



## *Osiem strof o ćwiczeniu umysłu*

*Dalajlama*

Mimo ogromnego postępu technicznego, jaki dokonał się w dwudziestym wieku, wciąż cierpimy, zwłaszcza psychicznie. W gruncie rzeczy modernizacja i globalizacja skomplikowały wręcz nasze życie, przysparzając nowych problemów i powodów do niepokoju. W tych okolicznościach różne tradycje religijne powinny pomagać w zachowaniu pokoju, ducha dialogu oraz pojednania, co wymaga utrzymywania harmonii i dobrych relacji. Musimy szanować się nawzajem bez względu na to, w co wierzymy (lub nie wierzymy).

W krajach niebuddyjskich często powtarzam, że najlepiej pozostać przy własnej tradycji. Zmiana wyznania nie jest sprawą prostą, a poczucie dezorientacji może być bardzo dolegliwe. Znacznie bezpieczniej trwać więc przy swoim, szanując pozostałych. Sam jestem buddystą – jak czasem podkreślam, zagorzałym – niemniej poważam i podziwiam dzieło innych, na przykład Jezusa Chrystusa. Wszystkie religie uczyniły i wciąż robią wiele dla ludzkości, co zasługuje na nasze najwyższe uznanie.

Każda z rozmaitych tradycji religijnych na tej planecie zaspokaja odmienne potrzeby ludzi, którzy różnią się usposobieniem i skłonnościami duchowymi. Wszystkie służą przecież jednemu celowi, pomagając okiełznać umysł, zapanować nad przywarami i rozwinąć tkwiący w nas potencjał.

W łonie buddyzmu także rozwijały się różne szkoły filozoficzne, takie jak wajbaszika, sautrantika, czittamatra i madhjamika, których doktryny, często sprzeczne, bywały przedmiotem gorących debat wyznawców. Wszyscy oni mieli jednak jednego nauczyciela, Buddę Siakjamuniego, i powoływali się na autorytatywne źródła pisane, opierając na nich zrozumienie jego nauk.

Dla buddystów to lekcja, jak wielką wagę przywiązywał Budda do potrzeb, skłonności i możliwości uczniów, które znaczyły dlań więcej niż jednolite stanowisko doktrynalne w kluczowych kwestiach. Nie wolno nam więc zapomnieć, że istotą nauk duchowych jest dostosowanie ich do indywidualnych potrzeb.

Z czasem w Indiach ukształtowały się dwa główne nurty piśmiennictwa buddyjskiego – palijski i sanskrycki. Wielcy mistrzowie monastycznego uniwersytetu Nalanda studiowali oba kanony. Uważam, że buddyzm tybetański odziedziczył i rozwinął bogactwo tej właśnie tradycji. To wybitni uczeni z Nalandy zasiali nasiona buddyzmu w Tybecie i – zwłaszcza w czasach Atiśi Dipamkary oraz tak zwanego drugiego okresu upowszechniania – pomogli mu rozkwitnąć.

Co przez to rozumiem? W tradycji Nalandy wszystkie kluczowe elementy nauczania Buddy postrzega się w dwóch wymiarach: pogłębiania mądrości, czyli wglądu w ostateczną naturę rzeczywistości, oraz metody. W tym kontekście owe „zręczne środki” oznaczają praktyki duchowe, związane przede wszystkim z prawdą konwencjonalną – na przykład rozwijanie współczucia, bezinteresownego pragnienia osiągnięcia Stanu Buddy dla dobra wszystkich istot. Preludium do

praktyki metod i mądrości jest wyrzeczenie: głębokie rozczarowanie marnością doczesnych czynności i trosk.

Tradycję Nalandy zaszczerpił w Tybecie indyjski mistrz Atiśa, którego uczeń Dromtonpa dał początek szkole kadam. Jego spadkobierca, Gesze Potoła, miał dwóch głównych uczniów: Szarałę i Langri Tangpę, autora *Ośmiu strof o ćwiczeniu umysłu*, studiowanych i praktykowanych przez adeptów wszystkich szkół buddyźmu tybetańskiego.

### Mądrość i metoda

*Osiem strof* opisuje praktykę bodhicitty względnej (bezinteresowne pragnienie osiągnięcia Stanu Buddy dla dobra wszystkich istot) oraz ostatecznej (wgląd w prawdziwą naturę rzeczywistości czy też „umysł Przebudzenia”) w, odpowiednio, siedmiu pierwszych i ostatnim czterowierszu.

W klasycznym *Uzupełnieniu drogi środka* indyjski mistrz Czandrakirti porównuje prawdę konwencjonalną i ostateczną do dwóch skrzydeł lecącego ptaka, sugerując, że jak on niebo, tak dzięki tej parze my możemy pokonać bezmiar rzeczywistości. Według niego głównym celem buddysty jest osiągnięcie Stanu Buddy, który ucieleśnia dwie doskonałości – ciało prawdy (*dharmakaja*) i ciało formy (*rupakaja*) – urzeczywistniane za pośrednictwem jedni owych dwóch umysłów Przebudzenia.

Faktyczną podstawę dharmakaji, ciała prawdy Buddy, stanowi jego umysł mądrości, opisywany w traktatach jako stan wszechwiedzy, widzący jednocześnie tak ostateczną naturę wszystkiego, jak i różnorodność rzeczywistości konwencjonalnej w całym jej bezmiarze. Ścieżka, prowadząca do urzeczywistnienia dharmakaji, musi te cechy odzwierciedlać. Zasada się to na nieprzerwanym utrzymywaniu wglądu w pustość, co pozwala na przekroczenie wszelkich ograniczeń pojęciowych wyobrażeń.

Drugi aspekt Przebudzenia to rupakaja, ciało formy Buddy, dzięki której przyjmuje on różne postaci, aby pomagać czującym istotom. Ścieżką, posiadającą cechy odpowiadające temu aspektowi Przebudzenia, jest rozwijanie bodhicitty, czyli bezinteresowne dążenie do osiągnięcia Stanu Buddy dla dobra niezliczonych istot. Ta altruistyczna postawa musi wyrastać z wielkiego współczucia, które pragnie uwolnić wszystkich od cierpienia. Powodowani taką motywacją, praktykujemy sześć doskonałości (szczodrość, etyczność, cierpliwość, gorliwość, wchłonięcie i najwyższe zrozumienie).

Połączenie tych dwóch aspektów ścieżki – metody, a więc rozwijania bodhicitty i współczucia, z mądrością, czyli przede wszystkim pogłębianiem wglądu w pustość – pozwala na osiągnięcie naszego najwyższego duchowego celu, Stanu Buddy.

Oba aspekty ścieżki muszą być należycie połączone, ponieważ nawzajem uzupełniają się i wspierają. Pogłębienie zrozumienia pustości może, na przykład, spotęgować naturalną empatię, podsycając nasze współczucie wobec wszystkich czujących istot. Rozwinięcie współczucia pomnaża z kolei zasługę, przez co ułatwia zrozumienie pustki.

W buddyźmie osiągnięcie kolejnych stopni duchowego urzeczywistnienia wiąże się z sukcesywnym oczyszczaniem mentalnych zaciemnień i splamień. Początkowo praktyka pozwala zapanować na chwilę nad szkodliwymi impulsami, pomagając w ten sposób je osłabić. Z czasem, jeśli jesteśmy wytrwali, możemy wyeliminować je całkowicie. Proces przezwyciężania negatywności jest zespolony z pogłębianiem urzeczywistnienia, a więc – bo tak to działa w buddyźmie – przede wszystkim wglądu i mądrości. To właśnie ona pozwala adeptowi pokonywać kolejne poziomy ścieżki (które noszą miano gromadzenia, przygotowania, wglądu, medytacji i nieuczenia się więcej).

Przechodzenie pięciu poziomów ścieżki opisuje lapidarnie *Sutra serca* i zawarta w niej mantra „tejatha om gate gate paragate parasamgate bodhi swaha”. „Tejatha” znaczy „i tak”, „gate gate” – „wyjść, wyjść”, „paragate” – „wyjść poza”, „parasamgate” – „wyjść całkowicie” czy też „absolutnie poza”, „bodhi swaha” – „zakorzenienie w Przebudzeniu”.

„Wyjść, wyjść” (*gate gate*) odnosi się do pokonania ścieżek gromadzenia i przygotowania, a „wyjść poza” (*paragate*) – do urzeczywistnienia ścieżki wglądu (w pustotę), co oznacza przekroczenie pospolitego bytu i przeistoczenie w „szlachetną istotę” (*arja*). Obrazowe „wychodzenie poza” wyobraża przejście na drugi brzeg – od stanu zwyczajnego, czyli cyklicznego istnienia, do *nirwany*, Wyzwolenia. „Wyjście całkowicie” (*parasamgate*) to przejście ścieżki medytacji i stan, w którym utrwalony i pogłębiony bezpośredni wgląd przynosi wreszcie Przebudzenie, pełną transcendencję.

Na buddyjskiej ścieżce proces zdobywania kolejnych poziomów urzeczywistnienia łączy aspekty metody i mądrości, które noszą miano dwóch nagromadzeń – zasługi oraz mądrości – i zawierają w sobie wszystkie nauki Buddy. Obrazują one także nasze relacje ze światem. Pochłonięcie rzeczami i relacjami ma wymiar metody, podczas gdy sięganie głębszej natury rzeczywistości, rozumianej jako pustota wszystkich zjawisk, wpisuje się w rozwijanie mądrości.

Na czym polega zrozumienie pustoty, do którego ma nas doprowadzić ścieżka mądrości? Nagardżuna powiada:

Co powstało zależnie,  
Tłumaczy się jako pustota.  
Zależnie nazwane  
Jest prawdziwą drogą środka.

Według szkoły drogi środka autentyczne zrozumienie pustki opiera się na zrozumieniu zależnego powstawania. Innymi słowy, to z niego bierze się pustota. Historycznie nauki Nagardżuny interpretowano na dwa sposoby.

Zdaniem Buddhapality, analizując przedmioty i zjawiska – zwłaszcza zaś przyczynowość oraz mnogość codziennych doświadczeń – badamy konwencjonalny wymiar rzeczywistości. Jeśli jednak nie jesteśmy usatysfakcjonowani taką wizją świata i szukamy głębiej, wnikając w samą naturę związku przyczyny i skutku (aby sprawdzić, czy są identyczne, niezależne i tak dalej), przechodzimy do poziomu prawdy ostatecznej. Szybko okazuje się wtedy, że nie da się znaleźć przyczyny i skutku, które – podobnie jak inne pojęcia, takie jak powstawanie czy ustawianie – nie wytrzymują próby krytycznej analizy. Innymi słowy, w świecie możemy funkcjonować tylko na poziomie prawdy konwencjonalnej, czyli codziennej rzeczywistości.

Sam Czandrakirti tłumaczy dalej, że autentyczne zrozumienie pustoty wymaga uznania współzależnej natury rzeczywistości, a więc faktu, że wszystkie zjawiska pojawiają się wskutek relacji z innymi czynnikami. Uprzytomniwszy to sobie, dochodzimy do wniosku, że są przez to pozbawione samoistnego bytu. Rosnące przekonanie o nieomyślności prawa przyczyny i skutku w konwencjonalnym wymiarze rzeczywistości przydaje znaczenia wspomnianej wcześniej praktyce gromadzenia zasługi; pogłębiając się przeświadczenie o słuszności nauk o pustce (zwłaszcza w znaczeniu niesamoistności) umożliwia zaś budowanie nagromadzenia mądrości.

### Postanowienie duchowe

Na poziomie prawdy konwencjonalnej każdy posiada wrodzony potencjał i pragnienie osiągnięcia szczęścia oraz pokonania cierpienia. Rozmyślanie o czterech szlachetnych i dwóch prawdach pomaga nam pojąć, że mamy wszystko, czego trzeba do zdobycia wyzwolenia. „Takie samo pragnienie i potencjał dzielą inne czujące istoty – stwierdzamy potem i pytamy: – Co zyskam, kierując się dalej tylko własnym dobrem i ignorując pozostałych?”

„Od czasu bez początku – mówimy sobie wreszcie – byłem samolubny i wierzyłem w istnienie realnego, niezależnego i trwałego ja. Własny interes i integralność traktowałem jak bezcenny klejnot. I gdzie mnie to przywiodło? Czy słuchając egoistycznych podszeptów, faktycznie osiągnąłem swój cel? Gdyby to było możliwe, musiałbym już przecież dopiąć swego. Wiem jednak dobrze, że tak nie jest”.

Następnie porównujemy siebie do Przebudzonych, takich jak Budda Siakjamuni, którzy całkowicie wyplenili wszelkie splamienia i rozwinęli pełnię potencjału dobra. I pytamy: „Jak tego dokonali?”. W kontemplacji znajdziemy odpowiedź, że w pewnym momencie Budda odwrócił utarty sposób postępowania, zastępując myślenie o sobie myśleniem o innych, a miraż własnego ja mądrością, która widzi brak samoistności. I w ten sposób osiągnął Przebudzenie.

Jak pisze w swoim *Przewodniku* Szantidewa:

Czy trzeba jeszcze coś mówić?  
Wystarczy sprawdzić, co różni  
Dziecinnie myślących o sobie  
I myślących o innych Buddów.

Zastanawiając się nad tym, powinniśmy powziąć – wzorem Buddy – stanowcze postanowienie wypracowania nowego sposobu myślenia i postępowania.

1.

Kiedy idzie o cel najwyższy,  
Wszystkie czujące istoty  
Cenniejsze są od klejnotu życzeń,  
Obym przeto zawsze je miłował.

W oryginale strofa ta nie wyrażała aspiracji i kończyła się słowami „przeto zawsze będę je miłował”. Tę formę nadano jej później. Jak już mówiliśmy, z reguły – obsesyjnie – interesujemy się wyłącznie własnymi korzyściami i zupełnie nie dbamy o dobro innych. Nie dostrzegamy ich, ignorujemy albo, bo bywa i tak, próbujemy wykorzystywać do swoich celów. Autor naszego tekstu powiada, że adeptom duchowej ścieżki to nie przystoi. Musimy całkowicie zmienić nastawienie i zacząć cenić inne istoty (niczym spełniający życzenia klejnot), okazując im szacunek i rozumiejąc, jaką wyświadczać nam dobroć.

Z perspektywy buddyjskiej nawet odrodzenie w wyższych światach zależy od interakcji z innymi, ponieważ kluczowym czynnikiem jest tu etyczne postępowanie oraz unikanie dziesięciu negatywnych czynów ciała, mowy i umysłu. Nie da się, zaczynając od pierwszego z listy, nie zabijać bez potencjalnych ofiar. W tym kontekście autentyczne przestrzeganie dyscypliny polega na powstrzymaniu się przed odebraniem komuś życia, gdy ma się po temu sposobność. Obecności czujących istot wymaga również stosowanie się do pozostałych wskazań, choćby niekłamanie czy nieprzywłaszczanie cudzej własności. Co więcej, wiele cech naszej obecnej egzystencji – na przykład uroda, długowieczność czy autorytet – także stanowi owoc etycznego postępowania w minionych żywotach.

Bez wątpienia czujące istoty są też niezbędne do osiągnięcia wyzwolenia z uwarunkowanego bytu. Według nauk buddyjskich kluczem do niego jest duchowa praktyka tak zwanych „trzech wyższych ćwiczeń”: moralności, medytacji i mądrości. Dwie ostatnie stoją na fundamencie pierwszej, której, jak się właśnie przekonaaliśmy, nie da się rozwijać bez udziału innych. W ten sposób uświadamiamy sobie, jak kluczową rolę odgrywają oni w każdym powszednim oraz duchowym przedsięwzięciu i zamierzeniu.

Bodhisattwowie, adepci bodhicitty, bezinteresownego dążenia, zaczynają praktykę od obudzenia współczucia i miłującej dobroci wobec wszystkich czujących istot. Współczucie życzy im wolności od cierpień, miłość – osiągnięcia szczęścia. Te dwa stany umysłu są podstawą, z których wyrasta najcudowniejsza, nieprześcigniona postawa bodhicitty. Kiedy myślimy o tym w taki sposób, zaczynamy rozumieć, dlaczego inni są cenniejsi od „klejnotu życzeń”.

Tybetańska strofa zaczyna się od zaimka „ja”, które wyraża pragnienie działania na rzecz wszystkich czujących istot. Owo „ja” i natura indywidualnej tożsamości były najważniejszymi przedmiotami dociekań filozofii starożytnych Indii. Doświadczenie mówi nam, że istniejemy. Na tej podstawie przyjmujemy uwarunkowany byt i możliwość osiągnięcia Przebudzenia. Wypada więc

teraz spytać, na czym polega istnienie własnego „ja”? Wszyscy mamy jego instynktowne poczucie, stwierdzając „ja jestem”, „ja mam”, „ja robię”. Czy jednak zdołamy je znaleźć, przeszukawszy swoje ciało i umysł?

Widząc, że elementy fizyczne i psychiczne (z których składa się nasze osobowe istnienie) są zmienne i przemijające, niektórzy indyjscy filozofowie umieszczali prawdziwe „ja” poza ciałem i umysłem jako niezależną od nich, wiekuiącą zasadę o niezmiennych i jednolitych cechach. Ich zdaniem utożsamienie „siebie” z ciałem i umysłem przeczyłoby naszej intuicji i doświadczeniom. Dharmakirti powiada, że mając taką możliwość, spontanicznie i bez wahania zamienilibyśmy swoją marną fizyczną powłokę na doskonałe ciało dewy, co stanowi najlepsze świadectwo, że się z nią nie identyfikujemy.

Wszystkie buddyjskie szkoły myślenia odrzucają ideę odwiecznego „ja”, istniejącego niezależnie od ciała i umysłu. Nie są jednak zgodne co do jego faktycznej tożsamości. Niektóre chcą je na przykład identyfikować z fizycznymi lub psychicznymi elementami jednostki. Wielu próbowało szukać go w continuum i zjawiskach mentalnych, gdyż są one subtelniejsze od cielesnych. Jedna szkoła odrzuca byt przyrodzony nawet na poziomie konwencjonalnym. Dla niej „osoba” jest tylko określeniem, opisem, nazwą nadaną zbiorowi części fizycznych i psychicznych.

Wszystkie szkoły zgodnie cytują:

Nazywamy coś rydwanem  
Z uwagi na zebrane części  
I nadajemy nazwę „czująca istota”  
Z uwagi na zbiory.

Różnie to jednak interpretują. Jedne widzą potrzebę przypisywania zjawiskom i rzeczom przyrodzonej natury czy też obiektywnego bytu, gdyż nasze doświadczenie zdaje się potwierdzać realność świata, w którym żyjemy, oraz doznań cierpienia i szczęścia. Przyznając, iż tożsamość jest konstrukcją, opartą na fizycznych i psychicznych zbiorach, twierdzą, że poszukiwania faktycznego punktu odniesienia zaimka „ja” muszą wskazać podstawę o większym stopniu realności. Ich zdaniem owym bytem, do jakiego istotnie odnoszą się nasze spontaniczne myśli o „sobie”, jest continuum świadomości, które musi być realne bardziej niż pojęcie „ja”. Dla tych filozofów cytowane słowa Buddy oznaczają, że istnienie „ja” należy postrzegać przez pryzmat elementów fizycznych i psychicznych.

Inni, na przykład Czandrakirti, odrzucają ideę obiektywnie realnego, samoistnego punktu odniesienia zaimka pierwszej osoby liczby pojedynczej. Dla nich wszystkie rzeczy i zjawiska są wyłącznie produktem uwarunkowań, powstając w całkowitej zależności od zbioru przyczyn i warunków. Wedle tych myślicieli całe istnienie jest jedynie konstrukcją, określeniem, nazwą.

Skoro wszyscy zgadzają się, że „ja” (tak czy inaczej) istnieje, spyta ktoś, jaki sens ma to filozofowanie? Wiara bądź niewiara w samoistne ja nie przeszkadza w końcu w etycznym postępowaniu, unikaniu szkodliwych działań i czynieniu dobra. Kontekst buddyjski każe jednak rozumieć znaczenie pielęgnowania wizji pustości. Arjadewa wskazuje, że tak jak ciało jest ostoją wszystkich zmysłów, ułuda stanowi podporę wszelkich psychicznych splamień. Tylko wyzbywając się jej, możemy wypełnić to, co przysparza nam cierpienie. Jak powiada Czandrakirti:

Rozumny jogin zobaczy, że wszystkie skazy  
I splamienia biorą się z samolubstwa,  
Którego osią jest ja,  
Da mu przeto odpór.

Innymi słowy, wszystkie mentalne i emocjonalne zaburzenia – źródło cierpienia – biorą się z niewydarzonego lgnięcia do namacalnej realności naszego ja oraz świata. Jeśli rzeczywiście chcemy położyć kres cierpieniu, musimy jakoś dotrzeć do sedna problemu.

Nie wystarczy tu sama chęć czy modlitwa. Lgnięcia do ja nie wypleni z umysłu bicie w bębny, dzwonienie i odprawianie frapujących rytuałów. Jedyną skuteczną metodą jest rozwijanie autentycznego wglądu w naturę rzeczy, które godzi bezpośrednio w opaczne postrzeganie rzeczywistości przez naszą fundamentalną niewiedzę.

Krótko mówiąc, aby uporać się z nawykowym lgnięciem, musimy najpierw przejrzeć zniekształcony obraz świata. Uroiwszy sobie, że za drzwiami czyha słoń, nie uwolnicie się od strachu, dopóki nie przekonacie się, że go tam nie ma. W porzuceniu opaczego lgnięcia do rzeczywistości rzeczy i zjawisk (w tym własnego ja) dokładnie tak samo pomaga widzenie ich pustości.

2.

W towarzystwie innych  
Zawsze będę najniższy  
I sercem całym  
Nad siebie cenić ich będę.

Praktyki, o jakich mowa w drugiej strofie, wynikają z poprzedniej, dzięki której nauczyliśmy się patrzeć na innych tak, jakby byli cenniejsi od najcudowniejszego klejnotu. Autor mówi nam teraz, że tej postawie powinien towarzyszyć najgłębszy szacunek dla wszystkich czujących istot. Innymi słowy, nie przystoi czuć się wyższym i wyobrażać sobie, że obdarzamy współczuciem nieszczęsnych maluczkich. Jesteśmy im winni poważanie i respekt, a w bezpośrednich kontaktach wręcz wynosić nad siebie.

To bardzo ważna kwestia, ponieważ jedną z największych przeszkód w praktyce współczucia i bodhicitty jest pycha. Wyniosłość uniemożliwia rozwijanie autentycznej bezinteresowności, a najlepszą odtrutkę stanowi pokora. Wyjątkowym świadectwem jej wagi są żywoty wielkich mistrzów kadampy, którzy jak nikt inny uczyli czci wobec każdej napotkanej istoty.

Ja opowiem jednak historię późniejszą, dziewiętnastowiecznego tybetańskiego adepta dzogcieniu, którego zawsze stawia się za wzór prawdziwej skromności. Dz Patrul Rinpoce, bo o nim mowa, poczuł raz nieprzeparte pragnienie samotności, udzielając nauk gromadzie uczniów. Oddalił się więc bez słowa ubrany jak zwykły pielgrzym, za cały dobytek mając tobolek i laskę. Kiedy trafił na obozowisko koczowników, poprosił o gościnę w jednym z namiotów. Gospodyni chciała, żeby recytował w jej intencji modlitwy, a że wyglądał na tułacza, oczekiwała, że w zamian za strawę i dach nad głową pomoże też w codziennych pracach, choćby wylewając zawartość nocnika.

Traf chciał, że krzątał się w okolicy, kiedy do obozu dotarli szukający go wszędzie mnisi. Kobieta wysłuchała opisu i zrozumiała, kogo zatrudniła przy fekaliach, wpadła w taki popłoch, że uciekła! Tyle pokory miał w sobie mistrz, przyciągający tysiące uczniów.

W wielkich adeptach bezinteresownego dążenia drzemie też ogromna odwaga, wyrastająca z prawdziwej siły wewnętrznej. Dromtonpa uchodził za uosobienie pokory i współczucia, ale potrafił być nieugięty nawet wobec własnego nauczyciela. Zwracał uwagę samemu Atiśi, gdy zdarzyło się mu nie powściągnąć języka. Ten ponoć wręcz się zżymał, pytając retorycznie innych uczniów: „Po co mam tu być, skoro nic mi nie wolno? Lepiej wróć do Indii”. Prawdziwym adeptom bodhicitty, bezinteresownego umysłu Przebudzenia, trzeba właśnie takiego połączenia czystej pokory z wielkim męstwem.

3.

Zawsze będę patrzył w umysł  
I gdy tylko pojawi się myśl szkodliwa,  
Stawię jej czoło i odwrócę,  
Godzi bowiem we mnie i w innych.

Trzecia strofa mówi o konieczności uporania się z własnymi splamieniami. Nie osiągniemy ostatecznego celu – którym jest usunięcie zaciemnień (zwłaszcza lgnięcia do poczucia ja), uniemożliwiających wgląd w prawdziwą naturę rzeczy – nie zapanowawszy nad przeszkadzającymi myślami i emocjami (tak jak musimy najpierw okiełzać własny umysł, nim zdołamy wypełnić swe pragnienie i dopomóc w tym innym). Dzięki tym wersom poznamy stosowne antidota.

Kiedy, na przykład, przyglądając się swoim myślom, dostrzeżemy zwiastuny złości lub gniewu, powinniśmy z rozmysłem wzbudzić w sobie miłującą dobroć i współczucie, by rozbroić negatywną emocję. W przypadku pożądania dbamy z kolei o dystans, przywołując choćby obraz cielesnych nieczystości. Pierwszym oznakom pychy i zarozumiałości zapobiegamy wspomnieniem własnych przywar bądź wyłożonych przez Buddę dwunastu ogniów zależnego powstawania. Ukłuciu zazdrości czy zawiści zaradzi celowe pochylenie się nad dokonaniem innych i ucieszenie się ich sukcesami. W ten sposób ćwiczy się umysł. Raz, uważnie obserwując własne myśli; dwa, sięgając po odpowiednie antidotum, gdy tylko zauważymy coś szkodliwego.

Pisma buddyjskie opisują dwa rodzaje antidotów. Pierwsze służą natychmiastowemu zaradzeniu konkretnemu problemowi (jak gaszenie nienawiści miłością czy zazdrości uznaniem), drugie umożliwiają całkowite wyplenienie splamień (jak pogłębianie wglądu w pustość, który ostatecznie odcina je u korzenia).

4.

Widok ludzi podłych  
Przytłoczonych cierpieniem lub nieprawością  
Ucieszy mnie niczym cud,  
Skarb znaleziony bezcenny.

Określenie „podli” odnosi się do osób złośliwych, znajdujących upodobanie w krzywdzeniu innych, a „przytłoczeni cierpieniem” do tych, którzy za sprawą okoliczności czy choroby są odrzucani przez społeczeństwo (jak współcześnie na przykład chorzy na AIDS). Adept bodhicitty, bezinteresownego umysłu Przebudzenia, powinien poświęcać im szczególną uwagę, rozwijając autentyczną empatię. Nie tylko nie odpychać, a traktować niczym skarb, dzięki któremu może pielęgnować prawdziwą dbałość i troskę.

5.

Ilekróć ktoś zawistny  
Zrani mnie lub znieważy,  
Wezmę sobie porażkę,  
Zostawiając mu triumf.

Strofa piąta przypomina adeptom bodhicitty o konieczności szczególnego traktowania tych, którzy nie szcędzą nam bezpodstawnych oskarżeń, razów i drwin. Radzi pozwolić im wygrać, dobrowolnie skazując się na porażkę. Praktyka ta wymaga przecież rozumienia kontekstu i okoliczności, które mogą wymagać innej postawy.

Generalna zasada mówi, że adepci bodhicitty muszą zawsze myśleć o dalekosiężnych korzyściach innych, ale i brać w rachubę negatywne konsekwencje określonych działań. I tak zamiast pozwalać komuś na folgowanie sobie w nieprawościach, co na dłuższą metę będzie dlań katastrofalne, współczucie może popchnąć do podjęcia drastycznych kroków, które położą temu kres. Wybieranie porażki i oddawanie zwycięstwa w żadnym razie nie oznacza więc rezygnacji i bierności, tylko konieczność szukania najlepszego rozwiązania w każdej sytuacji. Adept bodhicitty nie może za to poddawać się samolubnym impulsom, dążyć do pokonania adwersarza i planować ewentualnej zemsty. Zasadę tę najlepiej podsumowuje ta strofa z *Przewodnika Szantidewy*:

Nie zdoławszy całkowicie wymienić  
Szczęścia własnego na cierpienie innych,

Nie da się dostąpić Stanu Buddy  
Ani nawet radości zaznać w kołowrocie bytu.

6.  
Kiedy ci, którym pomagam  
Albo całkowicie zawierzam,  
Krzywdę mi bezzasadnie wyrządzą,  
Za prawdziwego nauczyciela ich uznam.

Wedle utartych norm możemy czuć się zranieni, jeśli osoba, której pomagamy i ufamy, w odpowiedzi zaczyna nam szkodzić. Nie są to przecież konwencje adepta bodhicitty. Dla nas tacy ludzie powinni być wyjątkowi, gdyż umożliwiają praktykę cierpliwości i dobroci. Należy wręcz widzieć w nich duchowych nauczycieli.

7.  
Słowem, jawnie i nie wprost  
Wszystkim swym matkom dam wsparcie i szczęście,  
Potajemnie biorąc na siebie  
Każdą ich krzywdę i cierpienie.

Strofa siódma wprowadza nas w praktykę *tonglen*, co dosłownie oznacza „dawanie i branie”. Z reguły kierujemy się samolubstwem. Nawet podejmując praktykę duchową, często liczymy w duchu, że coś na tym zyskamy. Wizualizując, rzekomo z myślą o innych, bóstwa buddyzmu wadżrajany, możemy chcieć na przykład zapewnić sobie ochronę. We wszystkim kierujemy się własnym interesem – jakby to „ja” było naszym prawdziwym schronieniem, panem i najlepszym druhem – i zwyczajnie czujemy, że dobro innych nie ma nic wspólnego z naszym.

Praktyka dawania i brania diametralnie to zmienia, uprzytamniając wady egoistycznego myślenia i niezwykle zalety dbania o dobro innych. Z czasem ta nowa perspektywa będzie nam drogą niczym największy skarb. Praktykę powinno uzupełniać codzienne pomaganie innym: wspieranie ubogich, pielęgnowanie chorych, pocieszanie cierpiących i tak dalej.

Odwracając utarty sposób myślenia, stopniowo osłabiamy przywiązanie do siebie i zwiększamy siłę troski o innych. Większość praktyk *tonglen* jest początkowo domeną wyobraźni, dlatego nasz tekst mówi o „potajemnym braniu na siebie krzywd i cierpienie swoich matek”. Znaczenie „potajemnego” dawania i brania tłumaczy Gesze Czeakała, każąc „zespolic je z oddechem” w słynnych *Siedmiu punktach ćwiczenia umysłu*.

I tak medytację *tonglen* zaczynamy od brania, co polega na wyobrażaniu sobie, że z każdym wdechem przejmujemy wszystkie cierpienia (wraz z ich źródłem i samym potencjałem) czujących istot. Dajemy natomiast razem z wydechem, ofiarowując im w myślach swój dobytek, ciało i całą pozytywną karmę. Głównym celem ćwiczenia umysłu jest dobro innych, ale ma ono także skutek uboczny: pożytek własny.

Bodhicitta, bezinteresowny umysł Przebudzenia, jest pragnieniem osiągnięcia Stanu Buddy dla dobroci wszystkich istot, a więc połączeniem dwóch różnych, lecz związanych z sobą celów – własnego urzeczywistnienia oraz pożytku innych. Zrealizowanie pierwszego wymaga pojęcia, co kryje się za określeniem „Przebudzenie”. W kontekście buddyjskim z reguły odnosi się ono do wyzwolenia z cyklicznego bytu i osiągnięcia nieprześcignionego Stanu Buddy, którego autentyczne zrozumienie bierze się z głębi urzeczywistnienia pustości.

Stopień urzeczywistnienia bodhicitty zależy od intensywności doświadczenia współczucia – dążenia do uwolnienia od cierpienia wszystkich czujących istot, które nie ogranicza się li tylko do pragnienia, stanowiąc aspekt o wiele potężniejszej siły, będącej poczuciem osobistego zobowiązania i odpowiedzialności za zniszczenie dobra innych. Budzenie mocy współczucia wymaga ćwiczenia umysłu w dwóch wymiarach: rozwijania empatii czy też poczucia bliskości



wobec wszystkich istot, które chcemy wyzwolić z cierpienia, oraz wglądu w naturę tego, od czego pragniemy je oswobodzić.

Istnieją dwie tradycyjne metody zaszczepiania poczucia związku, zażyłości z innymi, które nazywa się „siedmioma punktami przyczyny i skutku” oraz – przywołaną w naszym tekście – „wymianą i zrównaniem”.

Rozwijaniu wglądu w naturę udręki, od której chcemy uwolnić innych, najlepiej służy odwołanie do własnych doświadczeń. Zaleca się tu kontemplację czterech szlachetnych prawd, zwłaszcza tych o cierpieniu i jego źródłach. Lama Tsongkhapa powiada, że bez tego nie obudzimy w sobie autentycznego pragnienia osiągnięcia wyzwolenia. Nigdy też nie dowiemy się, jak położyć mu kres, nie zgłębiwszy dynamiki przyczynowych źródeł bólu. Modli się więc: „Obym przeto wejrzawszy w jego naturę, szczerze zatęsknił za wolnością”.

Nauki buddyjskie opisują trzy poziomy cierpienia: samego bólu, zmiany oraz powszechnego uwarunkowania. Pierwsze rozpoznajemy natychmiast i instynktownie przed nim uciekamy. Zrozumiawszy je lepiej, zaczynamy pragnąć odrodzenia w wyższych sferach i z tą myślą wchodzimy na ścieżkę duchową, starając się postępować etycznie i unikać dziesięciu szkodliwych działań. Dwa następne rodzaje cierpienia wymagają jednak uzyskania wglądu w ich naturę, z czego rodzi się autentyczne pragnienie wyzwolenia z cyklicznego bytu.

Zgłębiając w ten sposób cztery szlachetne prawdy, stwierdzamy, że rozwijanie bodhicitty jest główną praktyką wszystkich nauk Buddy. Etyczne postępowanie, wyrzeczenie czy pogłębianie wglądu w naturę cierpienia stanowią w istocie przygotowanie do niej, a wiele innych – na przykład paramity bądź medytacje wadżrajany – traktować można jako praktyczne zastosowanie bodhicitty (innymi słowy, wskazania, naturalnie obowiązujące bodhisattwę na skutek obudzenia bezinteresownego umysłu Przebudzenia).

8.

Niechaj nie położy się na tym  
Choćby cień ośmiu spraw powszednich,  
Obym dostrzegł ułudę wszechrzeczy  
I, wolny od przywiązania, zrzucił kajdany.

Ostatnia strofa poświęcona jest bodhiciccie ostatecznej: rozwijaniu mądrości bezpośrednio postrzegającej pustość. Podkreśla również wagę strzeżenia praktyki duchowej przed doczesnymi troskami (takimi jak strach przed stratą i krytyką tudzież nadzieja na zysk i pochwałę), przez które wszystkie nasze codzienne kontakty z innymi są naznaczone egoizmem.

Na poziomie subtelnym za pospolite uznaje się już lgnięcie do samoistności rzeczy. Nasza praktyka pielęgnowania bezinteresownego umysłu Przebudzenia musi być wolna od wszelkich powszednich spraw włącznie z lgnięciem do rzeczywistości własnego ja i innych zjawisk. Stąd kluczowe znaczenie mądrości pustki.

Upraszczając, istnieją dwa rodzaje medytacji pustości. Pierwsza jest „jak przestrzeń” (z całkowitym brakiem bądź zaprzeczeniem samoistności bytu), druga – „jak iluzja”. Kolejność ma znaczenie, gdyż bez urzeczywistnienia niesamoistności nie dostrzeże się ułudy. Zrozumienie wymaga połączenia percepcji i negacji, abyśmy postrzegając świat i wchodząc z nim w relacje, mogli widzieć iluzoryczność wszystkich zjawisk. Uprzytomnimy sobie wtedy, że choć rzeczy się nam jawią, są pozbawione obiektywnego, niezależnego, przyrodzonego bytu. Autor podkreśla aspekt doświadczania, pisząc o „dostrzeganiu ułudy” i „zrzucaniu kajdan”.

Mówiąc o zrozumieniu natury rzeczywistości, należy pamiętać, że słowa „jak iluzja” są rozmaicie interpretowane. Określenie to inaczej tłumaczą poszczególne tradycje buddyjskie i posługują się nim nawet niebuddyjskie szkoły filozofii indyjskiej. Buddyjscy realiści powiadają na przykład, że iluzoryczny charakter rzeczy polega na tym, iż postrzegane przez nas jako stałe, faktycznie podlegają bezustannym zmianom.

W kontekście naszego krótkiego tekstu należy przyjąć, że „iluzoryczność” natury odnosi się do wszystkich rzeczy i zdarzeń. Choć mamy skłonność do postrzegania ich jako istniejących realnie, w istocie są pozbawione samoistności.

Łgnięcie do ja przyjmuje dwie główne postaci, odnoszące się do samoistności ludzi i samoistności zjawisk, zwłaszcza zaś do fizycznych i mentalnych czynników naszego istnienia, które, jak powiedziano, pojawia się w umyśle jako pierwsze. I tak poczucie „siebie” – oraz myśl „ja jestem” – zawsze powstaje w relacji do fizycznych bądź psychicznych składowych. Nauki buddyjskie nazywają je „zbiorami”, a łgnięcie do nich – „łgnięciem do samoistności zjawisk”. Z tego złudzenia wyrasta poczucie „siebie” i łgnięcie do niego, określane „łgnięciem do samoistności osoby”.

Ogólnie biorąc, łgnięcie do samoistności osób przybiera dwie formy, dotyczące nas samych oraz innych. Pierwsze nosi miano „egoistycznego łgnięcia do samoistności siebie”, które dzieli się na łgnięcie do „ja” oraz (należące do niego) „moje”. Na tej podstawie rozciągamy poczucie ja na swoje ciało, umysł czy dom. Z myśli o posiadaniu rodzą się splamienia pragnienia i złości, źródła naszego cierpienia. Tak wygląda zarys przyczynowego procesu ich powstawania.

Jeśli mamy zerwać łańcuch splamionych przyczyn i skutków, musimy pielęgnować zrozumienie dwóch „niesamoistności”: osoby oraz zjawisk. Choć wiele traktatów najpierw omawia niesamoistność zjawisk, mistrzowie medytacji radzą zacząć od siebie, gdyż z reguły łatwiej nam przejrzeć mechanizm utożsamienia z wyobrażeniem rzeczywistości własnego ja.

pochyłe: *Ośmiu strof o ćwiczeniu umysłu*, *Ośmiu strof*, *Uzupełnieniu drogi środka*, dharmakaja, rupakaja, Sutra serca, Tejatha, gate gate, paragate, parasamgate, bodhi swaha, (*gate gate*), (*paragate*), arja, nirwany, (*parasamgate*), *Przewodniku* (Szantidewa), *Przewodnika* (Szantidewy), tonglen, Siedmiu punktach ćwiczenia umysłu, paramity

Przekład na język polski: Adam Kozieł