystko” oznacza każdą jedną rzecz, bez wyjątku. „Złożone” zaś jest to, co składa się z więcej niż jednego elementu. To znaczy każdy fizyczny przedmiot, który dzieli się na części i każde zjawisko mentalne, które można podzielić na części. Inaczej mówiąc, cokolwiek zostało stworzone za sprawą przyczyn i warunków. Cokolwiek powstało z połączenia kilku elementów, za sprawą przyczyn i warunków, jest nietrwałe.

Co to znaczy, że coś jest nietrwale? To wskazuje na dwie sprawy, równie ważne. Najbardziej oczywistym znaczeniem nietrwałości jest fakt, że rzeczy nie trwają wiecznie i to nazywamy grubszą, bardziej wyrazistą nietrwałością. To nietrwałość każdej złożonej rzeczy, która w którymś momencie przestaje nią być. Dotyczy ona biologicznych form życia, jak nasze ciała, wszystkich fizycznych materii oraz stanów mentalnych. Ale możecie się zacząć zastanawiać: „Dlaczego rzeczy istnieją przez jakiś czas a potem nagle się rozpadają? To nie ma sensu.” I mielibyście rację. To nie ma żadnego sensu. Tak naprawdę rzeczy nie trwają przez żaden czas, one się nieustannie zmieniają – i to jest drugi aspekt nietrwałości, subtelna nietrwałość. Upraszczając, grubą nietrwałością jest rozpad a subtelną zmiana. Wszystko, co złożone, ulega ciągłej zmianie a potem rozpadowi, który jest rezultatem tej ciągłej zmiany. Myślmy, na przykład, o śmierci jak o unikalnym wydarzeniu w życiu człowieka. Do śmierci mogą doprowadzić nagle okoliczności, ale też nieuchronna kumulacja stopniowego osłabiania ciała. Zbliżamy się do niej od momentu poczęcia. Już będąc w embrionalnej formie zaczynamy się starzeć i zmierzać ku śmierci. Choć ten fakt nie zmniejszy naszej agonii umierania, warto pamiętać, że nie odbywa się ono w próżni, nie przychodzi znikąd. Podobnie, gdy widzimy, że coś się nagle rozpada, to

faktycznie rozpada się w wyniku jakiegoś procesu, w rezultacie określonych warunków. Tak naprawdę rozpada się, bo może się rozpaść, bo od początku nie było jedną rzeczą, bo składa się z kawałków, które pod wpływem określonych czynników przestają się trzymać razem. Dlatego subtelna nietrwałość jest ważna.

Skoro to co złożone ulega ciągłej zmianie, lub nieustannie się zmienia, czy to znaczy, że przez jakiś okres czasu pozostaje niezmiennie? Według buddyzmu nie ma takiego okresu czasu, bez względu na to, jak krótki miałby on być, podczas którego coś mogłoby trwać w stagnacji, dokładnie takie samo na początku i na końcu.

Skoro nic nie pozostaje takie samo przez żaden czas, nic nigdy nie utrzymuje cech, jakie temu przypisujemy. To znaczy, że za każdym razem, gdy o czymś myślimy, wspominamy coś, co już nie istnieje. Nawet gdy patrzymy na coś, myśląc o tym jednocześnie, w zasadzie myślimy o czymś, co już nie istnieje. Wszystkie myśli o jakimkolwiek doświadczeniu są w najlepszym razie oparte na wspomnieniu, czym było ono w przeszłości. Jeśli jakaś rzecz nie zmienia się w zauważalny sposób, to zdaje się nie wpływać na nasze życie. Kiedy jednak tą rzeczą jest nasz umysł lub ciało, przywiązanie do przeszłości i oczekiwanie, że coś będzie takie,

jakim było, wywołuje w nas cierpienie. Masze umysły i ciała nieustannie się zmieniają. Co prawda zewnętrzny świat również to robi, ale naszym najgorszym problemem jest stosunek do zmian zachodzących w umyśle. Stajemy się surowi i zafiksowani na fałszywym instynktownym przeświadczeniu, że nasz umysł powinien być taki, jakim był kiedyś. Takie lgnięcie do trwałości zaś jest odpowiedzialne za przyswajanie nawyków. Uwolnienie się od tego mylnego przeświadczenia, jak twierdzą nauki, uwolni nas od nawykowych skłonności.

Nawyki są nienaturalne. Buddyści używają określenia *naturalny* w znaczeniu „nasza prawdziwa natura, natura buddhy”. Wszystko, co nie jest atrybutem natury buddhy, jest nienaturalne. Nawyki wydają się nam naturalne, bo bardzo długo tkwimy w pomieszaniu. Wydaje się nam, na przykład, naturalne, że uzależniamy się od różnych rzeczy, materialnych czy psychicznych. Naturalnym wydaje się popadanie w złość, ale to nie oznacza, że popadanie w złość jest zgodne z naszą prawdziwą naturą. To jest dla nas naturalne tylko w takim sensie, jak naturalna jest choroba – to naturalne, że czujemy się chorzy, ale przecież choroba nie jest naszym naturalnym stanem. Zatem musimy ulegać jakiejś upartej iluzji, która podtrzymuje nasze nawyki. Częścią tego złudzenia jest trwałość. Dlatego zrozumienie nietrwałości jest tak istotne dla

zrozumienia cierpienia. Oczekiwanie, że wszystko będzie takie, jakim było, jest z gruntu błędne. To nie może być takie, jakim było, nawet jeśli „było” odnosi się do minionej chwili. Takie mylne oczekiwanie podtrzymuje nawyki i przysparza wiele cierpienia.

Cierpienie

Drugą pieczęcią jest cierpienie. „Wszystko, co splamione, przynosi cierpienie”. Definicją splamienia jest tutaj „klesia”, do których zalicza się złudzenie trwałości. Splamione stany psychiczne opierają się na tym zamrożeniu, na panice, o której mówiliśmy wcześniej. Kiedy próbujemy zatrzymać czas, zatrzymać świat, kiedy mimowolnie staramy się przedłużyć przeszłość, a robimy to nieustannie, wtedy zawsze cierpimy. Nie ma innego wyjścia. Nie mamy szans na uniknięcie tego bólu, bo zaprzeczamy rzeczywistości. Oczekujemy, żeby coś było takim, jakim nie jest. Zwyczajowo cierpienie dzieli się na cztery lub trzy kategorie.

Cztery rodzaje cierpienia

Czasami mówi się, że te rodzaje cierpienia są charakterystyczne dla ludzi, dla bycia człowiekiem. Albo mówi się, że dotyczą ogólnie wszystkich czujących istot.

Omawiamy je jako pierwsze, gdyż to są te oblicza cierpienia, które znamy, a poza tym są mocno związane z nietrwałością: narodziny, starzenie się, choroby i śmierć. Cierpienie narodzin jest dwojakie. Pierwszym jest samo skomplikowanie narodzin, bo jest to trudny proces dla wszystkich zaangażowanych osób. Po drugie, wprowadza nas on w nieprzyjemną i pełną zagrożeń sytuację. Dzięki współczesnej medycynie porody są już dużo mniej ryzykowne niż kiedyś, ale nadal są dość niebezpieczne. Jeśli chcemy żyć, nie możemy tego procesu uniknąć, w ten czy inny sposób musimy się narodzić. Jakkolwiek się to odbywa, trzeba przejść przez cały poród, ryzykowny na każdym etapie. Ten fakt wydaje tak oczywisty, że możecie się zastanawiać, po co musimy go podkreślać. Po to, aby pamiętać, że od pierwszych chwil życia czyha na nas wiele takich sytuacji, które mogą się skończyć źle.

Potem się starzejemy. Starzenie polega na stopniowym osłabianiu wszystkich zdolności, na degeneracji ciała. To samo w sobie jest trudne, a co gorsza, nieuchronnie zbliża nas ku śmierci.

Trzecim rodzajem cierpienia jest choroba. To w najogólniejszym rozumieniu awaria ciała. Może nastąpić w rezultacie przypadłości zdrowotnych lub wypadku itp.

Czwartym rodzajem cierpienia jest śmierć. Są dwie rzeczy, które trzeba o niej wiedzieć. Pierwszą jest jej nieuniknioność. Wiemy, bez wątpienia, że kiedyś umrzemy. Drugą rzeczą zaś jest to, że nie mamy pojęcia, kiedy to nastąpi. Możemy przyjąć, z dużą dozą prawdopodobieństwa, że za sto lat będziemy już martwi. Poza tym, nie wiemy, kiedy i jak do tego dojdzie. Ten dach może na nas spaść, może zabić nas atak serca, albo nagły wylew, wszystko może się zdarzyć. Być może już toczy nas choroba, która podstępnie przyspiesza naszą śmierć. Nie jesteśmy w stanie tego przewidzieć. Czasami pojawiają się jakieś sygnały ostrzegawcze, ale najczęściej to przychodzi bez ostrzeżenia. Nie wiemy, kiedy umrzemy i co się do tego przyczyni.

Trzy rodzaje cierpienia

To inny podział cierpienia, na trzy rodzaje. Pierwszym jest cierpienie cierpienia. Czyli oczywiste doświadczenie fizycznego lub psychicznego bólu.

Drugim jest cierpienie zmiany. Odczuwamy je wtedy, gdy przyjemna sytuacja zmienia się w nieprzyjemną. To jest w zasadzie cierpienie wpisane w przyjemność. Nie chodzi o to, że przyjemność nie jest przyjemna. Ale cierpienie zawsze jej towarzyszy,

bo przyjemność nie może trwać wiecznie. Jeśli teraz czujemy się dobrze, to przyjdzie czas, gdy poczujemy się gorzej. To jest całkowicie pewne. Nie możemy powiedzieć, że przyjemność jest przyczyną cierpienia, ale jest przyczyną części cierpienia, dla którego stanowi kontrast.

Trzecim rodzajem cierpienia jest wszechobecne cierpienie nie-trwałej złożoności. Wszystkie złożone sytuacje nieustannie się rozpadają, więc jakieś poczucie cierpienia jest zawsze obecne, nawet jeśli go nie dostrzegamy. Gampopa pisał w *Ozдобie drogo-cennego wyzwolenia*, że tylko pierwsze z tych trzech odczuwamy jako cierpienie. Dla czujących istot cierpienie cierpienia jest odczuciem bolesnym, cierpienie zmiany jest odczuciem przyjemnym, a wszechobecne cierpienie tymczasowej złożoności jest odczuciem obojętnym. Tyle o cierpieniu, drugiej z czterech pieczęci.

Nieistnienie jaźni

Tekst mówi: „Wszystkie zjawiska są pozbawione jaźni i puste”. Brak ego w rozumieniu potocznym może oznaczać bezinteresowność, ale w tym kontekście chodzi o coś innego. Tutaj rozumie się to jako brak prawdziwego istnienia, brak jaźni. Aby zrozumieć

brak jaźni czy ego, musimy wiedzieć, jak buddyzm definiuje jaźń, szczególnie, że obejmuje ona zarówno jaźń istot jak i jaźń zjawisk. Jak zjawiska, rzeczy, dharmy mogą posiadać jaźń? Może najpierw spójrzmy na jaźń istot, a potem na jaźń zjawisk.

Pierwszą sprawą, jaką musimy zrozumieć o jaźni istot jest to, że niczego takiego nie ma i nigdy nie było. Celem buddyjskiej praktyki nie jest pozbycie się ego, bo ono nie istnieje. Gdyby istniało, moglibyśmy je porzucić. Zatem buddyjska praktyka nie polega na odrzucaniu, ani nawet na dezintegracji osobowości. Jej celem jest odpuszczanie bardzo, bardzo, bardzo złego nawyku, najgorszego z możliwych, wspólnego nam wszystkim. To jest nawyk, więcej niż wiara, stworzony podczas tej pierwszej chwili paniki i ignorancji. Ten nawyk sprawia, że wierzymy, ale nie jest tożsamy z naszymi wierzeniami. On sprawia, że zakładamy, czujemy, wierzymy, że jesteśmy trwali, jednolici i niezależni.

Niezależni tutaj znaczy „niezmienni”, ponieważ kiedy coś jest niezależne, to nic nie może na to wpłynąć. Zaraz powiecie, że przecież nie myślicie w ten sposób. Ale to nie ważne, co myślicie. Zwierzęta nie myślą o takich rzeczach, a posiadają ten sam nawyk. Ponieważ zakładamy, że jesteśmy trwali, choć tak nie jest, oczekujemy, że pozostaniemy tacy sami i rozczarowujemy

się za każdym razem, gdy ta iluzja pryska. Zakładamy też swoją jednolitość więc pozycjonujemy siebie jako centralny byt, oddzielony od wszystkiego wokół. Ale tak nie jest. Składają się na nas doświadczenia, wpływy, myśli i wiele innych rzeczy, one wszystkie są częścią nas.

Zakładamy więc, że jesteśmy niezależni. Czyli mamy takie instynktowne wrażenie, że skoro jesteśmy bytem odrębnym od wszystkiego, co nas otacza, to jest on niezmienny i trwały, więc niezależny. Ale tak przecież nie jest, wpływa na nas każde kolejne doświadczenie, każda nowa informacja, kolejna filiżanka kawy, kolejny oddech – zawartość naszych umysłów się nieustannie zmienia. Nawet jeśli mówimy sobie: „To nie ja się zmieniam”, właśnie to robimy. Bo „ja” wszystko to w sobie zawiera. Nie jesteśmy czymś odrębnym od swoich doświadczeń. Ogólnie mówiąc, przypisujemy istnienie jaźni z dwóch powodów, czyli są dwie rzeczy, które nazywamy „ja”. To jest nasze ciało i nasz umysł. Czasami myślimy, że „jesteśmy swoim ciałem”. Czasami zaś myślimy: „Jestem swoim umysłem i zamieszkuję to ciało, które jest narzędziem czy domem umysłu, a umysł jest „mną”. Czasami myślimy, że jesteśmy i ciałem i umysłem, że „ja” to kombinacja obu tych rzeczy.

Ciało nie jest jaźnią, ponieważ nie posiada cech przypisywanych jaźni. Ciało nie jest trwałe, odrębne, jednostkowe czy niezależne. Umysł także nie jest jaźnią, bo nie jest trwały, niezmienny, jednostkowy i z pewnością nie jest niezależny. Możecie zapytać: „A co z subtelnym umysłem, tym podstawowym umysłem, który się nie zmienia, z tym nagim przepływem doświadczenia? To jest jaźń.” Nawet nagie kontinuum doświadczenia nie posiada cech przypisywanych jaźni. Powiecie zatem: „Ja nie przypisuję temu żadnych cech, poza nagim kontinuum doświadczenia”. Ale na instynktownym poziomie przypisujecie temu określony charakter, nakazuje to wam instynkt przetrwania. Gdybyście na jakimkolwiek poziomie nie wierzyli, że wy i wszystko, czego doświadczacie, wasz świat, nie jest z gruntu niezależny, nie chronilibyście się przed otaczającym światem. A robicie to, dbacie o wszystko, co uważacie za „ja”, „mnie” i „moje”. Wszyscy tak robimy.

Nie ma nic poza ciałem i umysłem, co mogłoby służyć za sensowną podstawę jaźni, więc skoro nie jest nią żadne z nich, jaźń istot nie może istnieć. Uważamy, że jaźń zamieszkuje przestrzeń od skóry włącznie do wnętrza ciała. To ma być terytorium naszego „ja”. Wszystko na zewnątrz jest „nie mną”. Może być lub nie być moje, ale nie jest mną. Ale zauważmy, że to terytorium się zmienia. Kiedy,

na przykład, tracimy kończynę. Była ona częścią mnie, ale czy nadal nią jest po odcięciu? Wtedy ona też jest mną? Albo na ten przykład ząb – czy po usunięciu nadal jest mną? A przed usunięciem był mną czy nie? Można powiedzieć, że był, ale teraz już nie jest. Czy coś raz może być mną a raz nie? Skoro część mnie można usunąć, to znaczy, że jaźń posiada części? Jeśli tak, to nie jest ona ani jednolita, ani niezmienna.

Drugim aspektem braku jaźni jest brak jaźni zjawisk. Stwierdzenie, że dharmy są pozbawione jaźni wskazuje, że nie posiadają one cech, jakie im przypisujemy. Zjawiska można podzielić na dwie kategorie. Zjawiska zewnętrzne, czyli wszystko, z czym można wejść w kontakt za pomocą pięciu zmysłów oraz zjawiska mentalne, czyli doświadczane w umyśle. Oczywiście, wszystkiego doświadczamy tylko w naszym umyśle, ale niektóre z tych doświadczeń opierają się na pięciu zmysłach, a niektóre nie.

Czy zjawiska istnieją poza sferą naszego doświadczenia? Wielu ludzi uważa, że wszystko, co widzimy, słyszymy, wachamy, smakujemy i dotykamy istnieje tylko w obszarze naszych zmysłów i umysłu, ale też muszą istnieć jakieś ukryte, obiektywne podstawy, które wchodzą w interakcję z naszymi zmysłami, a to wywołuje pojawianie się zjawisk. Choć, na przykład, łatwo

jest udowodnić, że moja percepcja koloru częściowo zależy od oczu i umysłu, ci ludzie powiedzieliby, że musi być „tam coś”, co wpływa na moje oczy i tę percepcję koloru. Innymi słowy, to co widzę może nie istnieć, ale musi być tam coś, co sprawia, że to widzę. To jest pogląd ukrytej obiektywnej podstawy percepcji, do której jeszcze później wrócimy.

Czy myśli istnieją naprawdę, istnieją niezależnie, czy nie? Cóż, możemy klócić się na ten temat, aż nam poczerwienieją twarze, ale najlepiej po prostu jest przypatrzeć się tym myślom. Gdy siedzimy w medytacji i pojawia się myśl, zamiast spojrzeć w jej zawartość, dać się jej ponieść, albo próbować ją zdusić czy się jej pozbyć, po prostu popatrzmy na nią. Kiedy zrobimy to wystarczająco wiele razy, dojdziemy do właściwych konkluzji, czy myśli są prawdziwe i niezależne, czy też nie są.

Nirwana

Powiedziano: „Nirwana jest spokojem”. Nirwana znaczy „przekroczenie niedoli”. Są jej dwa rodzaje: nirwana arhata i nieustająca nirwana buddhy. Nirwana arhata następuje, gdy ktoś usunie wszelkie klesia, pozbędzie się przywiązania do osobistej jaźni, ale nie wymaże całej ignorancji i nie urzeczywistni braku jaźni

zjawisk, przynajmniej nie zupełnie. Mówi się, że taka osoba po śmierci przez długi czas pozostaje w stanie bardziej lub mniej pozbawionym doświadczeń. W końcu zostaje wytrącona z tego stanu przez Buddhę, o czym można przeczytać w *Ozdobie drogocennego wyzwolenia*. Taka osoba nigdy więcej nie odrodzi się w samsarze, gdyż po usunięciu kleshi nie ma do niej powrotu, ale przekroczenie pozostałej części ścieżki i dotarcie do pełnego Przebudzenia zajmie jej sporo czasu.

Nieustająca nirwana jest stanem buddhy. Jak już wspomniałem, nie sposób go opisać. Nie można powiedzieć, że jest stanem bez doświadczeń, gdyż byłoby to równoznaczne ze stwierdzeniem, że istnienie buddhy jest jedynie iluzją lub halucynacją patrzącego. Z drugiej strony, przedstawianie, że to jest stan doświadczenia implikowałoby zwyczajny sposób doświadczenia, którego, jak się nam mówi, buddhowie nie posiadają. Stan buddhy jest niewyobrażalny, gdyż wykracza poza sferę jakichkolwiek znanych nam doświadczeń. To stan doskonałości, a my znamy tylko niedoskonałości.

To były cztery pieczęcie. Wszystko, co złożone, jest nietrwale. Wszystko, co splamione, przysparza cierpienie. Wszystko jest pozbawione jaźni. Tylko nirwana jest spokojem. Można je ro-

zumieć jako cztery aspekty prawdy o cierpieniu. Nietrwałość jest przyczyną cierpienia; splamienia są przyczyną cierpienia; ani cierpiąca osoba, ani samo cierpienie nie posiadają jaźni; nie wyzbędziemy się cierpienia dopóki nie osiągniemy nirwany.

Pytania

Chcę nawiązać do tego, co powiedziałeś przed chwilą. Jeśli nie ma trwałej jaźni, to co się odradza w cyklu narodzin? Co przechodzi dalej?

To kontinuum doświadczenia, którego racjonalnie nie można nazwać jaźnią, definiowaną przez wspomniane wcześniej cechy, gdyż ono się cały czas zmienia. Nie da się tego opisać w prosty sposób, bo jak powiemy, że nie ma jaźni, to sugerujemy, że umysł jest wytworem fizycznych przyczyn i warunków, a po śmierci po prostu zniknie. Ale nie to buddyści mają na myśli. Przejawienie jaźni jest przyczynowością myloną z tożsamością. Za sprawą przyczynowości się odradzamy, ale świadomość, która się odradza, cały czas się zmienia.

Przyjrzyj się sobie teraz i wspomnij siebie, kiedy miałeś osiem lat. Możesz powiedzieć, że nie jesteś tą samą osobą, którą byłeś

jako ośmiolatek, ale posiadasz unikalną więź z tym ośmiolatkiem, wspomnienia, których nie ma nikt inny. Nawet jeżeli inni ludzie pamiętają cię z tamtych czasów, różni was perspektywa. Ty posiadasz unikalną perspektywę swojej historii. Tylko ty doświadczasz tych wspomnień, nawyków, karmicznych śladów tego, czego doświadczyłeś mając osiem lat.

Z drugiej strony, poza tą kontynuacją, nie ma absolutnie nic, co mógłbyś wydzielić z reszty całego tworzącego cię doświadczenia i powiedzieć: „To jestem ja, to się nie zmienia”. Twoje ciało zmieniło się od czasu, kiedy miałeś osiem lat. Twój umysł też się zmienił. Wiesz rzeczy, których wtedy nie wiedziałeś i zapomniałeś już o tych, o których wówczas wiedziałeś. Twoja osobowość jest inna. Jesteś wyższy. Mógłbyś powiedzieć: „Moje ciało i umysł się zmieniły, ale przecież nadal mam brązowe oczy, nadal mam czarne włosy. Gdybym był kimś innym, teraz miałbym może zielone oczy i jasne włosy”. Twoje brązowe oczy i czarne włosy są jednak rezultatem oczu i włosów, które miałeś wtedy, to nie są te same oczy i włosy.

Często popełniamy ten błąd: mylimy przyczynowość z tożsamością. Jesteś rezultatem tego, czym byłeś w wieku ośmiu lat, nie tym samym. Kiedy mówimy, że mamy to samo DNA, to

znaczy, że obecne DNA jest rezultatem poprzedniego DNA. Cząstki i komórki tworzące nasze ciało są już zupełnie inne niż w dzieciństwie. To jak żołądź i dąb. Żołądź nie jest dębem, dąb nie jest żołądziem, dąb jest rezultatem żołądzia. Istnieje pomiędzy nimi unikalna więź. Z żołądzi nie wyrastają tygrysy, a z płodu tygrysa nie powstaje dąb. Jednak żołądź to nie to samo co dąb, ma różne cechy. O to tu mniej więcej chodzi.



CZTERY RODZAJE UWAŻNOŚCI

Do tej pory rozmawialiśmy o tym, jak cztery szlachetne prawdy zakresłają w pewnym sensie zarys wszystkich nauk Buddy. Przyjrzelśmy się też czterem pieczęciom poglądu, głównie związanym z pierwszą prawdą, o cierpieniu, które Buddha przykazał dobrze poznać i zrozumieć. Druga szlachetna prawda, o pochodzeniu i przyczynach cierpienia, jest powiązana z czwartą szlachetną prawdą o ścieżce, opisującą proces ich porzucania.

Buddyjska ścieżka dzielona jest zazwyczaj na pięć faz: ścieżkę gromadzenia, ścieżkę łączenia, ścieżkę widzenia, ścieżkę medytacji, ścieżkę poza medytacją. Praktyki wykonywane na tych kolejnych pięciu etapach nazywane są trzydziestoma siedmioma czynnikami Przebudzenia. Każda z pięciu ścieżek rozwarstwiana jest na mniejsze stopnie, więc na przykład ścieżka gromadzenia dzieli się na trzy stopnie. Na pierwszym z nich, najczęściej

nazywanym niższą ścieżką gromadzenia, praktykuje się cztery rodzaje uważności, czyli pierwsze cztery z trzydziestu siedmiu czynników Przebudzenia. Dotyczą one tak samo pojazdów hinajany, mahajany i wadżrajany.

Tybetańskim terminem na uważność jest *drenpa*, co dosłownie znaczy „pamiętanie” lub „przypominanie”. Czym jest to rozwijanie pamięci, przypominania, uważności? Jest świadomym wykorzystywaniem zdolności do zapamiętywania. Nie chodzi o wspomnianie przeszłości, ale o koncentrowanie uwagi, dlatego nazywamy to uważnością. Chodzi o intencjonalne wykorzystywanie tej zdolności. Używamy jej przez cały czas. Pomaga nam utrzymywać ciągłość pomiędzy nabieraniem jedzenia na widelec i wkładaniem go do ust. Bez uważności nie byłibyśmy w stanie funkcjonować. Nieustannie korzystamy z pamięci, by poruszać się po otaczającym nas świecie. Jednak, podobnie jak inne zdolności, miłość czy współczucie, możemy ją głębiej rozwijać. Buddyjskie podejście do treningu uważności zaczyna się od skupiania uwagi na czterech rzeczach: na ciele, odczuciach, umyśle i dharmach.

Uważność ciała

Praktykowanie uważności ciała jest formą medytacji, podczas której obserwowane ono jest przez naszą naturalnie obecną świadomość. Istnieją różne techniki wykonywania tej medytacji, skupiające się na różnych częściach ciała. Ale ogólnie chodzi o bezpośrednie, wolne od uprzedzeń ich obserwowanie.

Ta praktyka ma na celu dostrzeżenie ułomności ciała. Nie powinniśmy przy tym popadać w przesadę w stylu: „Och, moje ciało jest nieczyste, okropne”. Oczywiście, takie doświadczenie może się po drodze przytrafić. Chodzi jednak przede wszystkim o uwolnienie się od pewnych iluzji o jakiejś doskonałości ciała, które nieustannie próbujemy podtrzymywać. Po pierwsze, nigdy nam się to nie uda, a po drugie, dobrze wiemy, co zawierają nasze wnętrza. Mimo to udajemy, że pod tą skorupą ze skóry i mięsa wszystko w naszym ciele jest ładniutkie. Zanim zaczniemy rozważać jego pustość, musimy stawić czoło prawdzie względnej, że jest ułomne. To sprowadza się do prostej rzeczy – musimy być świadomi wszystkich aspektów swego ciała. To wystarczy, ponieważ próby przekonywania siebie, że jest czyste, wieczne i wspaniałe, w gruncie rzeczy sprawiają, że tracimy z nim kontakt. Alienujemy się od ciała, bojąc się

spojrzeć prawdzie w oczy. W głębi serca wiemy, jaka ona jest, bo codziennie chodzimy do toalety. Pewnych rzeczy nie da się ukryć. Jednak żyjemy negując nietrwałość, udając, że nasze ciało jest czymś lepszym. Będąc w romantycznym związku, wkładamy wiele wysiłku w udawanie tego przed partnerką lub partnerem. Chcemy, by nasz wygląd był na wskroś doskonały, prawda? Uważność ciała w zwyczajowym kontekście sprowadza się do odpuszczania przywiązania do ciała poprzez prawdziwą obecność w ciele, konfrontowanie się z nim, jego głębsze doświadczenie. Wtedy stopniowo zaczynamy rozwiewać iluzję jego czystości i doskonałości.

Na poziomie mahajany wykonujemy tę medytację, by poprzez analizę ciała dostrzec jego pustość. Zamiast doszukiwać się jego niedoskonałości, wychodzimy poza takie oceny. Widzimy, że „ciało” jest tylko pojęciem określającym pewien zestaw czy zbiór rzeczy. Analizujemy części ciała, rozkładamy na mniejsze części i jeszcze mniejsze, i tak dalej.

W tradycji wadźrajany praktyka uważności ciała to faza budowania, podczas której wizualizujemy siebie w formie jidama. Na podstawowym poziomie widzimy prawdziwy obraz swego ciała, w mahajanie analizujemy komponenty ciała, by odkryć

jego pustość, zaś w wadżrajanie wyobrażamy sobie, że nasze ciało jest ciałem bóstwa. Cel tych kolejnych etapów jest ten sam: urzeczywistnić prawdziwą naturę ciała.

Uważność odczuć

Drugim rodzajem uważności jest uważność odczuć. Na podstawowym poziomie ta technika sprowadza się do prostej świadomości wrażeń fizycznych. Gdy naszym celem jest uspokojenie umysłu, wybieramy jedno z odczuć, najlepiej stałe i regularne, jak nasz oddech. Dla wielu osób uważność oddechu była pierwszą techniką medytacyjną, jakiej się nauczyli.

W pojeździe podstawowym rozwijanie uważności odczuć prowadzi do zrozumienia cierpienia. Jej stałe praktykowanie pozwala odkryć, jak wiele jest nieprzyjemnych odczuć, że te przyjemne wywołują cierpienie zmiany a neutralne są częścią wszechobecnego cierpienia. Chodzi o rozwianie iluzji, że wrażenia zmysłowe są z natury przyjemne.

W mahajanie kładzie się nacisk na rozpoznanie pustości odczuć. Gdy jakieś się pojawia, patrzymy wprost na nie. Ono wtedy nie znika, ale widać, że nie posiada własnego niezależnego bytu.

W wadźrajanie uważność odczuć rozwijana jest za pomocą techniki nazywanej *mahasukha*, czyli „wielka szczęśliwość”, podczas fazy spełniającej z atrybutami.

Uważność umysłu

Najprostszy sposób tej praktyki polega na obserwowaniu tego, co się w umyśle pojawia. W tym wypadku chodzi o rozpoznanie nietrwałości tych przejawień. Jednak najczęściej celem uważności umysłu jest odkrywanie braku jaźni.

Bardzo mocno identyfikujemy się z naszym umysłem, bez względu na to, czy uważamy go za produkt wytworzony przez ciało, albo że ciało jest jego tymczasowym domem, bez względu na nasz system wierzeń wszyscy utożsamiamy się ze swoim umysłem, bo w nim żyjemy. Celem tej medytacji jest patrzenie umysłem na umysł, by umysł sam siebie obserwował. Nie da się tego zrobić w taki sposób, że jedna rzecz patrzy na inną rzecz, ponieważ nie można patrzeć na siebie jak na przedmiot. Nasz umysł posiada wiele zdolności, a jedną z ważniejszych jest samoświadomość. W tym kontekście samoświadomość to możliwość doświadczania siebie. Nasze oko nie ujrzy siebie bez lustra, ale nasz umysł może to zrobić. Najprościej ujmując – wiemy, o czym myślimy i co

czujemy. Nie musimy nikogo o to pytać. Jak Khenczien Thrangu Rinpocze często powtarzał, nasz umysł się przed nami nie ukryje.

Mówiąc ściślej, nasz umysł może doświadczać tego, co myśli i co czuje, poprzez samoobserwację. Wtedy światłość umysłu, jego wrodzony atrybut, zostaje skierowana na siebie. Zazwyczaj ukierunkowujemy ją na zewnątrz, uważając niejako, że umysł nie jest wart obserwacji. Ignorujemy go. Ta technika temu zapobiega i pozwala, by światłość umysłu spoczęła w sobie, doświadczała siebie.

Kiedy pozwolimy umysłowi spoglądać w siebie samego, odkrywamy to, co w podstawowym pojędździe nazywane jest brakiem jaźni. Uświadamiamy sobie, że umysł nie jest jaźnią, że jest pusty, że nie posiada żadnego określonego bytu. Ale zarazem jest to świadoma pustość, wiedząca pustość, świetlista pustość.

Pustość dharm

W tym wypadku dharmy to przedmioty świadomości mentalnej, czyli zjawiska i myśli. Możecie spytać: „Jaka jest różnica pomiędzy patrzeniem na zjawiska, patrzeniem na myśli i patrzeniem na umysł?” Na samym końcu ta różnica zanika, ale na początku

wciąż istnieje. Obserwując zjawiska, doświadczamy ich poprzez zmysły. Najłatwiej nam to przychodzi ze zjawiskami wzrokowymi. Patrzymy na nie tak długo, aż fałszywe rozróżnienie na podmiot i przedmiot zaczyna się zacierać. Stanie się tak tylko wtedy, gdy włożymy w to wiele wytrwałości i czasu. Granica pomiędzy podmiotem i przedmiotem jest iluzją wymagającą podtrzymywania. Zazwyczaj coś zwraca naszą uwagę tylko przez chwilę lub dwie. Potem przeskakujemy na coś innego. Tak długo jak to robimy, podtrzymujemy iluzję rozdzielania.

Posłużę się bardzo prostą analogią. Chodzi mi o zacieranie się powiązania pomiędzy dźwiękiem słowa a jego znaczeniem poprzez długotrwałe powtarzanie. Powtarzamy dane słowo tak wiele razy, aż staje się belkotem. To nie jest dokładnie to samo, o czym była mowa, gdyż istnieje różnica pomiędzy przypisywaniem rozdzielności podmiotu i przedmiotu a związkiem pomiędzy dźwiękiem i jego znaczeniem. Ale myślę, że zachodzi tu analogiczny proces. Bawiłem się tak w dzieciństwie, może ktoś z was też zna taką grę. Wybieramy popularne słowo o dobrze znanym znaczeniu i powtarzamy je, aż przestaje znaczyć cokolwiek. Umysł po prostu zaczyna się męczyć dostarczaniem związku znaczeniowego przy każdym powtórzeniu słowa i w końcu się poddaje. Pamiętam, że jako dziecko zaczynałem

wtedy wątpić, czy takie słowo faktycznie istnieje. To trochę przypomina techniki praktykowania uważności zjawisk.

Uważność myśli może być albo prostym rozpoznawaniem pojawiających się i znikających myśli, albo patrzeniem na ich naturę. Druga opcja wymaga patrzenia bezpośrednio na daną myśl. Obserwujemy, na czym naprawdę polega pojawianie się jej, czym jest jej obecność i gdzie tak naprawdę znika. Innymi słowy, analizujemy, czy myśli skądś przychodzą, czy w ogóle gdzieś istnieją i gdzie potem odchodzą.

W różnych pojazdach te cztery techniki można praktykować w nieco odmienny sposób. W podstawowym pojeździe pomagają odkrywać ułomność, cierpienie, brak jaźni i nietrwałość. W mahajanie sutr ich zadaniem jest odkrywanie pustości. A w wadzrajanie praktykuje się je jako fazę budowania i spełniania oraz mahamudrę.

Pytania

| Czy trzeba praktykować wszystkie cztery rodzaje uważności?

Myślę, że systematyczna praktyka któregośkolwiek systemu buddyjskiego musi je wszystkie zawierać w takiej czy innej formie.

W naszej tradycji są one zawarte w czterech podstawowych praktykach wstępnych, czterech nadzwyczajnych praktykach wstępnych oraz w fazach budowania i spełniania praktyki jidama.

Wcześniej mówiłeś o wierze i oddaniu. Jaka jest relacja pomiędzy oddaniem a ślubowaniami samaja?

Zgodnie z naukami Karma Czakme Rinpoczego wszystkie samaja sprowadzają się do (1) postrzegania naszego guru jako tożsamego z jidamem oraz do (2) niedopuszczania błędnych poglądów na jego lub jej temat.

Czy większość doświadczanego przez nas cierpienia jest rezultatem poprzednich działań?

Mówi się, że każde działanie prowadzi do trzech głównych rezultatów: do w pełni dojrzałego rezultatu, dominującego rezultatu i zgodnego rezultatu. Ten trzeci dzieli się na rezultat zgodny z przyczyną i rezultat zgodny z działaniem.

W pełni dojrzały rezultat działania to ciało w naszym przyszłym życiu. To znaczy, że każdy istotny intencjonalny czyn, w jaki się angażujemy, decyduje, w jakiej formie się odrodzimy. Dominującym rezultatem jest doświadczanie określonych warunków

czy środowiska, w jakim przyjdzie nam się narodzić. O tym można więcej przeczytać w *Ozдобie drogocennego wyzwolenia*. Rezultat zgodny z przyczyną to doświadczanie okoliczności zgodnych z naszym wcześniejszym czynem. Na przykład, jeśli kogoś zabiję, to ciałem stworzonym przez to działanie będzie istota świata piekieł, ale ponadto będę często zabijany w przyszłych odrodzeniach. Rezultatem zgodnym z działaniem zaś będzie nawyk angażowania się w to działanie.



CZTERY SZKOŁY FILOZOFICZNE

Przyjrzyjmy się teraz czterem buddyjskim systemom filozoficznym. Pełne ich przedstawienie wymagałoby omówienia każdego aspektu ich poglądów, na co nie mamy teraz czasu. Chciałbym jednak krótko przedstawić ich spojrzenie na dwie prawdy: względną i ostateczną.

Ta pierwsza jest definiowana przez buddystów jako „to co rzeczywiste dla pomieszanej świadomości”. Względna prawda to „cokolwiek realne dla świadomości kogoś, kto nie jest arją wykonującym praktykę **spokojnego spoczywania**”. Arja, czyli szlachetny, to osoba, która osiągnęła ścieżkę widzenia. Zanim do niej nie dotrzemy nasze postrzeganie jest zwodnicze, więc uznajemy prawdę względną za rzeczywistość. To dotyczy wszystkich istot, które nie podążają ścieżką oraz tych z nas, którzy są na niższych ścieżkach, gromadzenia i łączenia.

Natomiast prawda ostateczna definiowana jest jako „to co rzeczywiste dla przejrzystej świadomości kogoś, kto jest arją i wykonuje praktykę spokojnego spoczywania”. Więc wszystko, czego bodhisattwowie doświadczają podczas medytacji oraz czego buddowie doświadczają przez cały czas, gdyż buddhowie nigdy nie opuszczają praktyki spokojnego spoczywania – jest nazywane prawdą ostateczną.

Cztery systemy buddyjskiej filozofii to: waibhaszika, sautantrika, czittamatra lub tylko umysł oraz madhjamaka lub środkowa droga.

Hinajana

Szkoła waibhaszika

Nazwa systemu waibhaszika nawiązuje do *Mahawaibhaszy*, wczesnego komentarza *abhidharmy*. Dlatego mówi się, że ta szkoła filozofii opiera się na głównych twierdzeniach Buddy dotyczących *abhidharmy* w tradycji podstawowego pojazdu.

W waibhaszice kryterium determinujące, czy coś jest prawdą względną czy ostateczną, brzmi tak: Wszystko, co da się podzielić fizycznie lub analitycznie, jest prawdą względną. Wszystko, co da się rozbić młotkiem lub przy użyciu innej faktycznej lub

hipotetycznej siły, jest prawdą względną. Wszystko, co można rozdzielić, rozłożyć na mniejsze części poprzez logiczną analizę, jest prawdą względną. I odwrotnie: Wszystko, czego nie można w żaden sposób podzielić, czego nie da się zniszczyć ani skruszyć, jest prawdą ostateczną.

Zatem co, zgodnie z tym kryterium, pozostaje prawdą ostateczną? Najdrobniejsze cząsteczki i najkrótsze momenty świadomości. W tym systemie cała materia po pełnej analizie złożona jest z niepodzielnych cząstek, które już nie są zbiorem jeszcze mniejszych cząstek, więc nie można ich zniszczyć. Rozłupywanie czegoś młotkiem jest możliwe, gdy to coś składa się z mniejszych części. I możemy tak robić długo, miażdżąc to na jeszcze drobniejsze cząstki, aż dotrzemy do niepodzielnych cząstek. Tych zaś, nawet przy użyciu bardzo wielkiej siły, nie dałoby się rozbić.

System waibhaszika zakłada również, że prawdą ostateczną są niepodzielne momenty świadomości. Zgodnie z tym poglądem doświadczany przez nas strumień świadomości, który wydaje się być ciągłym kontinuum, składa się z osobnych chwil. Każda z nich trwa mniej więcej jedną sześćdziesiątą pstryknięcia palcem zdrowej osoby – ten odgłos dzieli się na sześćdziesiąt jednostek czasu. A jedna z nich to niepodzielny moment świadomości.

Waibhaszika przekonuje, że jest on z natury niepodzielny, że świadomość nie może trwać krócej, że tych momentów nie da się już głębiej analizować lub dzielić, a zatem są prawdą ostateczną. Mówiąc ogólnie, grubsze materie widoczne dla oka oraz strumień świadomości to prawda względna. Zaś niepodzielne cząstki, z których materia jest zbudowana oraz niepodzielne momenty świadomości, które tworzą ciągłość doświadczenia, to prawda ostateczna.

Szkoła sautantrika

Druga szkoła, również związaną z podstawowym pojazdem, nazywa się sautantrika, co znaczy „adepti sutr”. Różni się ona od waibhasziki tym, że nie skupia się na tezach abhidharmy Buddy, lecz na tym, jak Buddha przedstawiał rzeczywistość w sutrach podstawowego pojazdu. W tym systemie akceptuje się istnienie zarówno niepodzielnych cząstek jak i niepodzielnych momentów świadomości, ale też zakreśla się wyraźną różnicę pomiędzy zjawiskami a ukrytą obiektywną podstawą zjawisk, o której wspomniałem wcześniej. Zakłada się, że niepodzielne cząstki, które składają się na ukrytą podstawę zjawisk (a także niepodzielne

częstki tworzące organy zmysłów) są prawdziwe, ale zjawiska, które pozornie jawią się wokół, już prawdziwe nie są.

Te dwie szkoły związane są z pojazdem podstawowym i koncentrują się na takim analizowaniu rzeczywistości, które pozwala określić brak jaźni istot. Ponieważ celem ich adeptów jest osiągnięcie stanu arhata i własne wyzwolenie z samsary, nie muszą tej analizy dalej pogłębiać.

Mahajana

Kolejne dwa systemy, szkoła tylko umysł i szkoła środkowej drogi, powiązane są z mahajaną. Próba kilkuminutowego podsumowania tego, jak te dwie szkoły prezentują dwie prawdy, jest absurdalna i skandaliczna. Jednak zrobię, co mogę.

Szkoła tylko umysł

Ogólnie mówiąc, ta szkoła przyjmuje, że świadomość pozbawiona dualistycznego podziału na podmiot i przedmiot jest prawdą ostateczną zaś wszystkie zjawiska są prawdą względną. Sposób przejawiania się podmiotu i przedmiotu zależy od karmicznych skłonności i zaciemnień. Zakładane istnienie podmiotu i przed-

miotu jest kompletną uludą. Szkoła tylko umysł twierdzi, że domniemane niepodzielne części i momenty świadomości są współzależne a ich przypisana realność wyobrażona.

Szkoła środkowej drogi

Ta szkoła ma wiele odnóg, ale w ogólnym sensie można powiedzieć, że zwolennicy madhjamaki akceptują, że tylko natura prawdy względnej może być prawdą ostateczną. Ta natura jest często opisywana jako wymykająca się wszelkim pojęciom, co znaczy, że nie można jej poznać intelektualnie. To jednak nie znaczy, że wszyscy zwolennicy środkowej drogi twierdzą, że natura poza pojęciami jest prawdą ostateczną. Wielu z nich stosuje jedynie logikę redukcyjną, by zademonstrować, że jakkolwiek ontologiczny koncept stworzymy, w końcu da się zakwestionować wszystkie wspierające go argumenty. Takie rozumowanie nie rodzi żadnych twierdzeń określających, czym jest prawda ostateczna, opiera się tylko na negacji, czym ona nie jest.

Niektórzy zwolennicy środkowej drogi uważają, że prawdą ostateczną jest natura buddhy. Mówią, że wszystko inne od natury buddhy, od dharmadhatu, jest pozbawione jakiegokolwiek natury,

zaś dharmadhatu jest pozbawione tego wszystkiego, co nim nie jest, ale posiada własne wrodzone cechy.

Pytania

Słyszałem, jak Tralek Kjaḡgon Rinpoce, podczas nauk o mahamudrze, radził uczniom patrzeć na rzeczy jako współzależnie powstałe i nie zajmować się tym, czy one istnieją czy nie. To brzmi trochę jak sautantrika, ale wiem, że Rinpoce objaśniał pogląd środkowej drogi.

Większość zwolenników środkowej drogi opisałoby prawdę względną jako współzależnie powstałą. Istnieją również takie jej interpretacje, które wykorzystują rozumowanie sautantriki. Poza tym tradycja mahamudry karma kagju nie przykładą wielkiej wagi do analizy zewnętrznych zjawisk. Khenczien Thrangu Rinpoce powiedział, że nasza tradycja skupia się na bezpośrednim doświadczeniu natury wszystkiego wewnątrz umysłu. Analiza zewnętrznych zjawisk należy do ścieżki logicznego rozumowania, która jest częścią ścieżki mahamudry sutr. Istnieje wielka różnica pomiędzy poznaniem logicznym a bezpośrednim. Potrzeba wielkiej ilości nagromadzonej wcześniej zasługi, by konwencjonalną logikę wysublimować do takiego stopnia, że doprowadzi ona do

bezpośredniego poznania. Według nauk Thrangu Rinpoczego właśnie dlatego ścieżka mahajany sutr jest taka długa. Mówił on, że kluczowym aspektem mahamudry jest skupienie na jednej rzeczy, pośród wszystkich zjawisk, naturalnie doświadczanej przez wszystkie istoty – na własnym umyśle.

Często słyszymy, że nie można bezpośrednio urzeczywistnić pustości czegokolwiek, jeśli nie wkroczyło się na ścieżkę widzenia. Zanim to nastąpi, możemy polegać tylko na logicznym rozumowaniu. Thrangu Rinpocze twierdził, że to dotyczy wszystkiego poza jedną rzeczą – naszym umysłem. „Każdy, kto otrzymał wskazówki, jak to robić, może nauczyć się bezpośredniego doświadczania pustości umysłu” – cytuję niemal słowo w słowo. To dlatego mahamudra jest taka skuteczna. Mówił również, że gdy się w pełni urzeczywistni pustość jednej rzeczy, urzeczywistnia się pustość wszystkiego, ponieważ wszystko jest tak samo puste.



CZTERY REGUŁY PODĄŻANIA ŚCIEŻKĄ

Teraz przechodzimy do czterech reguł, czyli jednego z wielu objaśnień, jak właściwie angażować się w buddyzm. Są to wskazówki dotyczące tego, co najlepiej studiować i praktykować. W buddyzmie nie można przestudiować wszystkiego, bo musielibyśmy to robić bez końca. Nie ma sensu też angażować się w każdą istniejącą praktykę. Dlatego ważne jest, abyśmy przy naszych wyborach kierowali się właściwymi kryteriami. Pamiętajcie, że przedstawiając czwartą szlachetną prawdę, prawdę o ścieżce, Buddha powiedział: „Polegaj na ścieżce, gdyż poza nią nie ma niczego, na czym można się oprzeć”. Ten zbiór reguł odnosi się do serii wyborów, jakich dokonujemy, gdy już na tej ścieżce jesteśmy.

Nie polegaj na osobie lecz na dharmie

To znaczy, że powinniśmy wybierać nauczycieli w oparciu o ich zdolność przekazywania autentycznej dharmy (dharmy nauk lub dharmy urzeczywistnienia), nie zaś ich wygląd, płeć, pozycję społeczną czy rasę. Wybieranie nauczyciela zasadza się na innych kryteriach niż dobór przyjaciół. Chodzi o efekt, jaki jego lub jej nauki wywierają na nasz umysł. Jeżeli naprawdę są dla nas pomocne, pozytywnie wpływają na nasze zachowanie, osłabiają klesia, to powinniśmy na nich polegać.

Nie polegaj na słowach lecz na ich znaczeniu

Uczymy się dharmy poprzez słowa – te wypowiedane przez guru czy spisane słowa Buddy. Tak jak osobowość guru jest jedynie narzędziem przekazywania dharmy, podobnie słowa nauk są sposobem wyrażania znaczenia. Nie o same słowa nam jednak chodzi, ale o znaczenie. Zapamiętywanie słów, gromadzenie różnorodnych zestawień, które można później deklamować, to nie jest właściwe uczenie się dharmy. Musimy zrozumieć jej głęboki sens a w tym celu zawsze zwracać uwagę na znaczenie słów.

Nie polegaj na znaczeniu umownym lecz faktycznym

Umowne znaczenie mają takie stwierdzenia, które – choć prawdziwe – nie powinny być traktowane dosłownie. Faktyczne znaczenie zaś posiadają słowa Buddy, które powinny być traktowane dosłownie. Umowne znaczenie ma przykładowo takie zdanie znanej liturgii: „Każdy, kto choć raz wyrecytuje mantrę Wadźrasattwy, oczyści wszystkie splamienia”. To brzmi tak, jakbyśmy byli wolni od wszelkich splamień natychmiast po wypowiedzeniu jednej mantry Wadźrasattwy. Podczas gdy prawdziwe znaczenie tego zdania jest takie, że recytacja choćby jednej mantry tworzy taką więź z Wadźrasattwą, która w końcu doprowadzi do całkowitego oczyszczenia splamień. Problemem wynikającym z błędnego rozumienia tego zdania jest myślenie, że jedna mantra nam wystarczy i że nie ma żadnego pożytku z powtarzania większej ilości. Co oczywiście nie jest prawdą, bo recytujemy ich miliony.

Natomiast twierdzenia wyjaśniające znaczenie urzeczywistnienia prawdziwej natury rzeczywistości, nazywanej pustością, czy przejrzywym światłem, brakiem jaźni lub jeszcze inaczej – są faktyczne. Twierdzenia opisujące, jak tę naturę urzeczywistnić, zazwyczaj również są faktyczne. Zaś zdania sugerujące, że coś

prostego pozwoli nam przeskoczyć sporo etapów ścieżki, są zazwyczaj umowne.

Jeśli mamy wybierać pomiędzy tymi dwoma rodzajami twierdzeń, lepiej polegać na tych o faktycznym znaczeniu. To nie znaczy jednak, że umowne sformułowania nie są prawdziwe. Najczęściej są, ale wymagają dodatkowej interpretacji.

Nie polegaj na rozumie lecz na mądrości

To wskazuje na potrzebę przekraczania intelektu, pojęciowego umysłu. Nie możemy urzeczywistnić prawdziwej natury poprzez samo rozumowanie. Do tego musimy rozwinąć bezpojęciową mądrość. To jeden z powodów, dla których współczucie i oddanie pełnią tak kluczową rolę na ścieżce. Współczucie bardzo skutecznie przecina się przez nasze ego. Oddanie zaś to najlepszy sposób na zaznajamianie się z naturą buddhy, naszą prawdziwą naturą. Próby jej konceptualnego zrozumienia zawsze zawodzą. Niguma napisała w *Stopniach ścieżki magicznych iluzji*: „Pięć ścieżek i dziesięć poziomów przekracza się za pomocą oddania”.

Pytania

Skąd wiadomo, że jakiś Rinpocze, nauczyciel, jest dla nas odpowiedni?

Tradycyjnie mówi się, że naszym guru jest ten nauczyciel, który skutecznie wskaże nam naturę umysłu. Innym sposobem wyboru guru jest poleganie na tym, który wzbudza w nas największą wiarę.

Mam trudności z rozróżnieniem zrozumienia i doświadczenia.

Kiedyś Khenpo Karthar Rinpocze posłużył się taką analogią opisującą zrozumienie, doświadczenie i urzeczywistnienie. Przyjmijmy, że księżyc jest naturą buddhy, naturą umysłu. Wtedy zrozumienie jest jak przyglądanie się malunkowi księżyca, na tyle dokładnemu, że jeśli później go ujrzymy, to będziemy wiedzieć, że patrzymy na księżyc właśnie. Doświadczenie jest jak oglądanie zdjęć księżyca. Pierwszy przebłysk urzeczywistnienia jest jak ujrzanie sierpa księżyca. A pełnym urzeczywistnieniem, stanem buddhy, jest obserwacja księżyca w pełni.

GLOSARIUSZ

Abhidharma: Nauki Buddy opisujące naturę i cechy zarówno świata zewnętrznego jak i umysłu.

Atijoga: Dziewiąty i najwyższy pojazd buddyzmu. Wyróżnia go przekroczenie intelektu.

Bodhicitta: „Umysł Przebudzenia”, zarówno intencja osiągnięcia Przebudzenia jak i stany umysłu rozwijane w tym procesie.

Brahma: Bóg świata foremnego, który wraz z bogiem Indrą jako pierwszy poprosił Buddhę o udzielanie nauk.

Czittamatra lub tylko umysł: Jedna z dwóch głównych szkół filozofii mahajany.

Dwanaście ogniw współzależnego powstawania:

Dwanaście kolejnych etapów samsarycznej iluzji i cierpienia.

Są nimi: ignorancja, formowanie, świadomość, nazywanie, zmysły, kontakt, odczucie, pragnienie, przywiązanie, stawanie się, narodziny, starzenie, choroba i śmierć.

Gampopa: Główny uczeń Milarepy i założyciel tradycji kagju.

Hinajana: Podstawowy pojazd, podejście do praktyki duchowej skupione głównie na własnym wyzwoleniu.

Indra: Bóg świata pożądania, który wraz z Brahmą jako pierwszy poprosił Buddhę o przekazywanie nauk.

Kalaczakra: „Kolo Czasu”, buddyjskie bóstwo medytacyjne.

Karma i klesia: Działania i szkodliwe emocje, dwie bezpośrednie przyczyny cierpienia.

Madhjamaka lub środkowa droga: Jedna z dwóch głównych szkół filozofii mahajany.

Mahajana: Wielki powóz, podejście do praktyki duchowej skupione na wyzwoleniu innych.

Mahasukha: Wielka szczęśliwość.

Mahavaibhasza: Wczesnoindyjski komentarz do abhidharmy.

Nirwana: Przekroczenie wszelkiej niedoli.

Ozdoba drogocennego wyzwolenia: Najlepiej znane dzieło Gampopy, traktat o ścieżce mahajany.

Pojazdy buddyjskie: Różne podejścia do duchowości wewnątrz buddyzmu.

Prawda ostateczna: Rzeczywistość doświadczana przez niesplamiony umysł buddhy lub medytującego bodhisattwę.

Prawda względna: Rzeczywistość doświadczana przez pomieszany umysł czującej istoty lub przez bodhisattwę, który nie spoczywa w medytacji.

Pustość: Prawdziwy sposób istnienia rzeczy, którego nie można mylić z pustką lub próżnią.

Samsara: Krążenie, wieczny cykl cierpienia i jego przyczyny.

Siedmioczęściowa modlitwa: Siedem sposobów gromadzenia zasługi: pokłony, dary, wyznanie, radość z dobra, prośby o nauki dharmy, prośzenie urzeczywistnionych, by żyli długo, dedykowanie zasługi Przebudzeniu wszystkich istot.

Spokojne spoczywanie: W pełni ustabilizowana medytacja.

Stopnie ścieżki magicznych iluzji: Traktat o duchowej ścieżce tantrycznej napisany przez XI-wieczną indyjską mistrzynię i guru, Nigumę.

Szkoła sautantrika: „Adepci sutr”, jedna z dwóch głównych szkół filozofii hinajany.

Szkoła waibhaszika: Jedna z dwóch głównych szkół filozofii hinajany.

Ścieżka widzenia: Trzecia część buddyjskiej ścieżki, na której po raz pierwszy widzi się prawdziwą naturę wszystkiego.

Ścieżki gromadzenia i łączenia: Pierwsza i druga część buddyjskiej ścieżki. Na ścieżce gromadzenia zbiera się zasługę, a na ścieżce łączenia stopniowo rozwija się mądrość prowadzącą do ścieżki widzenia.

Ślubowanie Schronienia: Ślubowanie, by zawsze przyjmować Schronienie w Buddzie jako nauczycielu, Dharmie jako ścieżce oraz w buddyjskiej Sandze jako przewodnikach na ścieżce.

Śrawakajana: Pojazd „słuchających”, pierwszy z dwóch pojazdów hinajany.

Świetliwość lub świadomość: Zdolność umysłu do poznawania, rozumienia i doświadczania.

Tathagatha: „Ten, który przekroczył wszystko”, synonim Buddy.

Uosobienie Trzech Klejnotów: Praktyka medytacyjna skomponowana przez Guru Padmasambhawę, odkryta w 1620 roku przez tertona Dziatsona Njingpo.

Wadźrajana: „Wadźra-pojazd”, buddyzm tantryczny, tajemna mantra.

Wgląd: Rozpoznanie braku jaźni lub pustości.

Winaja: Buddyjskie nauki o moralnej dyscyplinie.

Wyciszenie: Zdolność umysłu do spoczywania na dowolnym obiekcie i praktyka medytacyjna rozwijająca tę zdolność.

PRAWA AUTORSKIE



DHARMAEBOOKS.ORG

Wydane za zgodą KTD Publications

Tytuł oryginału: *On the Four Noble Truths*

KTD Publications

335 Meads Mountain Road Woodstock, NY 12498, USA

KTDPublications.org

© 2015 Karma Triyana Dharmachakra & Lama Yeshe Gyamtso

Autor: Lama Jeszie Gjamtso (Peter O'Hearn)

Przekład, okładka i skład: Beata Stępień

Pierwsze wydanie elektroniczne: maj 2024



This work is licensed under [Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/).

Dharma Ebooks jest projektem tworzonym przez [Dharma Treasure](https://dharma-treasure.com/), który działa pod merytorycznym nadzorem Siedemnsatego Gjallanga Karmapy, Ogjena Trinle Dordże. Prawa własnościowe Dharma Ebooks należą do Dharma Treasure Corporation.



正法寶藏
Dharma Treasure