

Nyndro na dzisiejsze czasy

Krótki tekst do
wykonywania praktyk
wstępnych mahamudry
wraz z wyjaśnieniami

Siedemnasty Karmapa
Ogjen Trinle Dordże



Nyndro na dzisiejsze czasy

Krótki tekst do wykonywania praktyk wstępnych
mahamudry wraz z wyjaśnieniami

Gjaňang Karmapa Ogjen Trinle Dordże

Przekład: Beata Stępień



DHARMA EBOOKS PUBLICATIONS

Spis treści

Słowo wstępne od tłumacza polskiego

Wstęp tłumacza angielskiego

Krótki tekst do praktyk wstępnych mahamudry

Krótką modlitwa z Wadźradharą

Cztery podstawowe praktyki wstępne

Cztery nadzwyczajne praktyki wstępne

Przyjmowanie schronienia i bodhicitta

Medytacja Wadźrasattwy i recytacja Jego mantry

Ofiarowanie mandali, które powiększa dwa
nagromadzenia

Guru joga

Wyjaśnienia do praktyk wstępnych mahamudry

Przyjmowanie Schronienia i rozbudzanie bodhicitty

Medytacja Wadźrasattwy

Ofiarowanie mandali

Dodatki

Części praktyk i kolejność ich wykonywania

Wskazania związane z przyjęciem Schronienia

Prawa autorskie

Słowo wstępne od tłumacza polskiego

Beata Stępień

Gjallang Karmapa przekazał ten krótki tekst do nyndro uczniom z Azji Południowej i Zachodu, aby ułatwić im wykonywanie tych praktyk bez konieczności rezygowania z pracy i codziennych zajęć. W 2010 roku, po rewizji angielskiego tłumaczenia rdzennego tekstu oraz przy okazji pierwszego przekładu komentarza, oba teksty zaczęły być również publikowane w innych językach europejskich.

Jego Świątobliwości zależało na tym, aby polski przekład ukazał się jak najszybciej. Uprzejmie zaoferował mi pomoc w wyjaśnieniu wszelkich mniej zrozumiałych terminów. W wypadku sformułowań, które nie mają bezpośrednich odpowiedników w języku polskim, zaproponował nowe ich tłumaczenie na język angielski lub też udzielił bardziej szczegółowych wyjaśnień do danej części tekstu. Ponadto Mathilde Descour pomogła mi przestudiować cały rdzenny tekst – słowo po słowie – z języka tybetańskiego, zaś David Karma Choephel skorygował nasze błędy i wyjaśnił wszystkie powstałe wątpliwości. W rezultacie polskie tłumaczenie – zarówno rdzennego tekstu do praktyki, jak i komentarza – różni się w wielu miejscach od tłumaczenia

angielskiego, jest też bogatsze o dodatkowe przypisy i notatki z ustnych objaśnień Jego Świątobliwości Karmapy.

Opublikowanie go w tak krótkim czasie nie byłoby możliwe bez pomocy wielu osób i instytucji, między innymi Joasi Greli, która zgodziła się sprawdzić tłumaczenie tekstu do praktyki, Anki Kowalczyk, która współpracowała przy redakcji całości, a przede wszystkim – bez wsparcia Instytutu Marpy, dzięki któremu mogło się ukazać pierwsze polskie wydanie.

Instytut Marpy zaoferował przekazanie całego dochodu z dystrybucji obu publikacji na dowolny cel wyznaczony przez Jego Świątobliwość Karmapę, który wyraził życzenie, aby pieniądze te zasilily fundusz wydawniczy nowo powstałej Fundacji Karmapy w Europie, umożliwiając druk następnych tekstów Dharmy.

Oby to przyniosło pożytek wszystkim.

Wstęp tłumacza angielskiego

Khenpo David Karma Choephel

W ostatnich latach coraz więcej praktykujących Dhar-
mę z krajów rozwiniętych wyraża pragnienie wyko-
nywania wstępnych praktyk mahamudry (nyndro). Jednakże
wielu z nich boryka się z trudnościami w skompletowaniu
ich w wersji tradycyjnej – najczęściej wykonywanej przez
Tybetańczyków w trakcie zamkniętego odosobnienia – jako
że tekst do nich jest dość długi i jego recytacja, nawet przy
korzystaniu z transkrypcji, może być zniechęcająca.

Z tego między innymi powodu w roku 2006 Siedemnasty
Gjallang Karmapa Ogjen Trinle Dordże ułożył nowy, krótki tekst
praktyk wstępnych z myślą przede wszystkim o uczniach z kra-
jów rozwiniętych. Ma on ułatwić wykonywanie nyndro oso-
bom pracującym i bardzo w życiu zajętym. Ponadto Jego
Świątobliwość uznał, że można go recytować w swoim
własnym języku. W grudniu 2006 roku w klasztorze Ter-
gar w Bodhgai przekazał grupie uczniów z Azji Południowej
i z Zachodu wyjaśnienia i instrukcje do nowej wersji.

Przekład rdzennego tekstu na język angielski, dokonany na podstawie wcześniejszych tłumaczeń, został przygotowany przez Tylera Dewara z okazji wizyty Jego Świątobliwości w Stanach Zjednoczonych w 2008 roku. Z kolei przekład wyjaśnień do tego tekstu, przygotowany na podstawie tybetańskiego zapisu nauk udzielonych w grudniu 2006 roku, został po uprzedniej redakcji opublikowany w 2008 roku przez Drophen Tsuklak Pentunkhang (Altruism Publications), oddział wydawniczy Tsurpu Labrang (Biura Administracji Jego Świątobliwości Karmapy).

Należy jednak podkreślić, że komentarz ten nie może zastąpić ustnych wskazówek otrzymanych od wykwalifikowanego nauczyciela. Jego Świątobliwość Karmapa miał zaledwie cztery dni na przekazanie wyjaśnień, musiał więc pominąć wiele szczegółów, nie omawiając na przykład fazy praktyki wykonywanej pomiędzy sesjami. Dlatego osoby, które chciałyby zaangażować się w wykonywanie praktyk nyndro, powinny najpierw otrzymać ustny przekaz (lung) oraz poprosić doświadczonego Lamę o instrukcje i pouczenia. Dotyczy to szczególnie guru jogi. Na znak tego Jego Świątobliwość poprosił o wyłączenie wszystkich urządzeń nagrywających podczas przekazywania wyjaśnień do tej praktyki. Z tego właśnie powodu nie znalazły się one w niniejszej publikacji. Przed rozpoczęciem tej części

nyndro należy stworzyć związek z żyjącym mistrzem i otrzymać odpowiednie wskazówki.

Chciałbym, aby następujące osoby i organizacje zechciały przyjąć podziękowania za pomoc w przygotowaniu angielskiego tłumaczenia: Tsurphu Labrang i Drophen Tsuklak Pentunkhang, Ringu Tulku Rinpocze, Khenpo Lodro Tengje i Chen Sheng Publications z Tajwanu, Lhundub Damcie za redakcję oraz Tyler Dewar za uprzejmą zgodę na wykorzystanie tłumaczenia tekstu do praktyki.

Krótki tekst do praktyk wstępnych mahamudry



གསེལ་འདེབས་རྩི་ཆེ་འཆང་བུང་མ།

Krótką modlitwa z Wadźradharą

རྩི་ཆེ་འཆང་ཆེན་ཉི་ལོ་ནུ་རོ་དང་། །

dor dzie ciang cien te lo na ro dang

Wielki Wadźradharo, Tilopo i Naropo,

མར་པ་མི་ལ་ཆོས་རྩི་སྐུ་པོ་པ། །

mar pa mi la cie dzie gam po pa

Marpo, Milarepo i mistrzu Dharmy Gampopo,

དུས་གསུམ་ཤེས་བྱ་ཀུན་མཁྱེན་ཀམ་པ། །

dy sum szie dzia kyn khjen kar ma pa

Karmapo, który wiesz wszystko i znasz trzy czasy,

ཆེ་བཞི་རྒྱུད་བརྒྱད་པར་འཛིན་རྣམས་དང་། །

cie szī ciung gje gju par dzyn nam dang

dzierżyciele czterech starszych i ośmiu młodszych linii,

འབྲི་སྐྱུ་གཙུག་གསུམ་དཔལ་ལྷན་འབྲུག་པ་སོགས། །

dri tak tsal sum pal den druk pa sok

drikungpowie, taklungpowie, tsalpowie, czcigodni
drukpowie i wszyscy inni;

ཐབ་ལམ་ཕྱག་རྒྱ་ཆེ་ལ་མངའ་བརྟེས་པའོ། །

sab lam ciak gja cie la nga nje pe

którzy urzeczywistniliście dogłębną ścieżkę mahamudry

མཉམ་མེད་འགོ་མགོན་དྲགས་པོ་བཀའ་བརྒྱུད་ལ། །

njam me dro gyn dak po ka gju la

dakpo kagju – niezrównani opiekunowie wszystkich istot

གསོལ་བ་འདེབས་སོ་བཀའ་བརྒྱུད་སྤྱོ་མ་རྣམས། །

sol ta deb so ka gju la ma nam

– modłę się do Was, Lamowie kagju.

བརྒྱུད་པ་འཛིན་ནོ་རྣམ་ཐར་བྱིན་གྱིས་སྦྱོབས། །

gju pa dzyn no nam thar dzin gji lob

Udzielcie błogosławieństw, bym podążając waszym śladem,
osiągnął(ęła) pełne Przebudzenie.

ཞེན་ལོག་སྦྱོར་གྱི་རྒྱུ་པར་གསུངས་པ་བཞིན། །

szien lok gom gji kang par sung pa szin

Powiedziano, że wyrzeczenie jest stopami medytacji.

ཐས་ནོར་ཀླན་ལ་ཆགས་ཞེན་མེད་པ་དང་། 1

se nor kyn la ciak szien me pa dang

Wielcy medytujący nie przywiązują się do pożywienia czy majątku

ཚེ་འདིའི་གཏོས་ཐག་ཚད་པའི་སྒྲོམ་ཆེན་ལ། 1

tse di dy thak cie pe gom cien la

i zrywają więzy z tym życiem.

རྟེན་བཀྱར་ཞེན་པ་མེད་པར་བྱིན་གྱིས་སྦྱབས། 1

nje kur szien pa me par dzin gji lob

Pobłogosławcie mnie, bym nie lgnął(ęła) do bogactwa ani sławy.

མོས་གྲུས་སྒྲོམ་གྱི་མགོ་བོར་གསུངས་པ་བཞིན། 1

my gy gom gji go łor sung pa szin

Powiedziano, że oddanie jest głową medytacji.

མན་ངག་གཏིར་སྒྲོ་འབྲེད་པའི་བླ་མ་ལ། 1

men ngak ter go dzie pe la ma la

Lama otwiera wrota do skarbnicy ustnych nauk.

རྒྱལ་དུ་གསོལ་བ་འདེབས་པའི་སྒོམ་ཆེན་ལ། །

gjyn du sol ła deb pe gom cien la

Wielcy medytujący stale modlą się do Lamy.

བཅོས་མིན་མོས་གུས་སྐྱེ་བར་བྱིན་གྱིས་སྒོ་བས། །

cie min my gy kje ła dzin gji lob

Pobłogosławcie mnie, by narodziło się we mnie
spontaniczne oddanie.

ཡེངས་མེད་སྒོམ་གྱི་དངོས་གཞིར་གསུངས་པ་བཞིན། །

jeng me gom gji ng y szir sung pa szin

Powiedziano, że nierozproszenie jest podstawą medytacji.

གང་ཤར་རྟོག་པའི་ངོ་བོ་སོ་སོ་དེ། །

gang sziar tok pe ngo ło so ma de

Cokolwiek się pojawia, wielcy medytujący

མ་བཅོས་དེ་ཀར་འཇོག་པའི་སྒོམ་ཆེན་ལ། །

ma cie de kar dziok pe gom cien la

w naturalny sposób spoczywają w bezpośrednim poznaniu.

བསྐྱེམ་བྱ་སྒོ་དང་བྲལ་བར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས། །

gom dzia lo dang dral tar dzin gji lob

Pobłogosławcie mnie, by moja medytacja była wolna od intelektualizowania.

ནམ་རྟག་དེ་བོ་ཆོས་སྐྱར་གསུངས་པ་བཞིན། །

nam tok ngo to cie kur sung pa szin

Powiedziano, że esencją myśli jest Dharmakaja.

ཅི་ཡང་མ་ཡིན་ཅིར་ཡང་འཆར་བ་ལ། །

ci jang ma jin cir jang ciar ta la

Myśli nie są czymś realnym, a jednak powstają.

མ་འགགས་རྩལ་པར་འཆར་བའི་སྒྲོམ་ཆེན་ལ། །

ma gak ryl par ciar te gom cien la

Dla wielkich medytujących jawią się jako niepowstrzymana gra.

འཁོར་འདས་དབྱེར་མེད་རྟགས་པར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས། །

khor de jer me tok par dzin gji lob

Pobłogosławcie mnie, bym urzeczywistnił(a) nierozdzielność samsary i nirwany.

ཀྱེ་ཁྱ་ཏུ་ཡང་དག་ལྷ་ས་དང་། །

kje ta kyn tu jang dak la ma dang

Obym we wszystkich żywotach nie był(a) oddzielony(a) od doskonałego Lamy

འབྲལ་མེད་ཆོས་ཀྱི་དཔལ་ལ་ལོངས་སྤྱོད་ཅིང་། །

dral me cie kji pal la long cie cing

i radował(a) się wspaniałością Dharmy.

ས་དང་ལས་གྱི་ཡོན་ཏན་རབ་རྗེགས་ནས། །

sa dang lam gji jyn ten rab dzok ne

Obym urzeczywistnił(a) właściwości stopni i ścieżek
Boddhisattwy

དོར་ཅེ་ཁང་གི་གོ་འཕང་སྤུར་ནོར་ཤོག །

dor dzie ciang gi go phang njur thob szio

i osiągnął(ęła) stan Wadźradhary.

ཅེས་པ་འང་བན་སྒྲུབ་བ་འཇམ་དཔལ་བཟང་པོས་མཛད་པ་འོ། །

Napisane przez Pengara Dziampela Sangpo

Cztery podstawowe praktyki wstępne

ལྷ་མི་ལུས་དལ་འབྱོར་རྟེན་པར་དཀའ་བའི་ཁྲིད་གྱི་ངག་འདོན་ནི།

1. Cenne ludzkie odrodzenie

དང་པོ་བསྐྱོམ་བྱ་དལ་འབྱོར་རིན་ཆེན་འདི། 1

dang po gom dzia dal dzior rin cien di

Najpierw medytuj¹ nad tym cennym ludzkim ciałem, tak trudnym do zdobycia

ཐོབ་དཀའ་འཇིག་སྐྱ་ད་ཅེས་དོན་ཡོད་བྱ། 1

thob ka dzik la da re dyn jy dzia

i łatwym do stracenia – niech ono nabierze znaczenia!

1. Tybetańskie słowo རྟེན་པ་ (czyt. gom) dosłownie znaczy *trening umysłu*. W tym tekście za radą J.Ś. Karmapy jest ono tłumaczone jako „medytacja” – jak w przekładzie angielskim. Istnieje wiele rodzajów medytacji, np. *dziok gom* (འཇིག་རྟེན་པ་) czyli medytacja spoczywania oraz *cie gom* (དབྱང་རྟེན་པ་) czyli tzw. medytacja analityczna. W naukach mahamudry często mówi się, że jedyne prawdziwe ‘gom’ to spoczywanie w naturze umysłu podczas fazy spełniającej. Ale w rzeczywistości odnosi się ono do każdego etapu praktyki, kiedy na przykład podczas fazy rozwojowej ćwiczmy swój umysł w rozwijaniu jasności, przejrzystości, czystego widzenia lub dumy Jidama, albo też medytujemy nad tematem danego rozmyślenia.

ལྔ་འཆིབ་མི་རྟག་པ་ནི།

2. Śmierć i nietrwałość

གཉིས་པ་སྒྲོད་བཅུད་ཐམས་ཅད་མི་རྟག་ཅིང་།

nji pa ny ciu tham cie mi tak cing

Po drugie, świat i wypełniające go istoty są nietrwałe.

སྒོས་སུ་འགྲོ་བའི་ཆོ་སྟོག་ཆུ་བུར་འདྲ།

gy su dro te tse sok ciu bur dra

Zwłaszcza to życie przypomina rysunek na wodzie;

ནམ་འཆི་ཆ་མེད་འཆི་ཆོར་རུ་འགྱུར།

nam ci cia me szī tse ro ru gjur

kto wie, kiedy przyjdzie nam umrzeć, przemienić się w zwłoki.

དེ་ལ་ཆོས་ཀྱི་ཐན་ཕྱིར་བརྩོན་པས་བསྐྱབ།

de la cie kji phen cir tsyn pe drub

Od zaraz będę pilnie praktykować, aby móc znaleźć wtedy ratunek w Dharmie.

ཕྱི་ལས་རྒྱ་འབྲས་ནི།

3. Karma, przyczyna i skutek

གསུམ་པ་ཤི་ཚེ་རང་དབང་མི་འདུ་བར། །

sum pa szī tse rang ʽang mi du ʽar

Po trzecie, w chwili śmierci jesteśmy bezradni.

ལས་ནི་བདག་གིར་བྱ་ཕྱིར་སྒྲིག་པ་སྤང། །

le ni dak gir dzia cir dik pa pang

Aby wyrzucić wpływ na swą karmę,

དགེ་བའི་བྱ་བས་རྟག་ཏུ་འདའ་བར་བྱ། །

ge ʽe dzia ʽe tak tu da ʽar dzia

porzucę negatywności i zaangażuję się w dobre działania.

ཞེས་བསམ་ཉིན་རེ་རང་རྒྱད་ཉིད་ལ་བརྟག། །

szie sam njin re rang gju nji la tak

Z takim zamysłem spoglądam w siebie każdego dnia.

ལྷོ་འཁོར་བའི་ཉེས་དམིགས་ནི།

4. Ułomności samsary

བཞི་པ་འཁོར་བའི་གནས་གྲོགས་བདེ་འབྱོར་སྐྱེ་གས། ༡

szi pa khor te ne drok de dzior sok

Po czwarte, miejsca, przyjaciele, przyjemności i bogactwa samsary zawsze noszą piętno trzech rodzajów cierpienia.

སྤྱག་བསྐྱེལ་གསུམ་གྱིས་རྟག་ཏུ་མནར་བའི་བྱིར། ༡

duk ngal sum gji tak tu nar te cir

Są jak ostatnia uczta skazańca.

གསོད་སར་ཁྲིད་པའི་གཤེད་མའི་དགའ་སྟོན་ལྟར། ༡

sy sar tri pe szie me ga tyn tar

Zatem przetnę krępujące więzy,

ཞེན་འཁྲིས་བཅད་ནས་བཙོན་པས་བྱང་རྩལ་བསྐྱབ། ༡

szien tri cie ne tsyn pe dziang ciub drub

dołożę starań i osiągnę Przebudzenie.

ཞེས་པས་སྤྱན་མོང་གི་སྟོན་འགྲོ་བཞི་དང་།།

སྔོན་འགྲོ་བཞི་སྦྱར་གྱི་དག་འདོན་མདོར་བསྡུས་བཞུགས་སོ། ། *Cztery nadzwyczajne praktyki wstępne*

དཔལ་ལྷན་ཁྱབ་བདག་དྲེ་རྩེ་འཆང་དབང་འགན་ཀུན་གཙོ་བོ་སྐྱ་མ་ཀམ་པ། །

Guru Karmapo, który jesteś wspaniałym, potężnym,
wszechogarniającym Wadźradharą, najważniejszym ze
wszystkich Buddhów,

དཀྱིལ་འཁོར་ཀུན་གྱི་འབྱུང་གནས་སྤིད་ཞིའི་དཔལ་གྱུར་ཡི་དམ་དྲེ་རྩེ་རྣལ་འབྱོར་མ། །

Jidamie Wadźrajogini, która jesteś źródłem wszystkich mandali,
chwałą samsary i nirwany,

ཐིན་ལས་ཀུན་གྱི་བྱེད་པོར་དབང་བསྐྱར་ཆོས་སྦྱོང་བའི་ཅན་ལྷམ་པལ་ལ། །

Bernakcienie wraz z partnerką, Opiekunowie Dharmy, którzy
osiągnęliście mistrzostwo we władaniu mocą przebudzonej
aktywności,

རྣལ་འབྱོར་ཅེ་གཅིག་གསུམ་པས་འདུད་དོ་འབྲལ་མེད་ཐུགས་རྩིས་སྦྱོང་བར་མཛོད། །

ten tu jogin/ta jogini z pełnym największego skupienia
szacunkiem składa Wam pokłon. Proszę, otaczajcie mnie
nieustannie swym szlachetnym współczuciem.

འདིར་གང་ཟག་གང་ཞིག་ལམ་ཐུན་མོང་བས་རྒྱུད་རྒྱུངས་པ་སྔོན་དུ་སོང་བས། ཚད་ལྡན་གྱི་སྒྲ་མའི་
རྒྱུད་ནས་དབང་དང་གདམས་པ་ལེགས་པར་ཞུས་ཏེ། དུག་ཆེན་གྱི་ཐུན་མིན་སྔོན་འགྲའི་འདོན་སྒྲོམ་
བགྱི་བ་ལ།

Osoby, które właściwie oczyściły strumień umysłu² za pomocą podstawowych praktyk wstępnych, powinny zwrócić się z doskonale wyrażoną prośbą do wykwalifikowanego lamy o udzielenie abhiszeki i wyjaśnień, a następnie rozpocząć wykonywanie recytacji i medytacji nadzwyczajnych praktyk wstępnych mahamudry:

2. Tybetańskie słowo རྒྱུད (czyt. *gyu*) dosłownie znaczy: „strumień”, „nurt”, „przepływ” i jest używane na określenie złożonej budowy istot, czyli „strumienia” ciała i umysłu współlistniejących razem. Słowo to wyraża jednocześnie pogląd, że nasza konstytucja nie jest czymś stałym, trwałym i niezmiennym, a raczej nieustannym, zmieniającym się nurtem życia. Często jest tłumaczone na język angielski jako „mindstream”.

༡ སྐྱབས་འགོ་སེམས་བསྐྱེད།

Przyjmowanie schronienia i bodhiczitta

ཐོག་མར་ཅི་བྱེད་ཆོས་སུ་འགོ་བ་སྐྱབས་འགོ་སེམས་བསྐྱེད་ལ། །ཐུན་དང་ཐུན་མཚམས་གཉིས་ལས།

དང་པོ་ནི་འཇིག་རྟེན་དང་བྱ་བ་གཞན་གྱི་སྤྱོད་པ་བཅད་དེ་བདེ་པའི་སྟན་ལ་ལུས་གནད་གཞུན་ཏེ།

Najpierw, aby wszystko, co robisz, prowadziło ku Dharmie, przyjmuj Schronienie i rozbudź w sobie bodhicittę. Rób to zarówno podczas sesji medytacyjnych, jak i pomiędzy nimi. Podczas sesji porzuć wszelkie codzienne sprawy i aktywności, usiądź wygodnie we właściwej pozycji medytacyjnej i recytuj:

རང་མདུན་ནམ་མཁར་སྤྱོད་མ་དོ་རྗེ་འཆང་། །

rang dyn nam khar la ma dor dzie ciang

W przestrzeni przede mną znajduje się Guru Wadźradhara,

དེ་ལ་དོན་བརྒྱད་བྱིན་ཆེན་པ་བརྒྱད་པ་དང་། །

de la dyn gju dzin lab gju pa dang

otoczony Lamami linii urzeczywistnienia³ i linii
błogosławieństw

3. Tybetańskie słowa དོན་བརྒྱད་ (czyt. *dyn gju*) znaczą dosłownie „linia znaczenia”. J.Ś. Karmapa wyjaśnił, że chodzi tu o Lamów, którzy w bezpośredni sposób widzą mahamudrę. Dodał również, że dobrym tłumaczeniem będzie: „lamowie linii urzeczywistnienia”.

ཚེས་འབྲེལ་དད་ཐོབ་སྒྲ་མའི་ཚོགས་ཀྱིས་བསྐྱོར། །

cie drel de thob la me tsok kji kor

oraz Lamami, którym ufam i z którymi łączy mnie
dharmiczny związek.

འདུན་དུ་ཡི་དམ་གཡས་སུ་སངས་རྒྱས་དང་། །

dyn du ji dam je su sang gje dang

Przed nimi znajduje się Jidam, po prawej stronie Buddha,

རྒྱབ་དྲ་དམ་ཚེས་གཡོན་དུ་དགེ་འདུན་བཅས། །

gjab tu dam cie jin du gen dyn cie

za nimi święta Dharma, po lewej Sangha.

རང་རང་རིགས་མཐུན་འཁོར་ཚོགས་རྒྱ་མཚོས་བསྐྱོར། །

rang rang rik thyn khor tsok gjam tsy kor

Każde z nich otoczone jest nieskończenie licznym
orszakiem im podobnych.

རྒྱབས་ཡུལ་ཀུན་གྱི་སྤྱན་ལམ་འོག་ཕྱོགས་སུ། །

kjab jul kyn gji cien lam ok ciok su

Czujące istoty – moje matki – i ja

མ་གུར་སེམས་ཅན་ཀུན་ཀྱང་འཁོད་གྱུར་པས། །

ma gjur sem cien kyn kjang khe gjur pe

stoimy przed spoglądającymi na nas źródłami Schronienia.

ཅེ་གཅིག་ཡིད་གྱིས་སྐྱབས་འགོ་སེམས་བསྐྱེད་གྱུར། །

tse cik ji kji kjab dro sem kje gjur

Z największym skupieniem przyjmujemy
Schronienie i rozbudzamy bodhicittę.

བདག་དང་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་སྒྲ་མ་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆིའོ། །

dak dang sem cien tham cie la ma la kjab su ci-o

Wszystkie czujące istoty i ja przyjmujemy Schronienie we
wszystkich Guru,

ཡི་དམ་ལྟ་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆིའོ། །

ji dam lha la kjab su ci-o

przyjmujemy Schronienie w Jidamach,

སངས་རྒྱས་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆིའོ། །

sang gje la kjab su ci-o

przyjmujemy Schronienie w Buddhach,

ཆེས་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆིའོ། །

cie la kjab su ci-o

przyjmujemy Schronienie w Dharmie,

དགེ་འདུན་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆིའོ། །

gen dyn la kjab su ci-o

przyjmujemy Schronienie w Sandze.

དགོན་མཆོག་རིགས་ལྔར་སྐྱབས་སུ་འགོ་བ་ཅིན་ཏུས་དང་། དམིགས་པ་དེཉིད་ཀྱི་སྐྱས་སུ་མཐུད་དེ་
སེམས་བསྐྱེས་བྱ་བ་ནི།

Przyjmuj Schronienie w Pięciu Klejnotach tyle razy, ile
jesteś w stanie. Następnie, utrzymując w wyobraźni ten sam
obraz, rozbudzaj w sobie bodhicittę:

བྱང་ཆུབ་སྣིང་པོར་མཆིས་ཀྱི་བར། །

dziang ciub njing por ci kji bar

Dopóki nie osiągnę istoty Przebudzenia,

སངས་རྒྱས་རྣམས་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆི། །

sang gje nam la kjab su ci

przyjmuję Schronienie w Buddhach,

ཚོས་དང་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་ཡི། །

cie dang dziang ciub sem pa ji

przyjmuję Schronienie w Dharmie

ཚོགས་ལའང་དེ་བཞིན་སྐྱབས་སུ་མཆི། །

tsok lang de szin kjab su ci

oraz w zgromadzeniu Bodhisattwów.

ཇི་ལྟར་སྤྱོན་གྱི་བདག་ཤེགས་ཀྱིས། །

dzi tar ngyn gji de sziek kji

Jak Sugatowie⁴ przeszłości,

བྱང་ཆུབ་ཐུགས་ནི་བསྐྱེད་པ་དང་། །

dziang ciub thuk ni kje pa dang

rozwinąwszy postawę bodhicitty,

བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་བསྐྱབས་པ་ལ། །

dziang ciub sem pe lab pa la

krok po kroku doskonalili się

4. Sanskryckie terminy używane na określenie różnych właściwości buddhów: Buddha – przebudzony; Sugata – ten, który osiągnął najwyższą szczęśliwość; Tathagata – ten, który wie, zna i widzi wszystko; Bhagawan – ten, który pokonał wszystkich wrogów (mary).

དེདག་རིམ་བཞིན་གནས་པ་ལྟར། །

de dak rim szin ne pa tar

w treningu Bodhisattwy,

དེབཞིན་འགྲོ་ལ་ཕན་དོན་དུ། །

de szin dro la phen dyn du

tak i ja, aby pomóc błędzącym w samsarze,

བྱང་ཆུབ་སེམས་ནི་བསྐྱེད་བགྱི་ཞིང། །

dziang ciub sem ni kje gji szing

będę rozwijać postawę bodhicitty

དེབཞིན་དུ་ནི་བསྐྱབ་པ་ལ་འང། །

de szin du ni lab pa lang

i krok po kroku doskonalić się

རིམ་པ་བཞིན་དུ་བསྐྱབ་པར་བགྱི། །ལན་གསུམ།

rim pa szin du lab par gji

w treningu Bodhisattwy. (Powtórz trzy razy.)

བྱང་ཆུབ་སེམས་མཆོག་རིན་པོ་ཆེ། །

dziang ciub sem ciok rin po cie

Niech cenna najwznioślejsza bodhiciztra

མ་སྐྱེས་པ་ནམས་སྐྱེ་གྲུང་ཅིག །

ma kje pa nam kje gjur cik

pojawi się tam, gdzie się jeszcze nie pojawiła

སྐྱེས་པ་ཉམས་པ་མེད་པ་དང་། །

kje pa njam pa me pa dang

i niech nie zaniknie tam, gdzie się pojawiła,

གོང་ནས་གོང་དུ་འཕེལ་བར་ཤོག །

gong ne gong du phel far szio

lecz wzrasta coraz bardziej.

མཐའ་མར་སྐྱབས་ཡུལ་འོད་ལྷ་བདག་དང་འབྲེས།

Na koniec źródła Schronienia przemieniają

się w światło i stapiają ze mną. Stajemy się jednością.

གཉིས་པ་ཐུན་མཚམས་སུ། །རང་རྒྱུད་བཏང་སྟོམས་སུ་མ་ལུས་པར། གཉེན་པོས་བཟུང་སྟེ། སླ་མ་
ལ་མོས་གྲས་ཅི་ཆེ། དཀོན་མཆོག་ལ་དད་པ་ཅི་སྟེ། སེམས་ཅན་ལ་སྦྱིང་རྗེ་ཆེ་སྦྱིང་ལ་འབད་དགོས་པ་
ཡིན་ནོ། །

Pomiędzy sesjami nie popadaj w obojętność. Zastosuj
antidotum: dokładaj starań, aby umocnić swe oddanie dla Guru,
rozwinąć jak największą wiarę w wyjątkowe i najwspanialsze
Klejnoty i obudzić w sobie coraz większe i silniejsze współczucie
dla istot.

२ རྩོམ་སེམས་སྒྲོམ་བརྒྱས།

Medytacja Wadźrasattwy i recytacja Jego mantry

ལྷ རྩོག་སྒྲིབ་དག་པར་བྱེད་པ་རྩོམ་སེམས་སྒྲོམ་བརྒྱས་ལ་གཉིས་ལས། དང་པོ་ནི།

Praktyka medytacji Wadźrasattwy i recytacji mantry, oczyszczająca negatywności i zaciemnienia, składa się z dwóch części. Najpierw podczas sesji medytacyjnej recytuj:

རང་གི་སྤྱི་བོར་པད་ལྷའི་གདན་གྱི་སྟེང་། །

rang gi ci tor pe de den gji teng

Ponad moją głową, na lotosie i dysku księżyca,

སྒྲོམ་རྩོེུ་སེམས་དཔའ་རྒྱན་ལྷན་དཀར། །

la ma dor dzie sem pa gjen den kar

znajduje się Wadźrasattwa: jest biały,

ཞལ་གཅིག་ཕྱག་གཉིས་གཡས་པས་རྩོེུ་དང་། །

szial cik ciak nji je pe dor dzie dang

nosi ozdoby, ma jedną twarz i dwie ręce, w prawej trzyma wadźrę,

གཡོན་པས་དེལ་བྱ་འཛིན་ཅིང་སྒྲིལ་གྱུང་བཞུགས། 1

jyn pe dril bu dzyn cing kjil trung szluk

a w lewej dzwonek, siedzi w pozycji wadźry.

ཐུགས་ཀར་རྒྱ་དཀྱིལ་ལ་རྩྱི་དང་སྒྲགས་ཐེང་བཅས་པ་གསལ་བར་དམིགས་ནས་གསོལ་བ་བཏབ་
པས་བདུད་ཅིའི་རྒྱུན་སྒྲིལ་སྒྲིལ་བརྒྱད་དེ་ཞབས་གཡམས་པའི་མཐོ་མོང་ནས་བབས། རང་གི་ཚེངས་བྲག་
ནས་མར་ཞུགས། སྒྲིག་སྒྲིབ་ཐམས་ཅད་སྒྲག་ཚེམ་དུད་ཁྱ་ལྟ་བུ་ཕྱིར་དོན་ལུས་ཐམས་ཅད་བདུད་
ཅིའི་རྒྱུན་དེས་གང་བ་ལ་སེམས་གཏད་དེ།

Stwórz w wyobraźni następujący obraz: w sercu Wadźrasattwy znajduje się sylaba ཧྱི HŪṂ otoczona różańcem mantry. Twoja modlitwa sprawia, że strumień nektaru wypływa z dużego palca Jego prawej stopy i wpływa w ciebie poprzez „otwór Brahmy” na czubku głowy. Kiedy twoje ciało zostaje wypełnione, wszelkie zaciemnienia i popelnione dotychczas negatywności opuszczają je w formie przypominającej atrament lub ciemny dym.

Utrzymując to wyobrażenie, powtarzaj mantrę Wadźrasattwy tyle razy, ile możesz:

ཨི་བཟླ་ས་ཏུ་ས་མ་ཡ། མ་རུ་སྤ་ལ་ཡ། བཟླ་ས་ཏུ་འོ་བ་ཏཱི་ཅཱ་ཙཱ་
མེ་ན་ཤ། སུ་ཏི་ཕྱི་མེ་ན་ཤ། སུ་པོ་ཕྱི་མེ་ན་ཤ། ཨ་རུ་ར་ཁྱོ་མེ་ན་ཤ།
སའ་སི་རྒྱུ་མྱེ་བ་ཡ་ཚུ། སའ་ཀམ་སུ་ཅ་མེ་ཅི་ཏྱི་ཤེ་ཡེ། ཀྱ་ཏུ་རྩྱི་ཏ་ཏ་
ཏ་ཏ་ཏོ་ན་ག་ཤུན། སའ་ཏ་སྤ་ག་ཏ་བཟླ་ས་མེ་སྤུ་བཟླ་ན་ཤ་མ་ཏུ་
ས་མ་ཡ་ས་ཏུ་ཨྱེ། ཨི་བཟླ་ས་ཏུ་རྩྱི།

om benza sato samaja manu palaja benza sato tenopa tita
dridho me bhała suto kajo me bhała supo kajo me bhała anu
rakto me bhała sarła siddhi mem trajatsa sarła karma sutsa me
tsi tam sziri ja kuru hung ha ha ha ha ho bhaga len sarła
tathagata benza mame myntsa benzi bhała maha samaja sato a

• om benza sato hung •

Teraz wyznaj swe dotychczasowe negatywne działania i ślubuj nie
dopuszczać się ich więcej, recytując:

ཐམས་ཅད་མཁྱེན་གཟིགས་ལྷ་རྣམས་དགོངས་སུ་གསོལ། །

tham cie khjen zik lha nam gong su sol

Szlachetni, którzy wiecie i widzicie wszystko, wysłuchajcie!

ཐོག་མ་མེད་པའི་དུས་ནས་བདག་ཅག་གིས། །

thok ma me pe dy ne dak ciak gi

Od niemającego początku czasu, pod wpływem trzech trucizn,

དུག་གསུམ་དབང་གིས་བྱས་ངག་ཡིད་གསུམ་གྱིས། །

duk sum tang gi ly ngak ji sum gji

ciałem, mową i umysłem

སྒྲོམ་གསུམ་རྒྱལ་བའི་བཀའ་ལས་འདས་གྱུར་པ། 1

dom sum gjal te ka le de gjur pa

łamaliśmy trzy ślubowania i zalecenia Zwycięzców.

ཉེས་ལྷུང་སྤིག་པའི་ལས་བགྱིས་མཐོལ་ལོ་བཤགས། 1

nje tung dik pe le gji thyl lo szia

Przyznajemy się i wyznajemy naruszenia,
złamania i przewinienia

སྤྲན་ཆད་མི་བགྱིད་ཚུང་བར་མ་གྱུར་ཅིག 1

le cie mi gji njong tar ma gjur cik

oraz przyrzekamy nie dopuszczać się ich więcej. Obyśmy
nie doświadczyli ich skutków.

ཞེས་སོགས་བཤགས་བསྒྲུལ་བྱ། རྫོང་མེམས་དཔས་ཀྱངས་པར་དག་གོ་ཞེས་དགྱེས་པར་མཛད་
ཅིང་འོད་དུ་ལྷུ་བ་རང་ལ་བསྒྲིམས་ནས་མཉམ་པ་ཐུག། 1

W ten sposób wyznawaj i ślubuj. Wadźrasattwa
odpowiada z zadowoleniem: „Twoje negatywności zostały
oczyszczone”. Rozpuszcza się w światło i stapia z tobą. Pozostaw
umysł w równowadze⁵.

5. J.Ś. Karmapa wyjaśnił, że użyte tu słowa མཉམ་པར་ཐུག། [czyt. *niam par szia*] znaczą dosłownie „put your mind into balance”, co zostało przeze mnie przetłumaczone: „pozostaw umysł w równowadze” lub też „uspokój umysł”.

གཉིས་པ་ནི། ཉམ་མོངས་དང་ནམ་རྟོག་ཅི་ཤར་ཡང་། ཤར་མ་ཐག་ཏུ་བྲན་པས་བརྒྱུད་ནས་འཕྲོ་བྲད་བཅད་
ནས་འཛིན་མེད་ཀྱི་དང་དུ་བཞག་། སེམས་ཅན་གང་མཐོང་ཐོས་བྲན་གསུམ་བྱུང་རིགས་དང་། ལྷག་པར་
སྤྲིག་པོ་ཆེ་ལ་དམིགས་ནས་རྫོང་སེམས་སྤྱི་བོར་བསྐྱོམ་ཞིང་ཡིག་བརྒྱ་བཟོད་དོ། །

Pomiędzy sesjami: jakiegokolwiek przeszkadzające emocje lub
myśli się pojawiają, bądź ich świadom(a) od pierwszej chwili.
Zatrzymaj je i odetnij, spocznij w stanie wolnym od conceptualnego
myślenia. Jakiegokolwiek istoty widzisz, o jakichkolwiek słyszysz lub
myślisz, szczególnie w odniesieniu do tych, które dopuściły się
przerażających czynów – stwórz w umyśle obraz Wadźrasattwy nad
ich głowami i recytuj stusylabową mantrę.

३ ཚོགས་གསེག་མཐུལ།

Ofiarowanie mandali, które powiększa dwa nagromadzenia

༥ ཚོགས་གཉིས་ཚྲོགས་པར་བྱེད་པ་མཐུལ་གྱི་ཚོག་ལ་གཉིས་ལས། དང་པོ་ནི། ཞིང་གཙོ་བོར་གྱུར་པ་
སྤྱབ་པའི་མཐུལ། དེས་པོ་གཙོ་བོར་གྱུར་པ་མཚོན་པའི་མཐུལ་གཉིས་ལས་དང་པོ་ནི། མཐུལ་གྱི་གཞི་
གང་ཡང་རུང་བར་ཕྱོགས་བཞིར་དབུས་དང་ལྔར། བསྐྱེད་སྤྱོད་པོ་རེ་རེར་སེང་གེ་བརྒྱད་ཀྱིས་བཏེགས་པའི་
ཟིན་པོ་ཆེའི་ཁྲི་བསྐྱེད་ཉི་ལྔ་དུ། དབུས་སུ་སྤྲོ་མ། མདུན་དུ་ཡི་དམ། གཡས་སུ་སངས་རྒྱལ། རྒྱབ་
དུ་ཚོས། གཡོན་དུ་དགེ་འདུན་དཀོན་མཆོག་རྣམས་དང་། མཐར་དམ་པའི་ཚོས་སྦྱོང་བ་དང་བཅས་པ་
དམིགས་ལ། རོན་བཞུགས་པས་ཡན་ལག་བདུན་པ་ཡང་འབུལ་ཏེ།

Rytuał mandali, który doskonali dwa nagromadzenia, składa się z dwóch części. W pierwszej, podczas sesji medytacyjnych tworzymy dwie mandale: mandalę osiągnięć⁶ oraz mandalę ofiar zawierającą ofiarowywane substancje. Fizyczna podstawa pierwszej z nich może być wykonana z jakiegokolwiek materiału. Wyobrażaj sobie, że w jej centrum oraz w każdym z czterech kierunków znajduje się wiele kwiatów lotosu, a na każdym z nich stoi osiem lwów podtrzymujących zbudowany z cennych materiałów tron, na którym znajduje się lotos, dysk słońca i księżyc. Na tronach w środku siedzą wszyscy Guru, przed nimi Jidamy, po

6. Czyli pole wsparcia do powiększania dwóch nagromadzeń – dodane w angielskim tłumaczeniu.

prawej Buddhowie, za nimi Dharma, a po lewej Sangha – tak sobie wyobrażaj rozmieszczenie wyjątkowych i najwspanialszych Klejnotów. Opiekunowie świętej Dharmy zajmują miejsce na obrzeżu mandali. Ofiaruj siedem gałęzi, pamiętając o ich symbolicznym znaczeniu:

འག་མིན་ཆོས་ཀྱི་དབྱིངས་ཀྱི་ཕོ་བྲང་དུ། །

og min cie kji jing kji pho drang du

W Akanisztha, w pałacu rozległej przestrzeni Dharmy,

དུས་གསུམ་སངས་རྒྱལ་ཀྱི་དེ་པོ་ཉིད། །

dy sum sang gje kyn gji ngo ło nji

przebywa kwintesencja wszystkich Buddhów trzech czasów,

རང་སེམས་ཆོས་སྐར་མཛོད་སུམ་སྟོན་མཛད་པ་འི། །

rang sem cie kur ngyn sum tyn dze pe

bezpośrednio ukazując mi mój umysł jako dharmakaję.

དཔལ་ལྷན་སྒྲ་མ་དམ་པ་ལ་ཕྱག་འཚལ། །

pal den la ma dam pa la ciak tsal

Skladam pokłon prawdziwemu, chwalebnemu Guru.

ལུས་དང་འོངས་སྤྱོད་ཡིད་ཀྱིས་སྤྲུལ་བ་ཡི། །

ly dang long cie ji kji tryl pa ji

Ofiarowuję Ci swe ciało, posiadane dobra, wszystkie przyjemne rzeczy,

མཆོད་པ་ཀུན་གྱིས་མཆོད་ཅིང་བསྟོད་པར་བགྱ། །

cie pa kyn gji cie cing ty par gji

jakie tylko można sobie wyobrazić, oraz pochwały.

སྒར་བྱས་སྤྱིག་པ་མ་ལུས་བཤགས་པར་བྱ། །

ngar dzie dik pa ma ly sziaak par dzia

Wyznaję wszystkie popełnione do tej pory błędy,

སྤྱིག་པ་གཞན་ཡང་སྤྱད་ཆད་མི་བགྱིད་དོ། །

dik pa szien jang le cie mi gji do

nie popełnię ich już nigdy więcej, ani razu.

འབྲོ་ཀུན་དག་བ་ཀུན་ལ་རྗེས་ཡི་རང་། །

dro kyn ge ła kyn la dzie ji rang

Raduje mnie wszelkie dobro wszystkich istot.

བྱང་ཆུབ་མཆོག་གི་རྒྱུ་ནི་བསྡོ་བར་བཀྱི། །

dziang ciub ciok gi gjur ni ngo ʽar gj

Dedykuję je osiągnięciu najwyższego Przebudzenia.

ཟླ་ངན་མི་འདའ་བཞུགས་པར་གསོལ་བ་འདེབས། །

nja ngen mi dar szuik par sol ʽa deb

Proszę, abyś nas nie opuszczał, odchodząc w nirwanę.

ཐེག་མཆོག་ལྷ་མེད་ཆོས་འཁོར་བསྐྱར་བར་བསྐྱལ། །

thek ciok la me cie khor kor ʽar kyl

Obracaj Kołem Dharmy nieprzewyższonego pojazdu.

བྱམས་དང་སྙིང་རྗེ་ཕྱོགས་མེད་འབྱོར་པ་དང་། །

dziang dang njing dzie ciok me dziong ʽa dang

Tak jak Zwycięzcy i ich następcy

དོན་དམ་ལྷན་ཅིག་སྐྱེས་པའི་ཡེ་ཤེས་དེ། །

dyn dam lhen cik kje pe je szie de

doskonalili bezstronną miłość i współzucie

རྒྱལ་བ་སྤྲས་བཅས་རྣམས་ཀྱིས་རྟོགས་པ་ལྟར། །

gjal ʽa se cie nam kji tok pa tar

oraz urzeczywistnili ostateczną współzrodzoną mądrość,
pobłogosław,

བདག་གིས་མངོན་སུམ་རྟོགས་པར་བྱིན་གྱིས་སྒྲོབས། །

dak gi ngyn sum tok par dzin gi lob

abym i ja urzeczywistnił(a) to samo w bezpośredni sposób.

མཚན་པའི་མཐུལ་སྒྲངས་ནས།

Następnie weź do ręki ofiarowywaną mandalę i recytuj:

ས་གཞི་སྒྲོས་རྒྱལ་བྱགས་ཤིང་མེ་རྟོག་བཀམ། །

sa szī py ciu dziuk szing me tok tram

Tę ziemię skropioną pachnącą wodą, obsypaną kwiatami,

རི་རབ་སྒྲིང་བཞི་ཉི་ཟླས་བརྒྱན་པ་འདི། །

ri rab ling szī nji de gjen pa di

ozdobioną Górą Meru, czterema kontynentami,
słońcem i księżycem,

སངས་རྒྱལ་ཞིང་དུ་དམིགས་ཏེ་སྤུལ་བ་ཡིས། །

sang gje szing du mik te phyl ta ji

jako krainę Buddhów ofiarowuję,

འགྲོ་ཀུན་རྣམ་དག་ཞིང་ལ་སྦྱོར་པར་ཤོག །

dro kyn nam dak szing la cie par szioK

aby wszystkie istoty mogły się nią cieszyć.

ཨིདྱ་གུར་རྩུ་མཐུལ་ལི་རྒྱུད་ལ་མི།

idam guru ratna mandala kam nirjatajami

ཞེས་མཐུལ་འདོན་སྒྲོམ་སྒྲགས་པ་སྒོ་ལ་རྩམ་པ་གསལ་པོར་མ་ཤར་གྱི་བར་དུ་འབུལ། མཐར་མཛོད་
ཡུལ་སོགས་ལ་འཁོར་གསུམ་གྱི་རྟོག་པ་མེད་པར་མཉམ་པར་བཞག །

Połącz recytację ofiarowania z medytacją i powtarzaj tak często, aż stanie się klarowna. Kończąc, uspokój umysł i uwolnij go od konceptualnego myślenia na temat trzech sfer ofiarowania⁷.

གཉིས་པ་ནི། རང་འདོད་ཀྱི་འཁྲི་བ་སྤངས་ནས་སྒོ་གསུམ་སྒྲ་མ་དང་དཀོན་མཆོག་ལ་འབུལ། ཟུང་
པར་སྐྱབས་གནས་དེད་ག་གི་རྟེན་ལ་སྤི་བྱུ་དང་རིམ་གྱོ་སོགས་བྱུ་ལོ། །

Pomiędzy sesjami, porzuciwszy przywiązanie do swych pragnień, ofiaruj trzy bramy⁸ swym Guru oraz wyjątkowym i najwspanialszym Klejnotom. Szczególnie składaj wyrazy szacunku i czci oraz oferuj służbę i tym podobne symbolicznym reprezentacjom źródeł Schronienia.

7. Trzy sfery: w tym wypadku podmiot ofiarowujący, akt ofiarowywania i obiekt ofiarowania.

8. Trzy bramy: ciało, mowa i wszelka aktywność umysłu.

༥ སྒྲ་མའི་རྣལ་འབྱོར།

Guru joga

ཕྱིན་ཆུབས་ཐུར་དུ་འཕུག་པར་བྱེད་པ་སྒྲ་མའི་རྣལ་འབྱོར་ལ་གཉིས་ལས། དང་པོ་ནི། ཐུན་མིན་དང་
ཐུན་མོང་གཉིས་ལས་འདིར་བྱི་མ་ལྟར་སྒྲོམ་ན། རང་ཡི་དམ་གྱི་ལྟར་མོས་ཏེ།

Guru joga, która szybko obdarza błogosławieństwem,
składa się z dwóch części. Podczas sesji medytacyjnych
praktykę tę można wykonywać w zwyczajny i nadzwyczajny
sposób. W pierwszym wypadku stwórz obraz siebie w formie
swego jidama i recytuj:

སྤྱི་པོར་པ་ལྷ་ཉི་ཟེན་གདན་སྟེང་དུ། །

ci for pe ma nji de den teng du

Ponad głowę, na lotosie, dysku słońca i księżyca

རྩ་བའི་སྒྲ་མ་རྫོང་འཆང་དབང་པོ། །

tsa te la ma dor dzie ciang tang po

siedzi rdzenny Guru, potężny Wadźradhara.

སྔོ་བསངས་རྫོར་དྲིལ་འཛིན་པའི་བྱག་གྱ་བསྟོལ། །

ngo sang dor dril dzyn pe ciak gja nyl

Jest niebieski, w skrzyżowanych dłoniach trzyma
wadźrę i dzwonek,

རིན་ཆེན་རྒྱལ་མངོས་མཚན་དཔེ་རབ་ཏུ་འབར། །

rin cien gjen dze tsen pe rab tu bar

nosi cenne ozdoby i promienieje mniejszymi i większymi znakami Przebudzenia.

ཕྱགས་དུས་རྒྱལ་ཀུན་འདུས་པའི་རོབ་གསལ། །

ciok dy gjal kyn dy pe ngo łor sal

Jest widocznym ucieleśnieniem wszystkich Zwycięzców dziesięciu kierunków i trzech czasów.

ཡན་ལག་བདུན་པ་གོང་བཞིན་ལ།

Recytuj siedmioczęściową modlitwę, jak powyżej⁹, oraz modlitwę do czterech kaji:

མ་ནམ་མཁའ་དང་མཉམ་པའི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་སྒྲིམ་སངས་རྒྱས་རིན་པོ་
ཆེ་ལ་གསོལ་བ་འདེབས་སོ། །

**ma nam kha dang njam pe sem cien tham cie la ma sang
gje rin po cie la sol ła deb so**

Ja i wszystkie istoty – moje matki – niezliczone,
wypełniające całą przestrzeń, modlimy się do Guru, cennego
Buddhy.

9. To znaczy jak podczas ofiarowania mandali.

མ་ནམ་མཁའ་དང་མཉམ་པའི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་སྒྲ་མ་ཀུན་བྱབ་ཚེས་གྱི་
སྐུ་ལ་གསོལ་བ་འདེབས་སོ། །

**ma nam kha dang njam pe sem cien tham cie la ma kyn
khjab cie kji ku la sol ta deb so**

Ja i wszystkie istoty – moje matki – niezliczone,
wypełniające całą przestrzeń, modlimy się do Guru,
wszechogarniającej dharmakaji.

མ་ནམ་མཁའ་དང་མཉམ་པའི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་སྒྲ་མ་བདེ་ཆེན་ལོངས་སྤྱོད་
རྫོགས་པའི་སྐུ་ལ་གསོལ་བ་འདེབས་སོ། །

**ma nam kha dang njam pe sem cien tham cie la ma de
cien long cie dzok pe ku la sol ta deb so**

Ja i wszystkie istoty – moje matki – niezliczone,
wypełniające całą przestrzeń, modlimy się do Guru,
doskonałej szczęśliwości sambhogakaji.

མ་ནམ་མཁའ་དང་མཉམ་པའི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་སྒྲ་མ་སྤྱགས་རྩི་སྐུ་ལ་བདེ་
སྐུ་ལ་གསོལ་བ་འདེབས་སོ། །

**ma nam kha dang njam pe sem cien tham cie la ma thuk
dzie tryl pe ku la sol ta deb so**

Ja i wszystkie istoty – moje matki – niezliczone,
wypełniające całą przestrzeń, modlimy się do Guru, pełnej
współczucia nirmanakaji.

སྐྱབ་ཞི་མ་དང་།

Następnie recytuj:

ལ་མ་རིན་པོ་ཆེ། །

la ma rin po cie

Bezcenny Guru,

དོན་གྱི་བརྒྱད་པ་ཅན། །

dyn gji gju pa cien

który utrzymujesz linię urzeczywistnienia,

བྱིན་ལྡན་གྱི་འཕོ་བ་མཁན། །

dzin lab kji pho ła khen

który przekazujesz błogosławieństwa,

རྟོགས་པའི་གདེང་ཚད་ཅན། །

tok pe deng tse cien

który posiadasz pewność urzeczywistnienia,

མངོན་ཤེས་སྤྱན་དང་ལྡན་པ། །

ngyn sie cien dang den pa

który posiadasz nadzwyczajną wiedzę i oczy [mądrości],

རྩུ་འཕྲུལ་བཀོད་པ་བསྟན་ཏེ། །

dzu tryl ky pa ten te

który ukazujesz cuda,

བཟོད་མེད་བཀའ་ངེན་སྟུལ་བ། །

sy me ka drin tsyl ta

który obdarzasz dobrocią nie do zniesienia

སངས་རྒྱས་ལག་བཅངས་སུ་གཏོད་པ། །

sang gje lak ciang su ty pa

oraz wkładasz w nasze dłonie Stan Buddha,

ཐ་མལ་ནང་བ་བསྟར་ཏེ། །

tha mal nang ta gjur te

który przekształcasz zwyczajne zjawiska

དག་པ་རབ་འབྱམས་སྟོན་པ། །

dak pa rab dziam tyn pa

i ukazujesz ich ostateczną czystość.

འཕགས་པ་འཇིག་རྟེན་དབང་ཕྱུག །

phak pa dzik ten tang ciuk

Jesteś Szlachetnym Lokeśwarą.

སྙིང་ཁོང་རུས་པའི་གཏིང་ནས། 1

njing khong ry pe ting ne

Z głębi serca modłę się

གཅིག་ཐུབ་གསོལ་བ་འདེབས་སོ། 1

cik thub sol ta deb so

do Ciebie, wszechmogący.

ཐུགས་རྗེས་འཛིན་པར་བྱ་དང་། 1

thuk dzie dzyn par sziu dang

Błagam, otocz nas swym szlachetnym współczuciem.

དངོས་གྲུབ་གྱི་ཚན་ཁ་ཅན། 1

ngy drub gji tsen kha cien

Niepodważalna¹⁰ linia kagju

བཀའ་བརྒྱུད་ཚོད་པ་མེད་པ། 1

ka gju tsy pa me pa

utrzymuje różnorodne siddhi

10. Komentarz J.Ś. Karmapy: „niepodważalna” oznacza, że lamów kagju nie można zwyciężyć w debacie. Ponieważ osiągnęli urzeczywistnienie, ich argumentów nikt nie może podważyć.

དམུ་གློད་འདུལ་བའི་རྒྱལ་པ། །

mu gy dyl tar ny pa

i poskramia dzikość istot.

འཕྲིན་ལས་འགྲན་ཆེ་བའ་བ། །

trin le dren da drel ta

Twoja przebudzona aktywność jest niedościgniona.

རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱལ་དམ་པ། །

dzok pe sang gje dam pa

Jesteś prawdziwym, doskonałym Buddhą.

སློ་གསུམ་དགེ་ཙ་དང་བཅས་པ། །

go sum de tsa dang cie pa

Dla dobra wszystkich niezliczonych istot

མཐའ་མེད་སེམས་ཅན་དོན་དུ། །

tha me sem cien dyn du

w tej właśnie chwili ofiarowuję Ci

ད་ལྟ་ཉིད་དུ་འབུལ་ལོ། །

da ta ni du byl lo

swoje trzy bramy i korzenie zasługi.

བཤེ་བ་ཆེན་པོས་བཞེས་ཤིག །

tse ła cien py szie szik

Z wielką miłością przyjmij je, proszę,

བཞེས་ནས་འགྲོ་བ་ཀུན་གྱི། །

szie ne dro ła kyn gji

a następnie,

གཏན་སྐྱབས་ཐུབ་པའི་སྒྲ་མ། །

ten kjab thub pe la ma

Panie będący nieprzemijającym Schronieniem

ཇི་བཙུན་ཁྱེད་རང་ལྟ་བུར། །

dzie tsyn khje rang ta bur

dla wszystkich błędzących w kole samsary,

སྟིང་ནས་བྱིན་གྱིས་སྒྲོབས་ཤིག །

njing ne dzin gji lob szik

pobłogosław, abym stał(a) się taki(a) jak Ty.

ཀར་མཁའི་དང་གཞན་ཡང་གསོལ་འདེབས་ཡུན་རིང་དུ་བྱ། སྒྲ་མ་དོ་ཇི་འཆང་རབ་ཏུ་དབྱེས་པའི་
སྐྱའི་གནས་གསུམ་ལས་འདྲ་བར་དཀར་དམར་མཐིང་གསུམ་འཕྲོས། རང་གི་སྒྲོ་གསུམ་གྱི་དྲི་མ་

དག དབང་བཞི་ཐོབ། ལྷ་བཞི་མཛོད་དུ་བྱས། མཐར་འོད་དུ་ཞུ་ནས་རང་ལ་ཐིམ་པས་སྒྲ་མའི་ལྷ་
གསུང་ཐུགས་དང་རང་གི་ལུས་ངག་ཡིད་གསུམ་དབྱེར་མེད་དུ་བྱུང་པ་ལ་སེམས་བཞག་གོ།
Recytuj: „Karmapa khjenno” („Karmapo, myśl o mnie”) oraz
jak najczęściej innych modlitw. Po czym wyobraź sobie, że Guru
Wadźradhara jest w pełni zadowolony, a z trzech miejsc Jego
szlachetnego ciała emanuje kolejno białe, czerwone i niebieskie
światło, które oczyszcza splamienia twoich trzech bram.
Otrzymujesz cztery abhiszeki i manifestujesz cztery
kaje. W końcu Guru rozpuszcza się w światło i stapia z tobą.
Pozostaw umysł w doświadczaniu tożsamości twojego ciała,
mowy i umysłu z Ciałem, Mową i Umysłem Guru.

གཉིས་པ་ནི། སྦྱོང་ལམ་ཐམས་ཅད་དུ་སྒྲ་མའི་སྒྲུང་བ་དང་མི་འབྲལ་བར་བྱ། སྦྱིད་སྤྱག་ཐམས་ཅད་སྒྲ་
མའི་ལྷ་འོད་དུ་བཟུ་ཞིང་། རྗེའི་བཞེད་པ་དང་རང་གི་འདོད་པ་རྒྱབ་འགལ་དུ་མ་སོང་བར་ཐུགས་ཡིད་
གཅིག་འདེམ་སུ་ཤོག་སྒྲུམ་པའི་མོས་པ་འཕྲལ་འཕྲལ་བ་སྦྱེད། མཛོད་ན་ནི་སོགས་ཀྱི་ལས་གང་
སྒྲུབ་ཀྱང་དམིགས་ནས་བསྒྱུར་བ་ཅམ་ལས་སྒྲ་མ་ཉིད་ཀྱིས་ཚོག་པར་བྱའོ།

Pomiędzy sesjami medytacyjnymi, cokolwiek robisz, nigdy
nie rozstawaj się z obrazem swego Guru. Każdy przejaw
szczęścia i cierpienia postrzegaj jako wyraz uprzejmości Guru.
Nie pozwól, aby Jego/Jej intencje i twe własne pragnienia
wzajemnie się wykluczały. Raczej módl się cały czas, w każdej
sekundzie, by Jego/Jej przebudzony umysł zmieszał się z twoim,
tak aby stanowiły jedność. Pokrótce, jakiegokolwiek moce –
uspokajającą i inne – chcesz wprowadzać w życie, zmieniaj

jedynie formę koncentracji¹¹ i spraw, by Guru był antidotum na wszystko.

ཚུལ་འདི་རང་གི་འཕམ་མཁའ་རྩེ་ནུ་དམར་ལུ་པའི་སྒྲིན་འགྲོའི་མན་ངག་དང་མཐུན་པར་ཀམ་པར་
འབོད་པ། ཨོ་རྒྱན་མིན་ལས་པས་སྟོད་རྒྱུད་གཙུག་ལག་ཁང་དུ་རྒྱ་སྟོད་ཀྱི་ཉ་བའི་ཡར་ཚེས་དགུ་ལ་
གྲུབ་པར་སྦྱར་བའོ།། 2006 ལ 3

Ponieważ było to pilnie potrzebne, ten, którego nazywa się Karmapą, Ogjen Trinle, skomponował ten tekst na podstawie instrukcji do praktyk wstępnych autorstwa Piątego Szamara, dziewiątego dnia rosnącego księżyca szóstego miesiąca tybetańskiego (3 sierpnia 2006 roku) w klasztorze Gjuto.

11. Komentarz J.Ś. Karmapy: „To znaczy, że Guru powinien nam towarzyszyć w każdej sytuacji [niezależnie od tego, w jakiej formie go wizualizujemy]. Kiedy, na przykład, jesteśmy chorzy, Guru w formie Sangje Menla oczyszcza naszą chorobę i smutek”. W ten sposób Guru sam jeden staje się antidotum na wszystkie przeciwności i doprowadza nas do urzeczywistnienia wszystkich celów i aktywności.

Wyjaśnienia do praktyk wstępnych mahamudry



Chciałbym wam przekazać krótkie wyjaśnienia do praktyk wstępnych mahamudry. Omawiany przeze mnie tekst do wykonywania tych praktyk, po tybetańsku nazywanych nyndro, różni się od tekstu tradycyjnego. Napisałem go, ponieważ poproszono mnie o udzielenie nauk dotyczących praktyk wstępnych w ciągu zaledwie czterech dni – w czasie zbyt krótkim na objaśnienie całego będącego do tej pory w użyciu tekstu. Powstał on zatem w wyniku zaistniałej potrzeby, a jednocześnie jako odpowiedź na fakt, że wielu z was, mieszkających w krajach rozwiniętych i prowadzących życie wypełnione pracą, ma trudności z wykonywaniem długiej wersji praktyk. W takim wypadku możliwość skorzystania z tego krótkiego tekstu może się okazać dobrym rozwiązaniem.

Muszę jednak zaznaczyć, że Tybetańczycy, którzy chcieliby rozpocząć praktyki wstępne, nie mogą go używać, nawet jeżeli otrzymaliby odpowiedni przekaz. Tybetańczycy lubią wybierać to, co łatwiejsze, więc gdy zobaczą taki krótki tekst, z pewnością zupełnie zapomną o dłuższym. Jeśli zatem chcieliby oni wykonywać nyndro w krótkiej wersji, muszą uzyskać na to specjalną zgodę.

Zwyczajne praktyki wstępne

Praktykujący Dharma różnią się znacznie między sobą. Niektórzy są w stanie od razu praktykować mahamudrę, ale dotyczy to tylko niektórych, pojedynczych osób. Zazwyczaj jednak, gdy zaczynamy podążać za naukami i wkraczamy na ścieżkę, bez względu na to czy nasze zdolności są wielkie, czy małe, najpierw musimy oczyścić strumień umysłu za pomocą ogólnie przekazywanych metod, czyli poprzez *cztery zwyczajne praktyki wstępne*. Wówczas dopiero możemy przystąpić do *nadzwyczajnych praktyk wstępnych*. Jeśli bowiem nasze umysły nie zostaną oczyszczone przez praktyki zwyczajne, podstawowe i nie doświadczymy w sobie ich głównego przesłania, to wtedy wykonywanie praktyk nadzwyczajnych nie przyniesie oczekiwanych rezultatów.

Dawni mistrzowie Kadampy stosowali czasami takie metody praktyki, w których najpierw należało medytować nad nietrwałością aż do rozwinięcia w sobie pełnego jej doświadczenia. A jeżeli praktykujący do końca życia go nie uzyskał, to w momencie śmierci musiał wyrazić życzenie kontynuowania praktyki i urzeczywistnienia nietrwałości w kolejnym życiu. Dopiero po uzyskaniu jej pełnego wewnętrznego doświadczenia mógł przystąpić do następnego rozmyślenia. Jednak w kon-

tekście omawianych teraz praktyk – bez względu na to, czy są nazywane praktykami należącymi do tradycji mahamudry, czy nie – najpierw ćwiczymy swój umysł w rozmyślaniu nad tak zwanym trudnym do zdobycia cennym ludzkim ciałem, a następnie przechodzimy do drugiej praktyki, nawet jeżeli ta pierwsza nie przyniosła pełnego wewnętrznego doświadczenia wyjątkowości ludzkiego życia. Doświadczenie to może się pojawić później, podczas medytacji nad nietrwałością. Ludzie są bardzo różni. Nie ma takiej konieczności, aby zmuszać się do ciągłego powtarzania jednej medytacji aż do osiągnięcia pełnej realizacji.

W każdym razie wy uzyskaliście już pewne doświadczenie czterech zwyczajnych praktyk wstępnych. Jeżeli któraś z nich jest wam bliższa, zacznijcie od niej. Powiadają, że kiedy człowiek dobrze zaznajomi się z jedną z nich, wtedy automatycznie uzyska znajomość pozostałych. Zatem wykonywanie ich w określonej kolejności, na przykład rozpoczynanie od rozmyślań nad wyjątkowością cennego ludzkiego ciała, a potem przechodzenie do medytacji nad nietrwałością, nie jest absolutnie wymagane. Równie dobrze można zacząć od tej, którą zna się najlepiej lub która wydaje się najłatwiejsza, a następ nie przechodzić stopniowo dalej, aż do nadzwyczajnych praktyk wstępnych.

Nadzwyczajne praktyki wstępne

Instrukcje do specjalnych praktyk wstępnych rozpoczynają się od stwierdzenia, że należy zwrócić się z doskonale wyrażoną prośbą do wykwalifikowanego lamy o udzielenie abhisze-ki i wyjaśnień.

Cztery praktyki nyndro należą do przekazu wadźrajany. Nie można studiować, kontemplować ani wykonywać praktyk wadźrajany samodzielnie. Bez błogosławieństwa Guru nie jesteśmy w stanie zdobyć doświadczenia rezultatu tych praktyk. Chodzi o błogosławieństwo kogoś, kto podąża ścieżką tantr i nauk Buddy. Ale nie wystarczy powiedzieć: Otrzymałem błogosławieństwo od pewnego lamy. Błogosławieństwo musi pochodzić z autentycznego źródła, prawdziwej linii przekazu. Dlatego musimy otrzymać abhiszekę od prawdziwego Lamy. W tym konkretnym wypadku powinna to być abhiszeka Czakrasamwary lub Wadźrawarahi.

Powinniśmy także porzucić przekonanie, że wystarczy przeczytać kilka książek i z nich wywnioskować, w jaki sposób wielcy mistrzowie w przeszłości wykonywali swoją praktykę. W książkach nie znajdziemy wskazówek, które odwołują się do osobistego doświadczenia – Lama musi je nam przekazać

bezpośrednio. Dlatego powinniśmy otrzymać abhiszekę i instrukcje we właściwy sposób, od samego nauczyciela.

Na początku tekstu do nadzwyczajnych praktyk wstępnych czytamy: *Podczas sesji porzuć wszelkie codzienne sprawy i aktywności*. Sądzę, że warto to krótko omówić.

Ostatnio jestem bardzo zajęty przygotowaniem do Mynlamu Kagju, tak bardzo, że cały czas o tym myślę, co przyprawia mnie o ból głowy. Gdy mam udzielić abhiszeki albo nauk, kieruję swą uwagę do wewnątrz. Ale powoli pojawiają się myśli, jest ich coraz więcej, mój umysł znów staje się zajęty i zagoniony. Gdy myśli stają się intensywne, a umysł pobudzony, wówczas niełatwo jest utrzymać wizualizację i stabilność umysłu. Podobnie, kiedy wy jesteście w domu, w swoim kraju i całymi dniami ciężko pracujecie, dużo myślicie, to zapewne przyprawia was to o ból głowy. Mam wrażenie, że w takiej sytuacji właściwe praktykowanie Dharma jest niezwykle trudne.

Kiedy ja zaczynam swoją praktykę, nie przechodzę od razu do medytacji. Najpierw rozluźniam ciało i umysł. Nie mówię teraz o Dharma, chodzi o zwyczajne odprężenie. Wy także rozpoczynajcie praktykę dopiero wtedy, kiedy jesteście rozluźnieni. Wówczas, nawet jeśli nie macie dużego doświadczenia, będziecie w stanie skupić się na dowolnym przedmiocie swojej

medytacji, jakikolwiek by był, większa też będzie stabilność i równowaga waszego umysłu.

Pozycja medytacyjna

Powinniście sprawić sobie wygodną poduszkę medytacyjną. Istnieją pewne opisy odpowiednich poduszek medytacyjnych, ale mielibyście trudności ze znalezieniem tak wykonanej. Zatem niech wasza poduszka będzie po prostu wygodna. Komfort siedzenia jest bardzo istotny. Ogólnie mówiąc, można praktykować medytację na dwa sposoby: tylko w umyśle lub wpływając na umysł poprzez ciało. Ponieważ najłatwiej jest kontrolować umysł poprzez ciało, początkujący powinni zadbać o poprawną pozycję medytacyjną.

Pierwszym punktem tej pozycji są nogi. Najlepsze jest ich ułożenie w pozycji wadźry, czyli pełnego lotosu, kiedy stopy kładziemy na przeciwległe uda. Innym ułożeniem nóg jest pozycja półwadźry, w której prawa stopa spoczywa na lewym udzie. Siedzenie w ten sposób jest również dobre. Jeżeli jednak i to jest zbyt trudne, powinniście przynajmniej rozluźnić się i usiąść tak, jak to robimy zazwyczaj, po turecku. Następnie należy zwrócić uwagę na ręce: lewa dłoń powinna znaleźć się pod prawą, a czubki kciuków powinny się dotykać.

Najważniejszy jest kręgosłup. Jeżeli jest pochylony, umysł staje się otępiały, co stanowi przeszkodę w medytacji śamathy. Jeżeli jest wygięty do tyłu, wiatry przemieszczają się do górnej części ciała, stwarzając problemy. Dlatego kręgosłup nie powinien być ani za bardzo wygięty, ani zgarbiony, ma pozostać prosty i lekko pochylony do przodu. Również kark nie powinien być zbyt odchylony do tyłu. Z kolei gdy szyja skłania się za bardzo do przodu, pojawiają się trudności z oddychaniem. Zatem należy jedynie delikatnie opuścić podbródek.

Pozwólcie, aby ramiona opadły naturalnie, ale tak, aby pachy nie były zaciśnięte. Pod nimi znajduje się „otwór ospałości”, który powinien być odsłonięty. Niech powietrze się tam swobodnie przemieszcza, co pomoże wam powstrzymać się od popadania w otępienie.

Niech oddech pozostaje rozluźniony, a wzrok spoczywa naturalnie. Nie spoglądajcie ani zbyt daleko przed siebie, ani zbyt blisko, co jest dość niewygodne. Skierujcie wzrok prosto przed siebie.

Właściwa pozycja medytacyjna składa się z wielu elementów, pokrótce wyjaśniłem te najważniejsze. Zapewne zgłębialiście już tę kwestię wcześniej.

Przyjmowanie Schronienia i rozbudzanie bodhicitty

Wizualizacja źródeł Schronienia

Recytację tekstu rozpoczynamy od słów:

W przestrzeni przede mną znajduje się Guru
Wadźradhara,
otoczony Lamami linii urzeczywistnienia i linii
błogosławieństw
oraz Lamami, którym ufam i z którymi łączy mnie
dharmiczny związek.
Przed nimi znajduje się Jidam, po prawej stronie
Buddha, za nimi święta Dharma, po lewej Sangha.
Każde z nich otoczone jest nieskończenie licznym
orszakiem im podobnych.
Czujące istoty – moje matki – i ja stoimy przed
spoglądającymi na nas źródłami Schronienia.
Z największym skupieniem przyjmujemy
Schronienie i rozbudzamy bodhicittę.

Po pierwsze, kiedy mówimy: *W przestrzeni przede mną*, to znaczy, że nie musimy ani podnosić oczu i spoglądać w górę,

ani opuszczać wzroku. Patrzymy prosto przed siebie, nie rozglądając się na prawo i lewo. Kiedy wstajemy, by wykonać pokłon, i przykładamy złożone dłonie do czubka głowy, nasze ciało rzuca przed nami swój cień. Mówi się, że wyobrażony obraz Pola Schronienia powinien być umiejscowiony na tyle daleko, by nasz cień nań nie padał.

Pośrodku Pola Schronienia znajduje się ozdobiony klejnotami tron wspierany przez cztery lwy. Kto chce, może wizualizować więcej lwów. Cztery lwy symbolizują cztery nieustraszoneści [cztery nieustraszoneści są właściwościami Buddy. Pierwsza nieustraszoneść bierze się ze świadomości, że osiągnęło się doskonale urzeczywistnienie, którego nikt nie może podważyć. Druga – ze świadomości, że całkowicie porzuciło się wszystkie błędy, czego nikt nie może podważyć. Trzecia bierze się ze świadomości, że można przekazać innym wiedzę na temat tego, co należy porzucić i nikt nie może tego podważyć. Zaś czwarta – ze świadomości, że w niepodważalny sposób ma się zdolność doprowadzenia innych do wyzwolenia]. Z kolei osiem lwów symbolizuje osiem mistrzowskich zdolności [osiem mistrzowskich zdolności lub zwyczajnych siddhi, które mogą osiągnąć wszyscy zwyczajni medytujący, to: zdolności subtelnego ciała, zdolności fizycznego ciała, lekkość, wszechobecność, całkowite osiągnięcie, całkowita świetlistość, stabilność oraz

spełnienie wszystkich pragnień], zatem wizualizowanie ośmiu jest równie dobre.

W każdym wypadku wyobrażenie to nie powinno przypominać płaskiego rysunku: lwy są realistyczne, trójwymiarowe, cielesne, żywe i oddychające. Mają szeroko otwarte oczy, w których widać sieć zaczerwienionych żyłek. Mają ostre kły i poruszają ogonami, są pełne życia i dostojeństwa. Powinno się stworzyć w wyobraźni wspaniałe żywe lwy, afrykańskie lub takie, jakie przedstawiają na obrazkach Tybetańczycy. Najważniejsze by było ich cztery lub osiem, co symbolizuje cztery nieustraszości lub osiem mistrzowskich zdolności.

Na grzbietach lwów ustawiony jest tron, który powinien mieć kwadratową podstawę. Pole Schronienia zawiera wiele bóstw, więc niech ten tron nie będzie zbyt mały, by wszystkich pomieścił. Nie może też być tak wielki, żeby nie dało się go objąć wzrokiem. Zatem jak duży powinien być? Taki, byśmy patrząc na niego, widzieli, że jest kwadratowy i niezmierzony.

Dla przykładu, kiedy spojrzymy z tego miejsca na Świątynię Mahabodhi, sprawia wrażenie tak małej, że zmieściłaby się na naszej dłoni. Ale kiedy stoimy tuż przed nią, wydaje się ogromna, wręcz nieskończona. Na tej samej zasadzie, patrząc na Pole Schronienia z oddali, mamy je całe przed oczami. Ale gdybyśmy

zbliżali się do jego obrzeży, ich końca nie będzie widać. Tak właśnie powinniśmy ten obraz tworzyć i tak o nim myśleć. Na znak pełnego skompletowania dwóch nagromadzeń, tron jest inkrustowany klejnotami i ozdobami. Może wyglądać dowolnie, jak kto chce, ale musi być wykonany z różnych cennych materiałów.

Pośrodku tego olbrzymiego tronu stoi kolejny, mniejszy tron, również wsparty na lwach. Na nim znajduje się kwiat lotosu, który symbolizuje całkowite oczyszczenie splamień samsary. Na lotosie jest dysk słońca i dysk księżyca, symbolizujące albo względne i ostateczne zrozumienie, albo metody i zrozumienie. Na tak przygotowanym tronie zasiada Guru Wadźradhara.

Jak wygląda Guru Wadźradhara? I kim on jest? W tradycji geluk wielką wagę przykłada się do ceremonii Darów dla Guru, gdyż główna postać w centrum Pola Schronienia jednoczy w sobie cztery osoby: jest on/ona jednocześnie najłaskawszym rdzennym Lamą, Tsongkhapą Lobsangiem Drakpą, Buddhą Śakjamunim oraz Wadźradharą, nauczycielem wadźrajany. Nazywamy to utrzymaniem czterech przymiotów. Główna postać Pola Schronienia musi uosabiać te cztery właściwości.

W naszej linii, kagju, uważa się, że osobisty, rdzenny Lama jest dla naszej praktyki kimś najważniejszym, dlatego zazwyczaj

wyobrażamy go/ją sobie w formie Wadźradhary jako główną postać Pola Schronienia. Nie ma w tym nic niewłaściwego, przeciwnie jest po temu wiele powodów, na przykład fakt, że najszybciej i najłatwiej możemy otrzymać błogosławieństwo właśnie od naszego Lamy. Tak to wygląda z punktu widzenia naszej indywidualnej praktyki medytacyjnej.

Jednakże, z punktu widzenia tradycji karma kagju, jak i buddyzmu w ogóle, pozostawiamy w ten sposób na marginesie kilka ważnych spraw. Przykładowo, w tradycji karma kamtsang głową linii i źródłem nauk jest Karmapa. Dla wszystkich praktykujących, którzy podążają za tymi naukami, Karmapa jest niejako ojcem karma kamtsang. Musimy o tym pamiętać zawsze, gdy wykonujemy jakąkolwiek praktykę. W przeciwnym razie nauki kamtsang mogą nieco osłabnąć. Uważam, że jeśli ten element praktyki zostanie pominięty, nie będziemy w stanie współpracować ani rozwijać się razem.

To się czasami zdarza uczniom z Chin: uważają, że ich własny nauczyciel jest najważniejszy i nikogo poza nim nie potrafią zaakceptować. Nie wolno nam tak myśleć. Podczas praktyk wstępnych główną postacią jest zatem nasz własny Lama, ale także Karmapa, gdyż praktyka ta należy do tradycji karma kamtsang.

Po drugie, założycielem buddyzmu jest Buddha Śakjamuni, jeżeli więc go nie cenimy, nie możemy się nazywać buddystami.

Dlatego główna postać przed nami uosabia także Nauczyciela Śakjamuniego. I wreszcie, mistrzem nauk wadźrajany jest Wadźradhara, więc i jego obecność jest równie ważna. Myślę, że reprezentowanie przez główną postać tych „czterech przymiotów” jest dobre i dla buddyzmu w ogóle, i dla określonych nauk karma kamtsang, i dla naszej indywidualnej praktyki. Nie próbuję przy tym zwiększyć w ten sposób rangi Karmapów dlatego, że nazywa się mnie Karmapą.

Po prawej i lewej stronie głównej postaci oraz przed i za nią znajdują się Lamowie kamtsang – linii urzeczywistnienia Dharma. Są również Lamowie linii praktyki, którzy wprowadzili nie osiągnęli jeszcze urzeczywistnienia, ale utrzymują linię praktyki. Podobnie mogą się tu znaleźć Lamowie – bez względu na to, ilu ich jest – z którymi mamy związek dharmiczny, a także ci, wobec których rozwinęliśmy zaufanie, ale z którymi nie mamy dharmicznego związku. Ci wszyscy Lamowie znajdują się wokół, twarzą zwróceniu w naszą stronę.

Z przodu przed Lamami należy wyobrazić sobie te Jidamy, do których czuje się oddanie. W naszej linii głównym wizualizowanym Jidamem jest Wadźrawarahi (tyb. *Dordze Phamo*).

Po prawej stronie głównej postaci są wszyscy Buddhowie, z Budhą Śakjamunim pośrodku.

Z tyłu za Lamami znajduje się prawdziwa Dharma. Główną formą przejawienia Dharmy są teksty nauk oraz urzeczywistnienie lub inaczej mówiąc, prawda o uspokojeniu i ścieżka. To wszystko wyobrażamy sobie w formie tekstów lub książek. Po lewej stronie umiejscowiona jest Sangha Bodhisttów będących na wysokich poziomach, otoczona innymi Bodhisattwami. Główni Bodhisattwowie znajdują się pośrodku, a pozostali wokół. To samo dotyczy Buddhów, których otaczają inni podobni do nich Buddhowie.

Źródła Schronienia spoglądają w dół, ale nie pod siebie, lecz przed siebie – na nas, znajdujących się wśród nieograniczonego jak przestrzeń mnóstwa czujących istot, w tym ludzi i zwierząt.

Możemy wyobrażać sobie te istoty na dwa sposoby: albo w ich własnej obecnej formie, albo wszystkie w ludzkiej formie. Oba sposoby są dobre. Jeśli wizualizujemy istoty w ich własnej formie, łatwiej jest wyobrazić sobie cierpienie i uczucia przez nie doświadczane. Jeśli wizualizujemy je jako ludzi, stwarza to dobrą dla nich przyczynę odrodzenia się jako inteligentni ludzie, mający wszystkie dobre warunki i zdolności. Nie ma zatem większej różnicy, który sposób się wybierze.

Znajdujemy się pośrodku wszystkich czujących istot. Czasami mówi się, że nasi wrogowie powinni znajdować się przed nami, ojciec i matka odpowiednio po naszej prawej i lewej stronie, a pozostałe istoty za nami. Takie wyobrażenie jest dobre, ale niekonieczne. Najistotniejsze, żebyśmy my znajdowali się w centrum.

Tylko nie rozpychajcie się grubiańsko przez środek tłumu. To tak, jakbyście byli na szczycie wzgórza i ogarniali wzrokiem cały obszar wokół. Wy jesteście pośrodku, ale kiedy się rozejrzycie, widzicie, że wszystkie istoty wraz z wami znajdują się przed Polem Schronienia. W przeciwnym razie, gdy rozpoczęcie medytację i pokłony, możecie się zacząć zastanawiać czy te istoty za wami też je wykonują. Takie myśli często się pojawiają. Zatem wyobrażajcie sobie, że jesteście w środku, a gdy się rozejrzycie, ogarniacie wzrokiem wszystkie istoty. Ponieważ waszym zadaniem jest prowadzenie ich ku Schronieniu i przebudzeniu bodhicitty, przyjdzie wam to łatwiej, gdy będziecie mogli je wszystkie widzieć.

Jeżeli wasz pokój jest bardzo mały, to możecie mieć kłopot i zastanawiać się, jak zmieścić w nim wszystkie istoty. Sala duża jak ta może pomieścić wielu ludzi, ale kiedy wykonujecie nynydro we własnym małym pokoju medytacyjnym, być może

rozglądacie się na prawo i lewo, myśląc że nie starczy miejsca dla wszystkich. Często tak wielką wagę przykładamy do pięciu zmysłów, iż może się nam wydawać, że to, co się pojawia w naszej wyobraźni, musi również istnieć na zewnątrz. Ale tak nie jest.

To, o czym myślimy, nie pojawia się na zewnątrz. Jeśli podczas praktyki stwierdzimy na przykład: Wszyscy się tutaj znajdują, to zaraz potem może się pojawić wątpliwość: Czy to się uda? albo: Czy znajdzie się miejsce dla wszystkich? Czasami zaczynamy się obawiać, że to niewykonalne. Gdy polegamy na swoim wzroku lub nawet pięciu zmysłach, przestrzeń wydaje się ograniczona od tego punktu tutaj do tamtego punktu tam, więc wszystko, co mamy sobie wyobrazić, nie mieści się w tym obrębie. Nie patrzymy jednak na swój dom, ściany, drzwi. Jeśli zaczniemy się tak rozglądać, upewniając się, czy wszyscy się zmieszczą, to nasz problem jedynie się powiększy. Rozluźnijmy umysł. Przecież nawet jeżeli nasz dom jest niewielki, może przyśnić się nam sen, w którym wejdą do niego wszyscy ludzie. Podążając za tym przykładem, nie oceniamy sytuacji za pomocą zmysłów. Pozwólmy, aby zrobiła to nasza wyobraźnia. Z takim nastawieniem wizualizacja będzie łatwiejsza.

Podczas tej praktyki modlimy się do Pięciu Klejnotów. W tradycyjnym tekście nyndro jest wprowadzie mowa rów-

nież o Szóstym Klejnocie – obdarzonych mądrością Opiekunach Dharmy – ale komentarz, z którego korzystałem, układając tę praktykę, pozostawia Opiekunów Dharmy poza obrębem Klejnotów, więc uczyniłem to samo. Zatem w niniejszym tekście jest tylko Pięć Klejnotów Schronienia. Dlaczego tak się stało? Choć z ostatecznego punktu widzenia dobrze jest polegać na Opiekunach Dharmy jako źródle Schronienia, w kontekście formy oraz sposobu, w jaki się przejawiają, są oni najczęściej usługowymi strażnikami troszczącymi się o joginów, a nie źródłem Schronienia. Dlatego też w tym wypadku Opiekunowie Dharmy znajdują się poza obrębem Pola Schronienia, jako strażnicy, i taki sposób wizualizacji jest dozwolony.

Znaczenie Schronienia

Teraz krótko omówię samo Schronienie. Tybetański zwrot „udawać się po schronienie” zawiera dwa słowa: „udawać się” i „schronienie”. „Schronienie” oznacza niezawodne wsparcie. „Udawać się” wskazuje, że powodowani pewnym lękiem szukamy kogoś, kto nas obroni i za kim będziemy podążać. Zatem najpierw szukamy schronienia, a potem prosimy o opiekę.

Przyjmujemy Schronienie z dwóch powodów – z powodu lęku i wiary. Kiedy odczuwamy obawę przed wszechobecnym cierpieniem powstawania oraz przed innymi rodzajami cierpienia, w naturalny sposób pragniemy znaleźć Schronienie. Podobnie, gdy rozwija się w nas wiara we wszystkie widoczne i omawiane w naukach właściwości Trzech Klejnotów, które mogą nas ochronić, wówczas również w naturalny sposób pojawia się w nas pragnienie, by się na nie zdać. Zarówno lęk, jak i wiara są konieczne, by zacząć szukać Schronienia, a następnie polegać na jego źródłach. Jednakże lęk zaledwie zachęca nas do szukania, podczas gdy faktycznym powodem przyjęcia Schronienia jest wiara. Warto się zastanowić, czy przyjęcie Schronienia powodowane jedynie przerażeniem lub strachem mogłoby być autentycznym przyjęciem Schronienia.

Są trzy główne źródła Schronienia: Buddha, Dharma i Sangha. Myślimy o Buddzie jak o nauczycielu, który ukazuje nam ścieżkę, i przyjmujemy w nim Schronienie. Postrzegamy Dharmę jako mistrza, który może ustrzec nas przed błędami i negatywnymi sytuacjami, i przyjmujemy w nim Schronienie. Podobnie, myślimy o Sandze jak o swoich towarzyszach na ścieżce i w nich przyjmujemy Schronienie. Nawet jeśli przyjęliśmy Schronienie w Dharmie, jeżeli nie zrozumiemy, że Dharma jest faktycznie tym, co usuwa nasze cierpienie, i nie zaczniemy jej

praktykować, nie osiągniemy wyzwolenia. Z kolei, nawet jeśli rozpoczniemy praktykę, ale nie znajdziemy wsparcia w postaci Sanghi lub prawdziwego duchowego przyjaciela, będziemy błędzić, nie mogąc odróżnić tego, co należy porzucić, od tego, co należy przyswoić. Dlatego przyjęcie Schronienia we wszystkich Trzech Klejnotach jest sprawą zasadniczą.

Powinniśmy wiedzieć, jaki pożytek płynie z przyjęcia Schronienia oraz jakie straty wiążą się z jego nieprzyjęciem. Najważniejszą dla zwyczajnych istot korzyścią jest to, że po przyjęciu Schronienia każde działanie wykonywane z myślą o Trzech Klejnotach staje się przyczyną urzeczywistnienia Stanu Buddy. Dzieje się tak bez względu na to, co robimy – nawet jeżeli nie mamy najlepszej motywacji czy intencji – jedynie za sprawą mocy źródeł Schronienia. Czasami chcielibyśmy rozwinąć całkowicie czystą, szczerą motywację, ale sprawia nam to trudność. Pamiętajmy wówczas, że moc źródeł Schronienia doda nam siły, niekoniecznie wymagając przy tym wielkiego wysiłku z naszej strony. Świadomość tego pomoże nam rozwinąć większą pewność siebie.

Wskazania związane z przyjęciem Schronienia

Teraz omówię ślubowania przyjmowane podczas przyjęcia Schronienia. Ważne jest, aby je znać, gdy się przyjmuje Schronienie. Być może będziecie w stanie stwierdzić, czy przyjęcie Schronienia jest dla was odpowiednie, dopiero po zapoznaniu się z czekającymi was wymaganiami. Kiedy się z nimi zaznajomicie, łatwiej będzie podjąć decyzję.

Wskazania związane z przyjęciem Schronienia są dwojakie: szczególne i ogólne. Szczególne dzielą się również na dwa rodzaje: działania, które należy porzucić, oraz działania, które należy podejmować. Te, które trzeba porzucić, są wyjaśniane w pierwszej kolejności, gdyż jest bardzo wiele rzeczy, których robienia zwyczajne osoby muszą zaprzestać, a to, co należy rozwijać, stanowi część tego, co chcemy osiągnąć. Zatem to, co powinniśmy robić, jest wyjaśniane w drugiej kolejności, po omówieniu tego, czego powinniśmy unikać.

Przede wszystkim powinniśmy porzucić trzy działania. Po pierwsze, po przyjęciu Schronienia w Buddzie nie należy przyjmować Schronienia w samsarycznych bóstwach. Po drugie, po przyjęciu Schronienia w Dharmie nie należy przynosić szkody czującym istotom. Po trzecie, po przyjęciu Schronienia w Sandze należy unikać towarzystwa złych przyjaciół.

Główny powód, dla którego mówimy: „Po przyjęciu Schronienia w Buddzie nie przyjmuj Schronienia w samsarycznych bogach”, sprowadza się do tego, że ostatecznie przyjęcie Schronienia w Buddzie, czy też przyjęcie Schronienia w ogóle, zakłada przynajmniej to, iż obawiamy się wszechobecnego cierpienia powstawania i cierpienia niższych światów w kolejnych odrodzeniach. To jest niezbędne minimum. Przyjmowanie Schronienia jedynie z powodu lęku przed trudnościami i zagrożeniami czekającymi nas w tym życiu, nie jest autentycznym przyjęciem Schronienia. Zatem, jeżeli chcemy cieszyć się teraz przyjemnościami zmysłów, powinniśmy polegać na samsarycznych bogach. Jednak skoro mogą oni mieć wpływ jedynie na nasze obecne życie, poleganie na nich mija się z celem. Dlatego po przyjęciu Schronienia w Buddzie nie przyjmujemy Schronienia w samsarycznych bogach. Ostatecznie, Schronienie sprowadza się głównie do nas samych:

Sami sobie jesteście opiekunem –
któż inny nas ochroni?

Naszym najważniejszym zadaniem jest wykorzystanie własnych zdolności do praktykowania Dharmy i uczynienie siebie zdolnymi do przynoszenia sobie samym pomocy. To zaś powinno

doprowadzić nas do konkluzji, że oddawanie kultu bogom jest nieprzydatne.

Nie wiem, jak niektórzy z was wpadli na ten pomysł, że odczuwanie lęku przed cierpieniem oznacza, iż powinno się najpierw dużo myśleć o cierpieniu, a następnie sprowadzić na siebie jakieś wielkie nieszczęście – wówczas dopiero będziemy o nim pamiętać. Nie wolno tak myśleć. Gdyby tak było, buddyzm stałby się religią cierpienia i medytowalibyśmy jedynie nad nietrwałością i bólem.

Kiedy jest mowa o tym, że powinniśmy poczuć lęk przed cierpieniem, nie znaczy to, że musimy doświadczać cierpienia. Chodzi raczej o to, by wytłumaczyć sobie, czym jest cierpienie, by je zrozumieć. Nie ma potrzeby przy tym cierpieć ani – sprowadzać na siebie bólu.

Ponadto, gdy mówi się: „Po przyjęciu Schronienia w Dharmaie nie krzywdź innych istot”, to kwestia niekrzywdzenia wyjaśnia jedynie jeden aspekt tego ślubowania. Najważniejsze, co musimy zrobić, to rozwinąć zdolność porzucenia wszystkich przeszkadzających emocji i zaciemnień grożących złamaniu zasady nie wyrządzania żadnej szkody innym. Dopóki przyczyny krzywdzenia – trzy trucizny przeszkadzających emocji – są w nas obecne, dopóty w każdym dowolnym momencie

mogą stać się źródłem czyjegoś bólu. To tak przerażająca perspektywa, że w tej sytuacji najistotniejszą rzeczą staje się konieczność usunięcia tych emocji. Gdybyśmy, na przykład, byli w posiadaniu bomby jądrowej, moglibyśmy odstawić ją w kąt, przekonani, że nigdy jej nie wykorzystamy, a jednak nadal, w każdej chwili istniałoby zagrożenie, że ona wybuchnie. Taką bombą są trzy obecne w naszym umyśle trucizny. Nasza sytuacja jest zatem niezwykle niebezpieczna.

Następnie czytamy: „Po przyjęciu Schronienia w Sandze unikaj towarzystwa złych przyjaciół”. Sformułowanie „zli przyjaciele” odnosi się do osób, które niszczą nasze nawet najmniejsze dobre intencje. Wobec takich ludzi trzeba się mieć na baczności. Niektórzy za złych przyjaciół uważają jedynie osoby, które przysporzyły im wielkich problemów lub doprowadziły do poważnego kryzysu, więc myślą o nich w kategoriach strasznych złoczyńców. Zazwyczaj nie zwraca się uwagi na wszelkie drobne rzeczy, które ten wielki problem poprzedziły. Ale te drobnostki, najpierw małe, z czasem stają się coraz większe. Dlatego powinno się unikać przyjaciół, którzy przeszkadzają w urzeczywistnieniu chęci odczytania i wyrażenia żołądka przez nas dobrych życzeń.

To są wszystkie zakazy. Choć zazwyczaj teraz następuje wyjaśnienie tego, jakie działania powinno się podejmować, dzisiaj nie będzie to potrzebne. Pamiętajcie jednak, że istnieją również nakazy, których należy przestrzegać. (Listę wszystkich w skazaniach związanych ze ślubowaniami Schronienia zawiera Dodatek 2.)

Przyjmowanie Schronienia

Nadszedł czas na przyjęcie ślubowań Schronienia. Do tej pory to była tylko teoria, ale gdy przyjmujecie ślubowania, to już nie są same słowa – dlatego wypowiadajcie je w sposób prawdziwy i szczerze, by były znaczące i wyrażone z uczuciem. Aby się tak stało, odnajdźcie w sobie dobre uczucia, które już znacie i odnieście je do ślubowania Schronienia. Połączcie przyjęcie Schronienia z Dhammą, która jest już w was obecna.

Co zrobić, gdy Buddha, w którym pragniemy przyjąć Schronienie, jest nieobecny? Jeżeli zaczniemy się rozglądać, rozmyślając, gdzie też może on przebywać, zaczniemy szukać kogoś, kto dorównuje komuś, kogo Buddha sam opisał jako Buddhę – osoby, która usunęła w sobie wszystkie negatywności i rozwinęła wszystkie doskonałe właściwości. A w obecnych czasach tak naprawdę nie ma nikogo, kto usunąłby wszystkie negatywności i rozwinął wszystkie właściwości.

Istnieje jednak Lama, obecny przed nami – duchowy przyjaciel, z którym stworzyliśmy związek i który naucza Dharma, ukazując nam ścieżkę – więc czynimy z niego reprezentanta Buddy i myślimy o nim jako o Buddzie.

Niemniej duchowy przyjaciel jest tylko kimś, kto da je nam przykład; nie możemy wziąć go do ręki i roztrzaskać nim swoich negatywnych emocji. Do tego musimy użyć innej broni, którą jest Dharma. O Dharmie można powiedzieć wiele rzeczy i o najważniejszych z nich już wspomniałem. W chwili obecnej udaje wam się odnaleźć w sobie wiele dobrych intencji i uczuć. To może być wiara, oddanie, miłująca dobroć i inne. Również dobre uczucia, które pojawiały się w nas instynktownie od dzieciństwa – przypomnijmy sobie teraz o nich, przywołajmy je. Pomyślmy, że dzięki nim obecnie możemy rozpocząć praktykę i dzięki nim wступujemy na ścieżkę.

Ja na przykład pamiętam, co czułem, mając cztery czy pięć lat. Moja rodzina prowadziła życie nomadów, co wiązało się z zabijaniem zwierząt. Widząc rzeź zwierząt, czułem spontaniczne współczucie, czy coś w tym rodzaju, bardzo silne, intensywne. Miałem wtedy cztery czy pięć lat, teraz dobiegam dwudziestu, przeczytałem wiele książek i od czasu do czasu wykonałem jakąś praktykę, ale nigdy nie poczułem współczucia, które

mogłoby dorównać tamtemu z dzieciństwa. Przywoływanie właściwości i miłości, które od urodzenia są obecne w naszym umyśle, i korzystanie z nich podczas praktyki Dharmy bywa dużo bardziej skuteczne niż tysiące sztucznie wytworzonych myśli.

Wielu z was ma różnych przyjaciół w Dharmie, ale zazwyczaj szacunkiem darzycie jedynie Lamę, nie przywiązując większej wagi do swych towarzyszy. Powinniście jednak pamiętać o przyjaciółach w Dharmie i rozważać, w jaki sposób możecie tworzyć związki dharmiczne ze sobą oraz harmonijnie je rozwijać poprzez zobowiązania samaja. Mając to na uwadze, starajcie się nawzajem wspierać i polegać na sobie. Tak właśnie powinno się myśleć o Trzech Klejnotach, przyjmując dzisiaj Schronienie.

Z udzieleniem wam ślubowań Schronienia wiąże pewne nadzieje. Oczywiście, ważne jest dla was jak najlepsze przestrzeganie wszystkich omówionych wskazań, o to przede wszystkim chodzi. Nie oczekuję jednak, że po przyjęciu ślubowań będziecie praktykować tak dobrze, iż w przyszłości uzyskacie zdolność czynienia cudów, osiągniecie Stan Buddy, na waszych głowach wyrośnie uśnisza, a na podeszwach stóp pojawią się rysunki kół. To byłoby oczywiście wspaniałe, ale nie mam takich kon-

kretnych oczekiwań. Gdybym je miał, musiałbym tego samego wymagać od siebie, a nic mi jeszcze na głowie nie urosło... :)

Na tym świecie społeczności odgrywają niezwykle istotną rolę. Jeżeli ich członkowie mają wobec siebie złe nastawienie, przynosi to szkodę całemu światu. Jeżeli zaś ich relacje są dobre i razem robią wiele dobrego, całemu światu przynosi to pożytek. Skoro zebraliście się tutaj i udzieliłem wam ślubowań Schronienia, niech waszym głównym zadaniem będzie przyjęcie na siebie większej odpowiedzialności za ten świat. Mam nadzieję, że nabierzecie więcej odwagi do tworzenia szczęścia na świecie, a gdy ta odwaga wzrośnie, wszystkie poszczególne dobre życzenia nie pozostaną jedynie w sferze waszych myśli, lecz w widoczny sposób się wypełnią. Tak dalece, jak tylko jesteście w stanie, rozwijajcie współczucie i miłującą dobroć, a następnie róbcie, co możecie, by stwarzać szczęście – zarówno na małą skalę, w waszej rodzinie, jak i na większą, w waszym społeczeństwie, aż po wszystkie istoty żyjące na ziemi. Taką właśnie osobistą nadzieję wiążę z faktem udzielenia wam ślubowań Schronienia.

Rozbudzanie bodhicitty

Słowo bodhicitta znaczy „umysł Przebudzenia”. Nie znaczy ono „usta Przebudzenia”, zatem nie chodzi o słowa, lecz o rozwinięcie w umyśle postawy bodhicitty. Każdy ze swojej strony powinien podjąć w tym kierunku wysiłek. Każdy ma w sobie załączek miłującej dobroci, współczucia i bodhicitty. Ma go tylko rozwinąć, nie musi kupować nowego. Proszę więc, bądźcie wytrwali, medytujcie nad cennym umysłem Przebudzenia.

Pokłony

Są trzy rodzaje pokłonów: pokłony wykonywane umysłem, pokłony wykonywane mową oraz pokłony wykonywane ciałem. Składanie dłoni i pochylanie głowy jest pokłonem fizycznym, śpiewanie pochwał jest pokłonem słownym, zaś wspominanie właściwości Przebudzenia i rozwijanie wiary to pokłon mentalny. Można by sądzić, że uczucie wiary czy recytacja pochwał nie mogą być uznane za wykonywanie pokłonów, że pokłony wymagają fizycznego pochylenia głowy i upadnięcia na podłogę. Ale tak nie jest, gdyż sanskryckie słowo określające pokłon, namo, oznacza zarówno składanie pokłonu, jak i wyrażanie szacunku, oddawanie czci.

Wiąże się z tym pewna historia. Gdzieś w Chinach w roku 1925 zmarł rzeźnik, który zabił wiele zwierząt. W chwili śmierci poczuł oddanie do Buddy i uniósł jedną dłoń w geście szacunku. Pewnej nocy, dziewięć miesięcy później, wszyscy członkowie jego rodziny mieli ten sam sen. Śniło im się, że następnego dnia w ich sąsiedztwie narodzi się prosię, które zamiast jednego z kopyt będzie miało ludzką dłoń. We śnie prosię błagało: „Proszę, zaopiekujcie się mną”. Następnego dnia faktycznie przyszło na świat takie prosię. Kiedy ludzie ci zobaczyli, że ich sen się ziścił, wykupili je i przenieśli do klasztoru, w którym trzymano zwierzęta uratowane od śmierci. Taki był prawdopodobnie rezultat uniesienia jednej dłoni w geście szacunku. Skoro przyniosło to tyle pożytku, złożenie dwóch dłoni powinno przynieść go jeszcze więcej.

Zgodnie z naukami zawartymi w sutrach najlepszym sposobem na kompletowanie dwóch nagromadzeń jest siedmioczęściowa modlitwa, zaś składanie pokłonów zawiera w sobie wszystkie jej siedem części. Wyrażanie szacunku ciałem, mową i umysłem jest pokłonem. Sprawianie w ten sposób przyjemności Buddhom jest ofiarowaniem. Oczyszczanie błędów, zaciemnień, negatywności i naruszeń poprzez moc wsparcia — jedną z czterech oczyszczających mocy — jest wyznaniem. Radość z powodu oczyszczenia negatywności i tym podobnych jest rozradowa-

niem. To z kolei daje Buddhom i Bodhisattwom powód, by obracać Kołem Dharmy i dłużej przebywać w naszym świecie, więc jest zarazem prośbą o obracanie Kołem Dharmy i nieodchodzenie w nirwanę. Dedykowanie tej zasługi osiągnięciu Stanu Buddy jest zaś dedykacją.

Teraz wyjaśnię, jak należy wykonywać pokłony. Zaczniemy od dłoni. Złączcie końce palców, ale pozostawcie nieco przestrzeni pomiędzy dłońmi, tak żeby się pośrodku nie dotykały. Następnie umieśćcie kciuki pomiędzy dłońmi. Powinny one przybrać formę pąku lotosu, który jeszcze się nie rozwinął, ale zrobi to już za chwilę. Otwarta przestrzeń pośrodku reprezentuje dharmakaję, zaś kształt dłoni reprezentuje foremne kaje. Prawa i lewa dłoń symbolizują metody i zrozumienie – przynajmniej kiedy robimy coś dobrego. W przeciwnym wypadku mogą one reprezentować mąry i przeszkadzające siły! Łącząc metody i zrozumienie, tworzymy pomyślny związek tych dwóch elementów, który wspiera bodhicittę tak, aby pojawiła się tam, gdzie się jeszcze nie pojawiła, nigdy nie osłabła tam, gdzie się już pojawiła, lecz wzrastała i rozwijała się nieustannie dzięki jedności metod i zrozumienia.

Po tym jak złożyliśmy dłonie, dotykamy nimi najpierw czoła, następnie przenosimy je do gardła, a potem dotykamy serca.

To symbolizuje właściwości trzech miejsc szlachetnego ciała Buddhów oraz oczyszczenie splamień naszych trzech bram [ciało, mowa i wszelkie aktywności umysłu]. Czyniąc tak, stwarzamy przyczynę oczyszczenia splamień.

Gdy w przyszłości będziecie wykonywać praktykę Schronienia z pokłonami, generalnie będziecie musieli wykonywać pełne pokłony. Jest jednak również wiele innych rodzajów pokłonów, takich jak półpokłony, gdy pięć punktów ciała dotyka ziemi [czoło, obie dłonie, oba kolana].

W instrukcjach wadźrajany mówi się głównie o pełnych pokłonach, podczas gdy najpopularniejszym rodzajem buddyjskich pokłonów są półpokłony, nazywane również pokłonami pięcioelementowej mandali. W tej praktyce dobrze jest wykonywać pełne pokłony, można również robić półpokłony. Jeżeli macie poważne kłopoty z kolanami, dozwolone jest ukłęknięcie i po dotknięciu dłońmi trzech bram, dotknięcie głową podłogi. Nie trzeba wówczas wstawać, wykonuje się pokłony na kolanach.

Zazwyczaj mówi się, że każdy powinien wykonać kilkaset tysięcy pokłonów. Lecz wielu uczniów z zagranicy bardzo w takich sytuacjach narzeka – bołą ich plecy albo puchną im kolana. Pokłony są dobre, ale jeżeli wykonanie stu tysięcy stanowi wielki problem i stwarza wiele trudności, przestaje być prak-

tyką Dharma. Ponieważ sam ułożyłem tę praktykę nyndro, mogę zdecydować, że kiedy ją wykonujecie, wolno wam nieco zmniejszyć liczbę pokłonów. Skompletowanie stu tysięcy nie jest absolutną koniecznością. Jako minimum można ich w pewnych sytuacjach wykonać tysiąc, dziesięć tysięcy lub może pięćdziesiąt tysięcy. Mogą to być pełne poklony lub półpoklony. Jeżeli jesteście w stanie zrobić więcej, nie musicie się ograniczać do stu tysięcy, zróbcie wówczas na przykład dwieście tysięcy. Lecz nawet jeżeli zmniejszycie liczbę pokłonów, nadal musicie wyrecytować modlitwę Schronienia przynajmniej sto tysięcy razy.

Przed wszystkim należy zrozumieć, że pokłon jest rodzajem ekspresji ciała i mowy, poprzez którą możemy wyrazić szacunek. O pokłonie mówimy, gdy uzewnętrznia on czystą aktywność trzech bram. W przeciwnym razie nie jest pokłonem. Jeżeli nasze poklony spełniają ten warunek, nie ma znaczenia, ile ich wykonamy. Nadal kompletujemy nagromadzenia i główny cel praktyki zostaje osiągnięty. Sposób wykonywania pokłonów przez niektórych ludzi w Tybecie może zniechęcać – czasami wygląda to nieco przerażająco. Tak nie powinno być. Niech wasze poklony będą uzewnętrznieniem waszej wiary.

Medytacja Wadźrasattwy

Wyznawanie negatywności

Kiedy mówimy o oczyszczaniu negatywności, mamy na myśli zastosowanie czterech mocy: mocy wsparcia, mocy skrucy, mocy postanowienia poprawy oraz mocy antidotum. Najłatwiejsza w zastosowaniu jest moc wsparcia, gdyż oznacza po prostu uzyskanie oparcia w Trzech Klejnotach lub Polu Schronienia. Zatem nawet jeśli nasze własne intencje i działania nie są najlepsze, to i tak to, na czym polegamy – poprzez moc wsparcia – jest niezwykle pomocne. Dla przykładu, kiedy wyznajemy negatywności, nawet przy niezbyt czystej intencji i niewielkim zaangażowaniu z naszej strony, Trzy Klejnoty, stanowiące wsparcie dla naszego wyznania, siłą swego współczucia ułatwią i przyspieszą proces oczyszczania.

Wiele osób, słysząc o wyznawaniu negatywności, myśli: *W przeszłości zabiłem robaka i teraz muszę to wyznać*. Albo: *Zabiłem konia i teraz trzeba się do tego przyznać*. Lub nawet: *Zamordowałem kogoś, czas to wyznać*. Doskonale, lecz jest jeszcze coś dużo ważniejszego. Jeśli tworzymy zobowiązanie, płynące z wielkiej nadziei, a potem zrobimy coś złego, co je złamie, to takie przewinienie jest dużo poważniejsze. Oczywiście, zabicie

konია czy człowieka jest bardzo złe i dobrze to wyznać. Ale czyn, który niszczy nasze silne zobowiązanie lub spełnienie dobrego życzenia, szkodzi nam w jeszcze większym stopniu.

Jeżeli zabilibyśmy jakiegoś insekta – chodziłby na przykład tutaj robaczek, a my przypadkowo stanęlibyśmy na niego lub zgnetli go ręką – nie przyniosłoby nam to natychmiastowej szkody. Cierpienie będące skutkiem dojrzewania takiej negatywnej karmy nie pojawia się od razu. Oczywiście, to nie było właściwe, ale czyn taki nie sprowadza na nas natychmiastowych skutków. Kiedy zdarzy nam się przypadkowo zabić insekta, robimy to nieświadomie, nie poprzedza tego długi okres przygotowań ani planowanie. Charakter naszej motywacji sprawia, że nie przynosi nam to wielkiej szkody. Bardzo często różne robaki giną pod naszymi stopami, a jednak nie mamy wówczas tego szczególnego poczucia, że dokonaliśmy zabójstwa.

Kiedy jednak stworzymy silne zobowiązanie i wzbudzimy w sobie wielką nadzieję, a następnie zrobimy coś, co je zniweczy, ściągamy na siebie większe kłopoty. Dlaczego tak się dzieje? Zobowiązania, wielkie nadzieje i dobre życzenia są czymś, co nosimy w sobie przez długi czas, więc niszcząc je, wyrządzamy sobie większą krzywdę. Zatem wyznanie zła, które naruszyło trzy ślubowania [ślubowania indywidualnego wyzwolenia,

skr. pratimoksha, ślubowania Bodhisattwy oraz ślubowania tantryczne, skr. samaja], jest jeszcze ważniejsze niż wyznanie przewinień takich jak zabicie istot.

Mówiąc, że pewne przewinienia są większe, a inne mniejsze, nie mamy na myśli tego, że ktoś podający się za Buddhę oszacował je według jakiejś skali, po czym stwierdził: Ten zły czyn jest naprawdę poważny, tamten zaś nie. Aby określić różnicę pomiędzy bardziej, a mniej poważnymi błędami, musimy uczciwie oszacować ich większą lub mniejszą szkodliwość dla nas samych. Jeżeli jakiś czyn wywarł bardzo zły wpływ na nasz umysł i pozostawił w nim ranę, najprawdopodobniej był bardzo szkodliwy. Jeżeli pozostawił niewielki bolesny ślad, jego wspomnienie nie wywołuje silnych emocji ani nie wywiera na nas żadnego wpływu, to wówczas można powiedzieć, że dopuściliśmy się przewinienia, które jest mniejszym złem.

O czym przede wszystkim powinniśmy pamiętać, wyznając negatywności? Jeżeli popełniliśmy jakieś przewinienia, bardzo dobrze jest je wymienić. Dobrze jest, kiedy pamiętamy o konkretnych złych działaniach i się do nich przyznajemy. Ale takie wyznanie nie musi się wiązać z koniecznością pamiętania każdej złej rzeczy i ujawnienia każdej z osobna. Ja, na przykład, nie pamiętam żadnego swojego poważnego przewinienia z dzie-

ciństwa. Wiem wprawdzie, że z pewnością było wiele drobnych, ale nie byłbym w stanie ich teraz wymienić. Wszyscy jesteśmy tacy sami: kiedy zrobimy coś złego, to szybko o tym zapominamy. Ponieważ jednak każde złe działanie nosi w sobie smak trzech trucizn, wyznając wszelkie popełnione pod ich wpływem negatywności, wyznajemy każde z nich, bez względu na to, czy o nim pamiętamy.

Trzy trucizny to podstawowe przyczyny, które doprowadzają do podjęcia złych działań. Jedna z nich pełni rolę szefa: to ośpienie [głupota, obojętność]. Pozostałe: żądza [pragnienie, lgnięcie] i złość [nienawiść, niechęć], są jej germkami. Głupota przenika wszystkie przeszkadzające emocje. Powodowani nią, postrzegamy zjawiska w błędny sposób i tworzymy wobec nich błędne nastawienie. Jest ona obecna we wszystkich przeszkadzających emocjach tak, jak zmysł dotyku jest obecny we wszystkich częściach ciała. Mówi się: „Jak wrażenie dotyku w ciele ...”. Dlatego ośpienie nazywamy szefem.

Choć ma ono pod swoją kontrolą wiele przeszkadzających emocji, to tymi głównymi – które mają prawdziwą, realną moc i którym najczęściej ulegamy – są właśnie żądza i złość. Dlatego nazywa się je germkami. Nie istnieje takie zło, które byłoby zupełnie wolne od wpływu pragnienia lub złości.

Możemy dokonać klasyfikacji złych działań, biorąc pod uwagę towarzyszącą im motywację. Mamy zatem działania powodowane głupotą, powodowane złością i powodowane żądzą. Jeżeli wyznajemy jakikolwiek czyn wykonany pod wpływem którejkolwiek z tych trucizn, gdyż budzi w nas odrazę, to jesteśmy w stanie wyznać i oczyścić wszelkie popełnione zło. Kiedy chcemy wyjaśnić nasze działania czy karmę poprzez sposób ich realizacji, dzielimy je na trzy rodzaje: działania ciała, mowy i umysłu. Wszystkie działania podejmowane są za pomocą ciała, mowy lub umysłu. Ciało, mowa lub umysł były również zaangażowane we wszystkie negatywności, jakich się dopuściliśmy w przeszłości.

O kolejnym podziale decyduje sposób, w jaki przewinienia są popełniane. Ponownie mamy trzy rodzaje: przewinienia popełnione samodzielnie, takie, do których popełnienia namówiliśmy innych, oraz te popełnione przez innych, które nas ucieszyły. Przewinienia popełnione samodzielnie to te, których dopuściliśmy się sami, osobiście. Te, do których popełnienia namówiliśmy innych, to takie, których ktoś inny dopuścił się za nas. Są one dużo bardziej szkodliwe. Udajemy, że nie zrobiliśmy niczego złego, ale przecież każąc to zrobić innym, stworzyliśmy dla nich przyczynę gromadzenia złej karmy. To jest większe zło. Po trzecie, kiedy ktoś inny dopuścił się

czegoś złego, a my myślimy: Co za gość! Tak trzymać! lub Dobrze mu tak! i odczuwamy radość, wtedy siła tych myśli nam również bardzo szkodzi. Jak to się dzieje? Nie chodzi o to, że jakaś część zła została nam przydzielona lub jakby należał nam się od niej jakiś procent. Całe to zło staje się naszym udziałem. Ktoś, kto raduje się z cudzego okrucieństwa, bierze je na siebie w całości. Nie jest ono dzielone i rozdawane po kawałku każdemu z osobna. To działa tak, jakbyśmy sami się tego zła dopuścili.

Wizualizacja Wadźrasattwy

Rozpoczęcie tej części nyndro musi poprzedzać recytacja całej praktyki przyjmowania Schronienia i rozbudzania bodhicitty, którą należy wykonać tak, jak to wcześniej objaśniłem, choć niekoniecznie w każdej z czterech sesji w ciągu dnia. Jednak, szczególnie gdy wykonuje się samą praktykę Wadźrasattwy, powinno się najpierw wyrecytować przyjmowanie Schronienia i rozwijanie bodhicitty. Po przyjęciu Schronienia i właściwym rozbudzeniu bodhicitty przychodzi czas na praktykę Wadźrasattwy, która zaczyna się słowami:

Ponad moją głowę, na lotosie i dysku księżyca,
znajduje się Wadźrasattwa: jest biała,

nosi ozdoby, ma jedną twarz i dwie ręce,
w prawej trzyma wadżrę, a w lewej dzwonek,
siedzi w pozycji wadżry.

Sformułowanie: *Ponad moją głową* oznacza, że wykonujecie tę praktykę, pozostając w swojej własnej formie, jako zwyczajna osoba, którą obecnie jesteście. Nie musicie wyobrażać sobie siebie w formie Jidama. Przecież łatwiej jest pamiętać o popełnionych przewinieniach, kiedy widzi się siebie jako zwyczajną osobę. Zwyczajne istoty są z natury pomieszane, więc patrzycie na samych siebie w ten sposób, by lepiej pamiętać o swoich błędach. Jesteście zatem zwyczajnymi ludźmi, którzy dopuścili się najróżniejszych negatywnych czynów.

Okolo dwudziestu pięciu centymetrów nad waszą głową w przestrzeni znajduje się ośmiopłatkowy biały lotos, symbolizujący wolność od splamień samsary. Na nim spoczywa dysk księżycy, doskonale okrągły, symbol względnej bodhicitty. Wygląda on tak, jak go widzimy, gdy patrzymy na niego z ziemi. Nie powinien przypominać ciemnej kuli, przywołującej na myśl przypieczoną bułkę, jaką pokazują nam naukowcy na zdjęciach wykonanych z kosmosu. Dysk księżycy ma być biały i promienny.

Dokładnie wyjaśniając, jego biały kolor bierze się stąd, że względna bodhicitta jest źródłem wszystkich białych, pozy-

tywnych, dobrych rzeczy i zjawisk. Jest pełny, gdyż bodhicitta obejmuje wszystkie istoty w jednakowym stopniu, bez tworzenia poczucia bliskości lub oddalenia. Jest również chłodny, gdyż gasi żar samolubnej postawy dbania tylko o siebie i zapominania o innych. Ponieważ przynosi doskonały pożytek istotom, jest promienny. Tak powinno się o nim myśleć.

Teraz wyobrażamy sobie ciało Wadźrasattwy. Nie poprzedza tego pojawienie się żadnych liter ani sylab nasiennych, jego obraz ukazuje się w całości w jednej chwili. Powiniennem wyjaśnić, co znaczy imię Wadźrasattwy. Sanskryckie słowo *wadźra* jest wielofunkcyjne i ma wiele znaczeń, z których główne to: ‘coś niezwykle mocnego i stabilnego’, tutaj: ciało Buddy będące manifestacją mądrości, zwycięskiej wobec czterech mar. Ponieważ taka jest właśnie natura Wadźrasattwy, wadźra jest częścią jego imienia. Z kolei słowo *sattwa*, czyli ‘bohater’, wskazuje na kogoś, kto osiągnął jedność mądrości pierwotnej i kaji, przekraczając nawet najsubtelniejsze zaciemnienia konceptualnego myślenia, jak i najsubtelniejsze zaciemnienia przeszkadzających emocji. Aby poskramiać umysły istot, pojawia się on w formie sambhogakaji. Ponieważ jest istotą, która z niesłabnącym zapalem przynosi pożytek innym, nazywamy go *sattwą*.

Dalej czytamy:

Wadźrasattwa jest biały, nosi ozdoby.

Jego ciało przybrało kolor nadzwyczaj subtelnego wiatru pierwotnej mądrości. Ten wiatr jest biały, dlatego wyobrażamy sobie ciało Wadźrasattwy również jako białe.

Mówi się, że Wadźrasattwa jest łagodny i uśmiechnięty. To ważne, aby pamiętać o takim właśnie wyrazie jego twarzy. W przeciwnym razie stworzymy martwy, posągowy obraz, a naszej medytacji nie będą towarzyszyły żadne uczucia. Wyobrażając sobie jego zadowoloną, śmiejącą się twarz, możemy odnieść wrażenie, że widzimy go naprawdę. Wyobraźcie sobie, że ten uśmiech jest adresowany właśnie do was – jogina czy jogini. Wadźrasattwa ma dwa powody do zadowolenia i do śmiechu. Po pierwsze, to, co robicie, należy do rzadkości. Praktykowanie Dharmy polegające na wyznawaniu negatywności, rozwijaniu dobra i tego rodzaju rozmyślaniach jest na ogół bardzo trudne. A wy teraz, w jego obecności, staracie się zrobić coś, by usunąć zło i zebrać zasługę. To zdarza się bardzo rzadko, więc Wadźrasattwa uśmiecha się z zadowoleniem. Dlatego myślcie, że uśmiecha się właśnie do was.

Jednocześnie śmieje się zachęcająco. Nie śmieje się ze szczęścia – nie mamy jeszcze takich właściwości, które mogłyby go uszczęśliwić. Raczej jest on jak matka, której jedyne dziecko zachowuje się zawsze niesfornie i nigdy jej nie słucha. Najpierw próbuje z nim rozmawiać, ale to nie przynosi skutku. Klapsy nie byłyby właściwe, więc nie pozostaje jej nic innego, jak tylko się śmiać. W naszym wypadku jest podobnie: umysł prowadzi nas często ku złu i nieprawości, rzadko kiedy obiera dobry kierunek, więc Wadźrasattwa, jako że niewiele może na to poradzić, reaguje śmiechem. Z wyrozumiałością zachęca nas w ten sposób do prawdziwego wysiłku.

Wadźrasattwa ma dwie ręce. W prawej dłoni, na wysokości serca, trzyma wadźrę o pięciu ostrzach, a w lewej, spoczywającej przy biodrze, dzierży dzwonek. Siedzi w pozycji wadźry. Wyobraźcie sobie w jego sercu dysk księżycy. Na nim stoi sylaba  (HŪṂ) wielkości człowieka, choć gdy patrzy się na nią z oddali, wygląda na bardzo małą. Wyobrażajcie ją sobie zatem wielkości kciuka lub człowieka, jak wam łatwiej.

Kiedy skupicie na Wadźrasattwie swoją uwagę i zaczniecie się modlić, możecie nabrać autentycznego przekonania, że wasze przewinienia są oczyszczane, że wasza modlitwa jest szczególnie silna. Pod jej wpływem strumień nektaru wypły-

wa z ciała Wadźrasattwy. Nie dlatego, że Wadźrasattwa się poci – byłoby to raczej dziwne, gdyby oblewały go strumienie potu. Jego ciało nie jest fizycznym ciałem, z krwi i kości. Jest ono przejrzyste i nieskazitelne, jak kryształ lub tęczą. Z takiego ciała płynie nektar.

Wypływa on przez czubek dużego palca u prawej nogi Wadźrasattwy i wpływa w wasze ciało przez otwór na czubku głowy. Wypełnia je całkowicie, a wszystkie nieprawości i zaciemnienia opuszczają was w postaci atramentu lub sadzy, wnikać w ziemię poniżej. Strumień nektaru wypełnia was wszystkimi dobrymi właściwościami, nie pozostawiając najmniejszego śladu raniącej mowy ani też żadnego powodu do smutku. Wasz umysł przepełnia poczucie godności – przejęliście nad nim kontrolę i czujecie przypływ odwagi.

Można to sobie wyobrażać na wiele sposobów – złe czyny mogły być oczyszczane przez promienie światła lub za sprawą strumienia nektaru – ale myślę, że obraz przepływającego przez ciało nektaru jest najprostszy. Przemawiają też za tym powszechnie panujące przekonania, jak to, że kąpiel zmywa z nas cały kurz. Natomiast pojawienie się większej ilości światła sprawia raczej, że widzimy jeszcze więcej kurzu na sobie, a promienie nie wydają się go usuwać. W tym sensie,

wyobrażając sobie przepływający przez nas płyn czy nektar, możemy naprawdę uwierzyć, że jesteśmy oczyszczani. Należy to sobie dobrze wyobrazić, ale nie skupiać się na tym zbyt długo podczas recytacji mantry.

Mantrę Wadźrasattwy należy powtórzyć w sumie sto tysięcy razy.

Wyznanie i postanowienie

Następnie wyznajemy swe dotychczasowe przewinienia i składamy przyrzeczenie, że ich nigdy więcej nie popełnimy:

Szlachetni, którzy wiecie i widzicie wszystko,
wysłuchajcie!

Od niemającego początku czasu, pod wpływem trzech
trucizn, ciałem, mową i umysłem łamaliśmy trzy
ślubowania i zalecenia Zwycięzców.

Przyznajemy się do tego i wyznajemy naruszenia,
złamania i przewinienia oraz przyrzekamy nie
popełniać ich więcej.

Obyśmy nie doświadczyli ich skutków.

Wyobrażaliśmy sobie, że Wadźrasattwa, nieoddzielny od naszego
Guru Wadźradhary, znajduje się ponad naszą głową. On rów-

niez jest głównym świadkiem [naszego wyznania], a wraz z nim Bodhisattwowie i dzierżyciele linii. Nie musimy ich sobie wyobrażać nad głową, wystarczy poczuć, że są obecni.

Teraz wyznajemy wszystkie negatywne działania, którymi łamaliśmy zalecenia Buddy, popełnione w trzech czasach od niemającego początku czasu. Po wyznaniu dotychczasowych błędów należy przyrzec, że się ich więcej nie powtórzy. Jeżeli nie dotrzymacie tego przyrzeczenia, po raz kolejny dopuścicie się kłamstwa. Wówczas szkoda będzie podwójna, gdyż zrobicie coś złego i zarazem skłamiecie. Dlatego bądźcie bardzo ostrożni.

Ponieważ wyznaliście swe przewinienia i ślubowaliście ich nie powtarzać, Wadźrasattwa jest zadowolony i aby was zainspirować, wypowiada słowa: Twoje negatywności zostały oczyszczone, po czym rozpuszcza się w światło. Kiedy w tekście jest mowa o tym, że Wadźrasattwa jest zadowolony, znaczy to po prostu, że bardzo się cieszy. To tak, jakby mówił: Dobrze się spisałeś(łaś). Naprawdę udało Ci się osiągnąć coś ważnego. Bardzo dobrze.

Myśląc o Wadźrasattwie, pamiętajmy, że to nasza wrodzona mądrość pierwotna przejawia się w formie Jidama i usuwa zaciemnienia. Tak to należy widzieć. Złe czyny są oczyszczane poprzez naszą własną praktykę. Nie ma żadnego bóstwa, które

zstępuje z nieba i błogosławi nas, dzięki czemu stajemy się wolni od błędów. Buddhowie i Bodhisattwowie dają nam przykład. Gdy podążamy ich śladem i przywołujemy ich w umyśle, wtedy nasze własne analogiczne wrodzone zrozumienie i metody pojawiają się w formie żeńskich i męskich Jidamów. Jest to doskonała metoda oczyszczania błędów. Nie ma innego sposobu. Trudno byłoby oczekiwać, że zstąpi jakiś bóg, skropi nas wodą i oczyści. Gdyby istniała taka możliwość, już dawno zostalibyśmy oczyszczeni. Proces oczyszczania odbywa się poprzez utrzymywanie skupienia na medytacji i przywoływaniu mocy najwyższego zrozumienia i metod. To jest najważniejsze. Czyli to czy jesteśmy w stanie się oczyścić i jak szybko, zależy jedynie od nas samych i od błogosławieństwa linii.

Następnie Wadźrasattwa rozpuszcza się w światło i stapia z nami. Teraz uspokajamy umysł, pozostawiamy go w stanie wolnym od jakiegokolwiek rozproszenia. Powstrzymywanie konceptualnych myśli i spokojne utrzymywanie umysłu w niezmiennej naturze pomaga rozwinąć zdolność przebywania w mahamudrze i przejawiania naszej wewnętrznej pierwotnej mądrości.

Ofiarowanie mandali

P okrótkce wyjaśnię teraz ofiarowanie mandali. Po pierwsze, istnieją dwa różne rodzaje zasługi: zasługa uwarunkowana i zasługa bezwarunkowa. Zwyczajnym osobom jest niezwykle trudno praktykować gromadzenie zasługi uwarunkowanej dobrymi działaniami w połączeniu z zasługą bezwarunkową. Bez względu na to, na którym poziomie się znajdujemy: podstawy, ścieżki czy owocu, musimy gromadzić wiele uwarunkowanej zasługi. Ludzie o niewielkiej zasłudze nawet nie usłyszą słów ścieżka czy Dharma, coś dopiero mówić o rozwijaniu ich w sobie. Dlatego musimy skompletować nagromadzenie zasługi poprzez praktykę ofiarowania mandali. I po to się ją wykonuje.

Sposoby ofiarowywania mandali opisane są zarówno w sutrach, jak i w tantrach. Sanskryckie słowo mandala znaczy 'przyjęcie esencji'. Zatem zanim zaczniemy ofiarowywać mandalę, musimy zrozumieć, czym jest ta przyjmowana przez nas esencja. Jest nią rezultat, czyli trzy kaje: dharmakaja, sambhogakaja i nirmanakaja. Nieustanne ofiarowywanie mandali Buddhom i Bodhisattwom to metoda przyjmowania ich esencji. Dzięki temu nasze zaciemnienia stają się coraz mniejsze, a dobre właściwości coraz silniejsze. Ostatecznie

zademonstrujemy stan, w którym wszystko co złe zostanie całkowicie usunięte, a wszystkie dobre właściwości w pełni rozwinięte. Wtedy w końcu będziemy w stanie przyjąć esencję.

Rodzaje mandali

Należy wiedzieć, z jakiego materiału mogą być wykonane talerze do ofiarowywania mandali. Są trzy rodzaje materiałów: najlepsze, bardzo dobre i dobre. Najlepsze są podstawy z metali szlachetnych takich jak srebro lub złoto. Bardzo dobre materiały to żelazo lub miedź, a dobre – drewno, glina, kamień i tym podobne.

Mandale mogą mieć różne kształty i kolory. Mandale mocy uspokajającej są na przykład kwadratowe, mocy pomnażającej – okrągłe, mocy magnetyzującej – półokrągłe, zaś mocy gniewnej – w kształcie trójkąta. Podobnie, każda z tych aktywności: uspokajająca, pomnażająca, przyciągająca i niszcząca, ma swój własny kolor. Są również wielkie, średnie i małe mandale, niemniej najmniejsza podstawa mandali powinna mieć dwanaście palców średnicy. Takie są fizyczne cechy talerzy mandali, jakich możemy używać.

Podczas praktyki nyndro przygotowujemy dwa rodzaje mandali: mandalę osiągnięć oraz mandalę ofiar. Mandala osiągnięć

reprezentuje Klejnoty, którym ofiarowujemy mandale, zaś druga mandala służy do ofiarowywania. Jeżeli symbole wszystkich źródeł Schronienia, wspomnianych wcześniej – Buddy, Dharmy, Jidama, Lamów i Sanghi – znajdują się w pokoju medytacyjnym, tworzenie specjalnej mandali osiągnąć nie jest konieczne.

Poza tym, niezależnie od tego czy ta mandala jest faktycznie umiejscowiona przed wami, czy nie, powinniście wyobrażać sobie wszystkie źródła Schronienia, tak jak to wyjaśniłem wcześniej, umiejscowione na mandali. Praktykę rozpoczynamy od siedmioczęściowej modlitwy, recytując ją w sposób, który porusza nasze serce i głęboko medytując nad każdą z gałęzi.

Ofiarowywanie

Kiedy kompletujemy sto tysięcy ofiarowań, większość naszej uwagi skupia się na tej czynności – usypywaniu siedmioelementowej mandali.

Oto jak wygląda takie ofiarowanie: Trzymany w dłoni talerz reprezentuje złotą podstawę. Na niej znajduje się złota ziemia przesycona pięknymi zapachami i obsypana kwiatami. Okala ją nieprzerwane pasmo żelaznych gór. Pośrodku wznosi się królowa gór, Góra Meru, z czterech kierunków otoczona

czterema kontynentami, a po prawej i lewej stronie ozdobiona słońcem i księżycem. Wyobrażamy sobie, że jest to czysta kraina stworzona mocą dobrych życzeń i intencji wyrażonych przez Buddhów. Powinniśmy wykonywać to ofiarowanie z przekonaniem, że mocą naszej medytacji wszystkie błędzące istoty zostają oczyszczone ze splamień i zaciemnień, że radują się splendorem czterech kaji w nieskazitelnie czystym świetle.

Jak należy ofiarowywać mandale? Najpierw musimy zgromadzić rzeczy, z których będziemy je usypywać. Ofiarowywanie ziół oraz substancji, które wzmacniają ciało, usuwa choroby i przedłuża życie. Ofiarowywanie cennych lub szlachetnych kamieni i innych kosztowności sprawia, że potrzeby zostaną zaspokojone, życzenia spełnione, a cele osiągnięte. Ofiarowywanie ryżu i ziarna przesyconego przyjemnym zapachem pozwala uzyskać zdolność wzbudzania w innych wiary i wyrzeczenia. Substancje medyczne, ziarna i inne tego rodzaju rzeczy, poza cennymi kamieniami i kosztownościami, szybko się starzeją, więc nie należy używać wciąż tych samych. Kamienie jednak mogą być te same przez cały czas praktyki.

Ofiarowując mandale, należy zachować w lewej garści nieco ziarna i kamieni, gdyż trzymanie talerza w pustej dłoni nie stwarza pomyślnego związku. Następnie prawą ręką usypujemy

mandale z ziarna, substancji medycznych i kamieni. Zaczynamy od przetarcia talerza mandali prawym nadgarstkiem. W tradycji kamtsang przecieramy go wkoło dwa razy zgodnie z ruchem wskazówek zegara i raz w kierunku odwrotnym. Kierunek zgodny z kierunkiem ruchu wskazówek zegara jest opisywany w tantrach zewnętrznych, zaś kierunek odwrotny w tantrach wewnętrznych. Zatem zwyczajowo robimy to dwa razy w jednym kierunku i raz w przeciwnym, ale też nie będzie błędu, jeżeli zrobimy to trzy razy w tym samym kierunku.

Najistotniejsze jest, by używać w tym celu prawego nadgarstka, gdyż na jego powierzchni znajduje się „nerw bodhicitty”. Stwarzamy w ten sposób możliwość łatwiejszego oczyszczenia przeszkadzających emocji, nieprawości i zaciemnień oraz rozwinięcia miłości i współczucia. Przecierając talerz mandali, wyobrażamy sobie, że ten oczyszczany przez nas świat staje się wolny od skał, błota, kamieni oraz innych niedoskonałości i zanieczyszczeń. Tak wygląda oczyszczanie czystych krain omawiane w sutrach opisujących ostateczne zrozumienie. Nasza praktyka zawiera wszystkie elementy procesu oczyszczania krain Buddhów.

Przecierając talerz, powinniśmy trzymać w prawej dłoni nieco ziarna i innych ofiarowywanych rzeczy, które teraz wysypujemy

na środek talerza. Jeśli tego nie zrobimy, możemy stworzyć przyczynę odrodzenia się w świecie, który jest wprawdzie czysty, lecz pusty. Następnie usypujemy siedem elementów mandali reprezentujących: stojącą w centrum królową gór, Górę Meru, cztery otaczające ją kontynenty oraz słońce i księżyc. Wyobrażamy to sobie wyraźnie.

Są dwa sposoby określania kierunków świata – można założyć, że wschód znajduje się albo przed nami, albo przed mandalą osiągnąć. Zatem wschód jest albo w kierunku, w który jesteśmy zwróceny my, albo w kierunku, w którym zwróceny są ci, którym mandalę ofiarowujemy. Pierwszy sposób pomaga nam ofiarować ciało, mowę i aktywności umysłu. Drugi zaś głównie przyspiesza otrzymanie błogosławieństw od źródeł Schronienia. Każdy z nich jest dobry.

W obu wypadkach Górę Meru umieszczamy w centrum. Obecnie słychy się wiele dyskusji na temat tego, czy ta góra naprawdę istnieje. Jednak to, czy faktycznie istnieje Meru, którą wyobrażamy sobie podczas naszej praktyki, nie jest niezbędne do jej wykonywania, to zupełnie inna kwestia. Według opinii niektórych ludzi ma ona kwadratową podstawę, według innych – okrągłą. Jest rzeczą niemożliwą, aby w rzeczywistości istniała w takiej formie, w jakiej wyobraża ją

sobie każda z praktykujących osób. Nie zakładajmy więc, że musi istnieć fizycznie i to właśnie tak, jak o niej myślimy. Chodzi przede wszystkim o poszerzenie perspektywy naszego nastawienia i naszego działania, aby to, co tutaj nazywamy Górą Meru i czterema kontynentami, zostało oczyszczone ze splamień i zanieczyszczeń, stając się czystą krainą Buddhów.

Zatem tekst mówi o Górze Meru w centrum, czterech kontynentach oraz słońcu i księżycu. Być może, jeżeli bylibyśmy w stanie robić to w prawidłowy sposób, byłoby dopuszczalne tworzenie nowej siedmioelementowej mandali z Azją na wschodzie i Ameryką na zachodzie i ofiarowywanie jej w takiej postaci. Ale zanim do tego dojdzie, należałoby to dokładnie przemyśleć i stworzyć w wyobraźni odpowiedni obraz, co może nie być łatwe.

Najistotniejszym celem tej praktyki jest zachodzący w jej trakcie proces przekształcania ofiarowywanej Góry Meru i czterech kontynentów lub całego naszego wszechświata (Warto w tym miejscu zaznaczyć, że tybetańskie *dzik ten* tłumaczone jako 'wszechświat', dosłownie znaczy 'zbiornik tego, co nietrwałe czy łatwo się psujące'), w czystą krainę. A to z kolei przemienia naszą postawę i sposób widzenia świata, nadając im o wiele szerszą perspektywę.

Na Tajwanie i w Chinach przywiązuje się niezwykle wagę do ludzkiej czystej krainy. Taka czysta kraina jest dokładnie tym, co stworzymy w wyobraźni, ofiarowując mandale. Nasza czysta kraina nie jest jakimś wspaniałym, doskonałym miejscem, które już gdzieś istnieje. Czyste krainy powstają poprzez oczyszczanie nieczystych krain. Nie są to zatem miejsca, które były czyste od samego początku. Najpierw miały nieczystą naturę, która następnie została oczyszczona za pomocą odpowiednich metod. Tak też było, na przykład, w wypadku czystej krainy Buddy Amitabhy. Buddhowie sami byli najpierw zwyczajnymi istotami, które stopniowo, poprzez praktykę oczyszczania krain, usunęły zanieczyszczenia i splamienia swojego miejsca, kraju i domostw, aż osiągnęły one naturę czystej mądrości. W ten sposób powstały krainy takie jak Sukhawati. My również możemy się z tymi metodami oswajać.

Dodatki



Części praktyk i kolejność ich wykonywania

Przed rozpoczęciem praktyk nyndro należy zwrócić się do wykwalifikowanego mistrza z prośbą o wskazówki i wyjaśnienie szczegółów, które nie zostały omówione w niniejszej książce. Praktyki te powinny być wykonywane tylko pod kierunkiem doświadczonego Lamy. Gjallang Karmapa uznał, że można je recytować albo po tybetańsku, albo w języku, na który tekst został przetłumaczony. Niektórzy widzą wielką korzyść w recytowaniu tekstu zamiennie w obu językach, choć dozwolone jest trzymanie się wersji tylko tybetańskiej lub tylko rodzimej.

1. Przyjmowanie Schronienia i rozbudzanie bodhicitty

1. Recytuj „Krótką modlitwę do linii przekazu mahamudry” z silną wiarą i oddaniem dla Lamów linii i Twego własnego Guru.
2. Recytuj „Cztery podstawowe praktyki wstępne”, rozmyślając nad ich znaczeniem.

3. Recytuj „Krótki tekst do czterech praktyk wstępnych” od słów: *W przestrzeni przede mną znajduje się Guru Wadźradhara...* do wersu: *Z największym skupieniem przyjmujemy Schronienie i rozbudzamy bodhicittę.* Stwórz w wyobraźni klarowny obraz Pola Schronienia.
4. Wstań i rozpocznij wykonywanie pokłonów, recytując modlitwę Schronienia, tyle razy, ile możesz w danej sesji. Możesz też najpierw przez jakiś czas wykonywać pokłony, a następnie przez jakiś czas recytować modlitwę Schronienia. Należy powtórzyć modlitwę sto tysięcy razy oraz wykonać sto tysięcy pokłonów. Jeżeli cierpisz na schorzenie kolan lub pleców bądź jakkolwiek inną dolegliwość uniemożliwiającą wykonanie tylu pokłonów, możesz zmniejszyć ich liczbę do dziesięciu tysięcy, a nawet do jednego tysiąca, lecz nadal musisz wyrecytować sto tysięcy powtórzeń modlitwy Schronienia.
5. Recytuj ślubowanie Bodhisattwy: *Dopóki nie osiągnę...* trzy razy.
6. Recytuj strofę: *Oby cenna najwznioślejsza bodhicitta...* jeden raz.

7. Rozpuść obraz Pola Schronienia i pozostaw umysł w stanie równowagi tak długo, jak możesz.
8. Recytuj modlitwy o długie życie Gjallanga Karmapy i twego rdzennego Guru, a następnie dedykacje i modlitwy życzeń, takie jak modlitwa o odrodzenie w krainie Sukhawati i dedykacja zasługi.

II. Medytacja Wadźrasattwy

1. Recytuj „Krótką modlitwę do linii przekazu” z silną wiarą i oddaniem dla Lamów linii i Twego własnego Guru.
2. Recytuj „Cztery podstawowe praktyki wstępne”, rozmyślając nad ich znaczeniem.
3. Wykonaj praktykę przyjmowania Schronienia i rozbudzania bodhicitty, recytując modlitwę Schronienia i wykonując pokłony trzy, siedem lub dwadzieścia jeden razy oraz trzykrotnie recytując ślubowanie Bodhisattwy. Kończąc tę praktykę, rozpuść obraz Pola Schronienia i pozostaw umysł w równowadze.

4. Rozpocznij praktykę Wadźrasattwy od recytacji słów:
Ponad moją głowę, na lotosie i dysku księżycy ..., tworząc wyraźny obraz Wadźrasattwy ponad swoją głowę.
5. Po recytacji takiej liczby mantr, jaka będzie w danej sesji możliwa, recytuj strofę rozpoczynającą się od słów:
Szlachetni, którzy wiecie i widzicie wszystko...
6. Po recytacji takiej liczby mantr, jaka będzie w danej sesji możliwa, recytuj strofę rozpoczynającą się od słów:
Szlachetni, którzy wiecie i widzicie wszystko...
7. Rozpuść wizualizację i pozostaw umysł w równowadze.
8. Recytuj modlitwy o długie życie Gjallanga Karmapy i twego rdzennego Guru, a następnie dedykacje i modlitwy życzeń, takie jak modlitwa o odrodzenie w krainie Sukhawati i dedykacja zasługi.

III. Ofiarowanie mandali

1. Jeżeli w pokoju medytacyjnym lub miejscu wykonywania praktyki nie ma symboli wszystkich źródeł Schronienia: Buddy, Dharmy, Sanghi, Lamów i Jidama, przed rozpoczęciem praktyki przygotuj mandalę osiągnąć na ołtarzu lub w innym odpowiednim miejscu.

2. Recytuj „Krótką modlitwę do linii przekazu” z silną wiarą i oddaniem dla Lamów linii i twego własnego Guru.
3. Recytuj „Cztery podstawowe praktyki wstępne”, rozmyślając nad ich znaczeniem.
4. Wykonaj praktykę przyjmowania Schronienia i rozbudzania bodhicitty, recytując modlitwę Schronienia i wykonując pokłony trzy, siedem lub dwadzieścia jeden razy oraz trzykrotnie recytując ślubowanie Bodhisattwy.
5. Wykonaj praktykę Wadźrasattwy, recytując mantrę trzy, siedem lub dwadzieścia jeden razy.
6. Z wiarą i oddaniem recytuj siedmioczęściową modlitwę rozpoczynającą się od słów: *W Akanisztha, w pałacu rozległej przestrzeni Dharmy...*
7. Recytuj strofę ofiarowania mandali: *Tę ziemię skropioną pachnącą wodą...*, ofiarowując siedmioelementową mandalę tyle razy, ile możesz w danej sesji.
Ofiarowanie i recytację należy powtórzyć w sumie sto tysięcy razy.
8. Recytuj mantrę IDAM GURU RATNAMANDALA
KAM NIRJATAJAMI

9. Rozpuść wizualizację i pozostaw umysł w równowadze.
10. Recytuj modlitwy o długie życie Gjalłanga Karmapy i twego rdzennego Guru, a następnie dedykacje i modlitwy życzeń, takie jak modlitwa o odrodzenie w krainie Sukhawati i dedykacja zasługi.

Wskazania związane z przyjęciem Schronienia

Trzy działania, których należy unikać

1. Po przyjęciu Schronienia w Buddzie nie przyjmuj Schronienia w Brahmie ani w innych samsarycznych bogach.
2. Po przyjęciu Schronienia w Dharmie nie wyrządzaj krzywdy czującym istotom.
3. Po przyjęciu Schronienia w Sandze unikaj towarzystwa złych przyjaciół.

Trzy działania, które należy podejmować

1. Traktuj z szacunkiem wszystkie symbole Buddy, nawet najmniejsze kawałki glinianych figur [tsa tsa].
2. Traktuj z szacunkiem wszystkie symbole Dharmy, nawet pojedynczą literę tekstu.
3. Traktuj z szacunkiem każdego, kto nosi szafranowe mnisie szaty.

Pięć powszechnych wskazań

1. Nie porzucaj Trzech Klejnotów, nawet za cenę życia lub wielkiej materialnej korzyści.
2. Trzy Klejnoty są tak istotne dla twego umysłu, jak woda i pożywienie dla twojego ciała, więc nie odstawiaj ich na bok, uciekając się do pomocy innych metod.
3. Zawsze utrzymuj w pamięci Trzy Klejnoty, ofiarowuj im pierwszy kęs każdego posiłku.
4. Skoro wiesz, jaki pożytek płynie z przyjęcia Schronienia w Trzech Klejnotach, zawsze o nich pamiętaj i zachęcaj innych do przyjmowania Schronienia.
5. Dokądkolwiek wiedzie twoja droga, pomyśl o Buddzie przebywającym w tym kierunku świata i złóż mu pokłony i wyrazy szacunku. Kiedy na przykład udajesz się na zachód, wspomnij Buddhę Amitabhę przebywającego w zachodniej krainie Sukhawati.

Prawa autorskie

Wydawca:
dharma ebooks Publications



Tytuł oryginału:
Ngondro for Our Current Day
© Karmapa Ogjen Trinle Dordze

Przekład: Beata Stępień

Skład i opracowanie: Beata Stępień

Rysunek na okładce: Sergey Noskow
Rysunki Wadźradhary i Wadźrasattwy: Sange Wangchuk z kolekcji
Michaela i Margaret Erlewine

Drugie wydanie elektroniczne: sierpień 2023



Ten utwór jest dostępny na licencji Creative Commons Uznanie autorstwa
- Użycie niekomercyjne - Bez utworów zależnych 4.0 Międzynarodowe.

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



正法寶藏
Dharma Treasure