



Trzy szlachetne zasady *Khenpo Szenga*

Jak powiedziano, „ścieżka mahajany opiera się na trzech szlachetnych zasadach”.

Szlachetny początek: bodhicitta

Zaczynamy od przyjęcia schronienia, ponieważ Trzy Drogocenne Klejnoty – Budda, Dharma i Sangha – są absolutnie niezawodne i niezmienne. Jakże byłoby cudownie, myślimy potem, gdyby wszystkie niezliczone istoty uwolniły się od cierpień trzech sfer samsary, osiągając wszechwiedzę i doskonałość Stanu Buddy. Jeśli będziemy systematycznie rozwijać taką postawę, z czasem obudzimy w sobie autentyczną życzliwość i troskę o innych. Nie poprzestając na samym pragnieniu niesienia pomocy, musimy wtedy powiedzieć sobie: „Aby doprowadzić do doskonałego Przebudzenia wszystkie istoty, które opiekowały się mną, odkąd tkwię samsarze, będę praktykował Dharmę, nie bacząc na własne zdrowie i życie”. I z tą myślą poświęć ciało, mowę i umysł doskonaleniu prawości.

Szlachetna część główna: brak punktu odniesienia

Musimy utwierdzić się w przeświadczeniu, że wszystko, co postrzegamy, jest wyłącznie naszą zniekształconą percepcją i nie posiada nawet grama rzeczywistości. To tylko odbierana umysłem ułudą. Doszedłszy do takiego wniosku, musimy sobie o tym systematycznie przypominać. Dostrzegalny umysł także nie istnieje realnie i choć się nam jawi, nie ma substancji ani namacalnego bytu. Kiedy zdamy sobie z tego sprawę, powinniśmy spocząć w owym odkryciu bez żadnych myśli, trwając po prostu w stanie otwartości i jasności.

Pomiędzy sesjami należy pamiętać, że skoro wszystko jest jedynie bałamutną percepcją, nie warto przypisywać zwykłym zjawiskom i czynnościom realnego bytu. Mimo nierealności rzeczy jednocześnie musimy przecież zachowywać bodhicittę, miłość i współczucie wobec istot, dręczonych bezustannym cierpieniem. I znów spocząć w medytacji wolnej od myśli. Ćwicząc się nieprzerwanie w tej praktyce, zerwiemy łańcuch ułudy, przysparzając szczęścia sobie i innym.

Szlachetne zakończenie: dedykacja

Każdą rzecz tak bezmiernie, jak banalnie prawą dedykować musimy doskonałemu Przebudzeniu wszystkich istot. Z myślą, że naśladujemy szlachetnego Mandziusriego, Samantabhadrę i innych wielkich mistrzów, możemy też recytować modlitwy, na przykład *Królową życzeń*.

Spoczęcie w naturalnym stanie, poza zwykłym umysłem, jest dharmakają,
A ciągle rozbieganie przyczyną samsary.
Na rozstaju między uwarunkowanym bytem a spokojem nirwany
Zwróć, joginie, umysł ku Dharmie!

*Mnich od Gjallanga Karmapy poprosił o wskazówkę, na co tak mu odrzekłem,
Szenpen Nangła.*

Khenpo Szenga (1871–1927) był wielkim uczonym i jedną z kluczowych postaci ruchu rime.

Przekład na język polski: Adam Koziel