



Komentarz do siedmiu punktów ćwiczenia umysłu *Gjalse Thogme Zangpo*

Pokłon Wielkiemu Współczującemu!

Czysty w trzech dyscyplinach i biegły w dwóch bodhicittach
Propagujesz wszem wobec Dharmę Sugaty,
Klejnocie w koronie wszystkich Dziedziców Nauk,
Niedościgły Guru, z czcią kłaniam się do Twych stóp!

Wielekroć nagabywany przez szczęsnych uczniów,
Posiłkując się słowami Guru, wyłożę teraz
Jedną ścieżkę, którą przeszli wszyscy Buddowie trzech czasów oraz ich spadkobiercy,
Drogocenny skarb, źródło wszelkiego pożytku i radości.

Ten, kto szuka niedościgłego, pełnego i doskonałego Przebudzenia, musi podporządkować mu umysł oraz ze wszystkich sił rozwijać względną i ostateczną bodhicittę. Jak powiada Arja Nagardżuna:

Jeśli my i świat cały
Pragniemy niezrównanego Przebudzenia,
To jego fundament stanowią
Nieporuszona niczym król gór bodhicitta,
Wszegarniające współczucie
Oraz mądrość, która przekracza dwoistość.

Wielki, drogocenny, niebiański Atiśa odebrał pouczenia o rozwijaniu bodhicitty od trzech głównych Guru: Dharmaraksity, który ciał i ofiarowywał własne ciało oraz urzeczywistnił pustość tylko za sprawą pielęgnowania miłości i współczucia; Maitrijogiego, potrafiącego faktycznie wziąć na siebie cudze cierpienia; oraz mistrza z Suwarnadwipy, którego tradycję przedstawię.

Istnieje wiele metod wykładania tych nauk, a Gesze Czekała zawarł je w siedmiu punktach, którymi są: raz, pouczenia pomocnicze, wstępne; dwa, główna praktyka rozwijania bodhicitty; trzy, wprowadzanie przeciwności na ścieżkę Przebudzenia; cztery, praktykowanie przez całe życie; pięć, miara; sześć, zobowiązania; i siedem, wskazania ćwiczenia umysłu.

Raz, praktyki wstępne

Rdzenny tekst uczy:

Zacznij od ćwiczenia się w praktykach wstępnych.

Składają się na nie trzy rozmyślenia: nad trudnością zdobycia wolności i sposobności; nad śmiercią i nietrwałością; i nad ułomnościami samsary.

Wolności i sposobności

Zaczynamy od uprzytomnienia sobie, że zdobycie tej podpory praktyki Dharmy, ludzkiego ciała obdarzonego wolnościami i możliwościami, wymagało stworzenia przyczyny, a więc ogromnej zasługi. Czyste prawe działania są rzadkością, na taki rezultat może więc liczyć bardzo niewielu. Policzywszy inne istoty, choćby zwierzęta, docenimy wyjątkowość tej szansy. Uzyskawszy owe wolności i sposobności, nie możemy więc ich zmarnować, tylko wykorzystać do praktykowania czystej Dharmy.

Śmierć i nietrwałość

Medytuj, jak kruche jest życie i ile czynników może sprowadzić śmierć, przez co nie ma żadnej pewności, że dożyjemy jutra. Praktyce Dharmy powinniśmy poświęcić więc całą energię już w tej chwili.

Ułomności samsary

Kontempluj nauki, wedle których prawe działania przynoszą radość, a szkodliwe ból – poświęć się zatem pierwszym i za wszelką cenę unikaj drugich.

Dwa, praktyka główna

Praktyka główna składa się z dwóch części: rozwijania bodhicitty ostatecznej i rozwijania bodhicitty względnej.

Bodhicitta ostateczna

Praktyka bodhicitty ostatecznej podzielona jest na trzy etapy: przygotowanie, część główną oraz zakończenie.

W ramach przygotowania przyjmij schronienie i pobudź bodhicittę, módl się do Jidama i Lamy, ofiaruj siedem gałęzi. Usiądź prosto i wykonaj dwadzieścia jeden wdechów i wydechów, ni mniej, ni więcej, bez pomyłek. Pomoże ci to w rozwinięciu medytacyjnej koncentracji.

O praktyce zasadniczej rdzenny tekst mówi:

Traktuj wszystkie rzeczy i zjawiska jak sen.

Tak więc cały wszechświat i zamieszkujące go istoty, które postrzegamy jako przedmioty, przypominają sen. Innymi słowy, wydają się takie, a nie inne, nie za sprawą czynników zewnętrznych, tylko naszych umysłów, które pogrążone są w ułudzie. Tym projekcjom trzeba położyć kres.

W tym miejscu możemy zacząć się zastanawiać, czy realny jest sam umysł. Rdzenny tekst radzi więc:

Badaj naturę niezrodzonej świadomości.

Umysł jest pusty, wolny od trzech faz powstawania, trwania i ustawiania. Nie ma koloru, kształtu i tak dalej. Nie mieszka w ciele ani poza nim. Nie posiadając ustalonych cech, nie daje się nimi opisać. Spocznij w doświadczeniu poza myślami. Jeśli pojawią się przemawiające za tym argumenty – choćby refleksja, że ciało i umysł są puste – tekst radzi:

Wyzwól nawet antidotum samo w sobie.

Co znaczy, że patrzymy w esencję antidotum jako takiego i widząc, iż nie posiada ono samoistnego bytu, spoczywamy w tym doświadczeniu. W jaki sposób? Tekst odpowiada:

Spoczywaj w alaji, istocie.

Omijając projekcje i zaabsorbowanie związane z siedmioma rodzajami świadomości, musimy trwać – z jasną przytomnością – w doświadczeniu poza myślami. Nie wolno przy tym czynić żadnych mentalnych ustaleń na temat tego, w czym nie ma nic ustalonego.

O zakończeniu rdzenny tekst mówi:

Między sesjami bądź mistrzem iluzji.

Innymi słowy, pozwalamy doświadczeniu z medytacji trwać po sesji praktyki. We wszystkich codziennych sprawach zachowujemy świadomość, że każda pojawiająca się rzecz – a więc my sami i inni, istoty i otoczenie – pozbawiona jest realnego bytu.

Bodhicitta względna

Praktykę bodhicitty względnej opisuje się w trakcie i po medytacji.

O medytacji rdzenny tekst mówi:

Ćwicz się na zmianę w dawaniu i braniu.

To niesłychanie ważne. Jak tłumaczy Aczarja Śantidewa:

Każdy, kto chce skutecznie
Chronić siebie i wszystkich,
Winien praktykować najświętsze misterium
Wymiany siebie na innych.

Oraz:

Póki nie zdołam oddać swego szczęścia
Za cudze męczarnie,
Nie osiągnę upragnionego Przebudzenia
I nie zaznam radości nawet w samsarze.

Tudzież:

Aby zadość uczynić swej krzywdzie
I uśmierzyć ból innych istot,
Poświęcę się im

I obdarzę miłością własną.

Najpierw skupiamy się na własnej matce z tego żywota, która nosiła nas w łonie i otaczała niezawodną opieką, dzięki czemu mogliśmy zetknąć się z Naukami Buddy i zacząć je praktykować. Ta wprost niewyobrażalna dobroć wykracza poza ramy tego życia, gdyż matka dogląda, kocha, troszczy się, osłania, pielęgnuje i próbuje przychylić nam nieba od czasu bez początku. Rozumiejąc, że osoba, której tyle zawdzięczamy, cierpi straszliwe katusze w samsarze, obudź w sobie przejmujące współczucie. Myśl: „Teraz ja zrobię coś dla niej! Wyplenię wszystko, co jej zagraża”.

A co jej grozi? Cierpienie i jego źródło. Pierwsze wprost, drugie pośrednio. Myśl zatem, że bierzesz na siebie oba. Niech wszystkie jej cierpienia i ich przyczyny przenikną w twoje serce. Obudź w sobie żarliwe pragnienie, by naprawdę tak się stało.

Czego potrzebuje twoja matka? Szczęścia i prawości. Oddaj jej więc je całe, nie oglądając się na siebie. Wyobrażaj sobie, że dzięki temu w jednej chwili zyskuje wszystko, czego trzeba do praktykowania Dharmy i osiągnięcia Przebudzenia. Życz jej tego całym sercem.

Medytuj w ten sam sposób, przedstawiając sobie ojca i innych ludzi, by na koniec zawrzeć w tej praktyce wszystkie istoty. Każda z nich była ci przecież kochającą matką i ojcem w niemającej początku samsarze. Wszyscy, którym tyle zawdzięczasz, cierpią w niej teraz niewyobrażalne katusze. Wyobraź sobie, jak byłoby cudownie, gdybyś mógł ich od tego uwolnić. Z tą myślą weź na siebie całe ich cierpienie i ofiaruj im własne ciało, dobytek oraz minione, dzisiejsze i przyszłe prawe czyny. Poczuj, że dzięki temu stają się szczęśliwi i prawi. Całym sercem pragnij, by tak właśnie było.

Aby ułatwić ci tę mentalną wymianę, rdzenny tekst radzi ćwiczyć dawanie i branie:

Zespalając je z oddechem.

Wydechając, wyobrażaj sobie, że całe twoje szczęście i prawość płyną do innych. Wdechając, bierz na siebie ich niegodziwość i cierpienie.

Po medytacji, mówi rdzenny tekst:

Są trzy przedmioty, trzy trucizny i trzy ścieżki prawości.

Trzy rodzaje przedmiotów – przyjemne, przykre, obojętne – wywołują w nas trzy emocje: przywiązanie, niechęć i obojętność. Doświadczając tego niezliczone istoty, wyobrażamy więc sobie teraz, że bierzemy na siebie wszystkie te trucizny, dzięki czemu każdy zyskuje trojaka prawość (wolność od trzech szkodliwych uczuć).

Rdzenny tekst radzi następnie, jak rozwijać uważność:

Bądź we wszystkim uważny, upominaj się maksymami.

Powinniśmy powtarzać sobie z niewzruszonym przekonaniem: „Oby wszystkie występki i cierpienia istot dojrzały we mnie! Oby moje szczęście i prawość stały się udziałem innych!”. Abyśmy naprawdę byli w stanie tego dokonać, rdzenny tekst podpowiada:

Zacznij od siebie.

To znaczy, że biorąc najpierw na siebie własne przyszłe cierpienia, nauczymy się uwalniać od nich inne istoty.

Trzy, przeobrażanie przeszkód w ścieżkę Przebudzenia

Rdzenny tekst wskazuje:

Kiedy wokół pełno jest złych rzeczy i czynów,
Zmień przeszkody w ścieżkę do Przebudzenia.

Szkodliwe działania odciskają się na środowisku, demoralizują innych i tak dalej. Cierpienia takie można przeobrazić w ścieżkę do Przebudzenia przy pomocy intencji i działania.

Po pierwsze, intencja

Intencja ma dwa aspekty: zmieniania przeszkód w ścieżkę przy pomocy bodhicitty względnej oraz bodhicitty absolutnej.

Przeobrażanie przeszkód w ścieżkę Przebudzenia przy pomocy bodhicitty względnej

Cierpiąc, nie widzieliśmy dotąd wroga w lgnięciu do swojego „ja” i winiliśmy innych, nie rozumięjąc ich dobroci. Rdzenny tekst wykłada to jasno:

Weź na siebie całą winę.

Każde cierpienie, którego doświadczamy, bierze się ze skupienia na sobie, nie należy więc obwiniać za to innych.

Jeśli całe zło świata,
Wszystkie lęki i cierpienia
Biorą się tylko z wiary w „ja”,
Na cóż mi ten demon?

Od czasu bez początku trzymaliśmy się kurczowo „ja”, które nie istnieje. Chcąc je zadowolić, gromadziliśmy karmę krzywdzenia innych. Tak wygląda źródło cierpienia samsary, w tym także niższych światów. W *Przewodniku Bodhisattwy* czytamy:

O umyśle, poświęciłeś niezliczone wieki
Na gonienie za własnym szczęściem,
I cały ten trud
Przyniósł ci wyłącznie cierpienie.

Skoro z lgnięcia do „ja” wynika jedynie ból, musimy traktować je jako wroga. Umysł, który kurczowo chwytą się czegoś, czego nie ma, sprowadził całe cierpienie, jakiego doznawaliśmy w samsarze od czasu bez początku do dzisiaj. To właśnie on sprawia, że odczuwamy zawiść wobec wyższych, pogardę do niższych i chęć współzawodnictwa z równymi sobie. Uniemożliwia wyzwolenie z samsary oraz dobre relacje z ludźmi i nieлюдźmi. *Przewodnik Bodhisattwy* ostrzega:

To on setki razy
Ranił mnie w samsarze.
Pamiętając krzywdy
Zmiażdżę teraz jego samolubność.

Jakkolwiek do niego lgniemy, analiza wykaże, że „ja” po prostu nie ma. Badając samą tę skłonność, możemy porzucić lgnięcie, gdy tylko budzi się jego impuls, i wystrzegać się go w przyszłości. *Przewodnik Bodhisattwy* mówi:

Czas, gdy mogłeś mnie dręczyć,
Przeminął i nie wróci.

Widzę cię! Gdzie się teraz skryjesz?
Zmiażdżę cię z całą twą butą.

Skoro za każde nasze nieszczęście odpowiada ten demon, musimy zrobić wszystko, by go okiełznać. Jak woła Szalopa: „Życie jest krótkie. Dziś, błagam, rozprawcie się z potworem”.

Człowieka, którego myśli i czyny skupione są na własnym szczęściu, nazywa się świeckim, podczas gdy pochłonięci dobrem innych zasługują na miano adeptów Dharmy. Idźmy więc w ślady Gesze Bena, który powiada: „Wymierzam włócznie we wrota umysłu. Kiedy będzie czujny, czuwać będę i ja, a gdy się odpręży, także ja to zrobię”.

Traktowanie Ignięcie do „ja” jako wroga i wystrzeżenie się go jest, jak ujmuje to Szalopa, „Dharmą przepędzania demona”. Pomagając go przezwyciężyć i zainteresować się dobrem istot, rdzenny tekst radzi:

Medytuj nad wielką dobrocią innych.

Od czasu bez początku każdy był nam kiedyś kochającym rodzicem. Wszystkim więc wiele zawdzięczamy. Co więcej, od czujących istot uzależnione jest także osiągnięcie niedościgniętego Przebudzenia. Jak wskazuje *Przewodnik Bodhisattwy*:

Skoro przymioty Buddy osiąga się
Tak za sprawą Buddów, jak zwykłych istot,
Czemu miałyby służyć oddawanie czci
Pierwszym przy zaniedbywaniu drugich?

Praktykującemu w celu osiągnięcia Przebudzenia dobroć Buddów i czujących istot zdaje się taka sama. Musimy więc rozwijać miłość i współczucie wobec istot, brać na siebie ich negatywności i cierpienia oraz oddawać im własne szczęście i zasługę. Stając oko w oko z czyniącymi zło ludźmi, zwłaszcza zaś istotami nieludzkimi, pamiętajmy, że wszystkie były kiedyś naszymi matkami i bez wahania dopuszczały się niegodziwości, skazywały na niedolę czy miały językiem, by niczego nam nie zabrakło. W ten sposób ściągały na siebie rozmaite cierpienia samsary. Teraz, pogrążone w ułudzie, nie rozpoznają nas, dawnych drogich krewnych. Co gorsza, za sprawą naszej własnej złej karmy wyrządzają nam krzywdę, przez co zasiewają sobie nasiona przyszłego cierpienia. Rozpamiętując, ile dla nas wycierpiały i co jeszcze je czeka, obudź w sobie wielkie współczucie. „Do tej pory – myśl – wszystkim raniłem. Za to teraz uwolnię ich od bólu i zrobię dla nich coś dobrego”. I praktykuj z przekonaniem tonglen: dawanie i branie.

Rób, co w twojej mocy, by pomagać widzialnym istotom, takim jak ludzie czy psy. Jeśli nie możesz zrobić tego bezpośrednio, przynajmniej życz im w myślach wolności od cierpienia, zaznania szczęścia i rychłego osiągnięcia Przebudzenia. Poczuj to całym sercem i wypowiedz na głos. Poczuj postanowienie, że zadedykujesz im każdy prawy czyn.

Jeśli krzywdziciel jest bogiem albo duchem, myśl: „Od czasu bez początku żywiłem się twoim ciałem i krwią, teraz więc daruję ci swoje”. Rozbierz w myślach swoją tuszę i ofiaruj ciemiezcy, mówiąc w duchu czy wręcz na głos: „Jedz moje mięso i kości! Pij moją posokę!”. Wyobraź sobie, że w ten sposób zaspokajasz jego pragnienie i głód, przez co – ukojony fizycznie i psychicznie – rozwija dwa rodzaje bodhicitty. Myśl, że oddajesz ciało i krew wszystkim bogom i duchom, przez co stają się spokojne, szczęśliwe i prawe.

Skoro całe zło wyrasta z samolubstwa, dostrzeż w nim wroga. Jako że źródłem wszelkiego dobra i szczęścia są czujące istoty, zobacz w nich najwierniejszego sojusznika i rób, co możesz, aby im pomóc. Jak powiada Langri Thangpa: „Każda znana mi dogłębna nauka Dharmy ma jedno przesłanie: wszystkie błędy są nasze, zaś przymioty cudze – braci i sióstr, czujących istot. A skoro tak, jeden jest i wniosek: dać innym każdą korzyść i zysk, sobie biorąc porażki i straty”.

Przeobrażanie przeszkód w ścieżkę Przebudzenia przy pomocy bodhicitty ostatecznej

Rdzenny tekst mówi:

**Traktowanie bałamutnych postrzeżeń jako czterech kaji
Zapewnia niedoścignioną ochronę siunjaty.**

Doświadczenia nieszczęść i cierpień, wywołanych przez otoczenie oraz zamieszkujące je istoty, są bałamutnymi postrzeżeniami własnego umysłu. Nie ma w nich krzty realnego bytu. Żłudne zjawiska porównać można do snu, w którym się płonie albo tonie. Branie nierzeczywistego za rzeczywiste byłoby błędem. Wszystkie zjawiska pozbawione są ostatecznej realności, patrz więc w esencję każdej mentalnej dolegliwości i doświadczanego cierpienia. Skoro znikąd nie pochodzą, są niezrodzoną dharmakają. Co nie powstało, nie gaśnie, są zatem nieustającą sambhogakają. Nie mając początku i końca, nie mogą trwać pomiędzy nimi, są przeto niepozostającą nirmanakają, a ich esencjonalna nierozdzielność jest swabhawikakają. Traktowanie bałamutnych postrzeżeń jako czterech Ciał Buddy nazywa się rozpoznawaniem czterech kaji.

Wszystko, co nas rani, jest błogosławieństwem, gdyż inspiruje do rozwijania dwóch rodzajów bodhicitty. Krzywdziciel pełni rolę emanacji Nauczyciela albo Buddy, uprzytamniając, że nie umiemy skorzystać z antidotum ani zauważyć chwili pojawienia się szkodliwej emocji. Jeśli przyjdzie ci cierpieć na ciężką chorobę taką jak trąd, pomyśl: „Gdyby nie ta przypadłość, bez końca planowałbym sobie życie. Dzięki niej pamiętam o Dharmie, choć wcześniej nie była mi w głowie. Musi być zatem aktywnością Guru i Trzech Klejnotów”.

Słowem, trzeba nabrać niewzruszonego przeświadczenia, że bodhicitta, której źródłem jest Guru, może także (w swych dwóch rodzajach) rozwijać się za sprawą prześladowców, co czyni ich jednakowo ważnymi.

Po drugie, działanie

Rdzenny tekst przywołuje następnie szczególną praktykę gromadzenia i oczyszczania, która przeobraża przeszkody w ścieżkę:

Najlepszą metodą jest czworaka praktyka.

Raz, praktyka gromadzenia zasługi

Kiedy spada na ciebie cierpienie i marzysz, by znikło, pomyśl: „Wzdryganie się przed bólem i pragnienie szczęścia to świadectwo konieczności zyskania właściwych przyczyn”. Musimy zatem zanosić dary Guru i Trzem Klejnotom, czcić Sanghę i ofiarowywać tormy duchom żywiołów. Krótko mówiąc – poświęcać się budowaniu nagromadzeń czynem, słowem i myślą. Powinniśmy przyjmować schronienie, rozwijać bodhicittę, ofiarowywać mandalę Guru i Trzem Klejnotom oraz modlić się do nich żarliwie, mówiąc bez nadziei i lęku: „Jeśli lepiej, bym niedomagał, błogosławcie mi chorobą; jeśli lepiej, bym wydobrzył, błogosławcie zdrowiem; a jeśli lepiej, bym umarł – śmiercią”.

Dwa, praktyka oczyszczania negatywnych czynów

Niechęć do cierpienia to znak, że powinniśmy porzucić jego przyczyny, czyli szkodliwe działania. Żal za popełnione wcześniej negatywne czyny jest mocą *skruchy*, ślubowanie niepowtarzania ich nawet za cenę życia – mocą *opanowania*, przyjęcie schronienia i pobudzenie bodhicitty – mocą *podpory*, zaś medytacja pustości, powtarzanie dharani oraz specjalnych mantr i tym podobne – mocą *działania przeciwstawnego*. Posiłkując się nimi, należy właściwie przyznać się do swoich występków.

Trzy, praktyka ofiarowania szkodliwym siłom

Ofiarowuj tormy i módl się żarliwie: „Jesteście dobre, ponieważ pomagacie mi rozwijać bodhicittę. Proszę, czyńcie to dalej. Sprawcie, bym ściągnął na siebie wszystkie cierpienia czujących istot!”. A jeśli nie jesteś w stanie, ofiaruj tormę z miłą dobrą, współczuciem i słowami: „Mocą wszystkiego, co robię dla was teraz i na wieki, nie zakłócajcie mojej praktyki Dharmy!”.

Cztery, praktyka ofiarowania Opiekunom Dharmy

Ofiarowuj tormy Opiekunom Dharmy i prosz o usunięcie przeszkód oraz stworzenie okoliczności sprzyjających praktyce.

Każdą wydarzającą się rzecz należy wprowadzić na ścieżkę, rdzenny tekst radzi więc:

Cokolwiek się dzieje, medytuj.

Doświadczając wielkiego cierpienia, na przykład nagłej choroby, niespodziewanego ciosu, zdradzieckiego ataku i tak dalej, wspomnij niepoliczalne podobne zdarzenia na całym świecie i otocz współczuciem wszystkich, których dotknęły. Wpleć ich ból we własny, ciesząc się, że pomaga ci w rozwijaniu bodhicitty. Zastanów się, jak przypomina w tym dobroć Guru. Widząc strapionych, bez wahania bierz na siebie ich cierpienia. Ilekroć doświadczasz negatywnej emocji, całym sercem pragnij, by strawiła i cudze.

Wszystkie metody wprowadzania przeciwności na ścieżkę przecinają nadzieje i lęki. Nawet jeśli kiedyś znajdziemy się na ścieżce, na której ich nie ma, włączanie już teraz w tę praktykę przyjaciół i wrogów przypomina, jak ująłby to Langri Thangpa, wspieranie krzywego drzewa.

Cztery, praktykowanie przez całe życie

Rdzenny tekst uczy:

**Krótko, esencją pouczeń,
Jest korzystanie z pięciu sił.**

Pięć sił

Na pięć sił składają się:

Raz, siła *bodźca*, który wywołuje ciągle powtarzanie sobie w umyśle: „Od tej chwili, przez miesiąc, rok, całe życie, aż do chwili osiągnięcia Przebudzenia nie rozstanę się z dwoma rodzajami bodhicitty”.

Dwa, siła *przyzwyczajenia* zrodzona z systematycznego rozwijania dwóch rodzajów bodhicitty.

Trzy, siła *nasion prawości*, czyli intensywnego gromadzenia zasługi w celu obudzenia i pogłębienia bodhicitty.

Cztery, siła *odrazy* i za jej sprawą porzucenia samolubstwa, którego każdy przejaw winien budzić refleksję, że ono właśnie odpowiada za bezmiar niemających początku cierpień oraz obecne katusze, szkodliwe działania i fiasko upragnionej praktyki Dharmy.

Pięć, siła *aspiracji*, która winna wieńczyć każdy prawy czyn: „Od tej chwili aż do Przebudzenia nigdy nie przestanę rozwijać dwojakiej bodhicitty! Każda przeszkoda i samolubna reakcja będzie mi podporą w praktyce”. Składaj dary Guru i Trzem Klejnotom oraz Opiekunom Dharmy. Ofiaruj tormę i módl się o powodzenie.

Pięć sił, jak powiedziano, składa się na praktykę, sprowadzającą wszystko do jednego „Hung”.

W chwili śmierci

Rdzenny tekst tak opisuje pouczenia tej tradycji na godzinę śmierci:

Nauki przeniesienia mahajany

Także mówią o pięciu siłach, podkreślając wagę postępowania.

Kiedy adept jest śmiertelnie chory, praktyka *prawych nasion* polega na rozdysponowaniu dobytku w sposób przynoszący jak największą zasługę, na przykład ofiarowanie go – bez cienia przywiązania i lgnięcia – Nauczycielowi oraz Trzem Klejnotom.

Siła *aspiracji* sprowadza się do ofiarowania siedmiu gałęzi Guru i Trzem Klejnotom oraz żarliwej modlitwy, na przykład: „Błogosławcie, bym w bardo i wszystkich przyszłych żywotach nadal rozwijał dwa rodzaje bodhicitty! Błogosławcie, bym spotkał Guru, który udziela tych pouczeń!”.

Siłą *odrazy* jest powtarzanie sobie: „Wiele wycierpiałem przez samolubne myśli i jeśli się ich nie wyzbędę, nie zaznam szczęścia także w przyszłości. Bólu przysparzało mi również pielęgnowane z takim zapamiętaniem ciało. Jeśli jednak dokładnie je zbadać, żadnego namacalnego »mnie« nie ma ani w umyśle, ani w ciele”. W ten sposób wyzbywamy się lgnięcia do „ja”.

Siłą *bodźca* zapewnia podsycanie pragnienia rozwijania w bardo dwojakiej bodhicitty.

Siła *przywyczajenia* to wspomnianie stosowanych wcześniej metod pielęgnowania dwóch rodzajów bodhicitty.

Właściwy sposób postępowania polega na ułożeniu się na prawym boku z prawą dłonią pod prawym policzkiem oraz małym palcem zatykającym prawe nozdrze – i oddychaniu lewym. Obudziwszy na wstępie miłość i współczucie, praktykuj tak dawanie i branie z wydechem i wdechem. Następnie skup się na konstatacji, że wszystko w samsarze i nirwanie, w tym także narodziny i śmierć, stanowi tylko projekcję umysłu, który sam nie jest samoistnym bytem. I spocznij w tym zrozumieniu, nie lgnąc do niczego. W ten sposób odchodzi się w medytacji nad dwoma aspektami bodhicitty. Choć istnieje wiele pouczeń dotyczących umierania – powiedziano, że te są z nich najcudowniejsze.

Pięć, miara ćwiczenia umysłu

Rdzenny tekst powiada:

Wszystkie nauki służą jednemu.

Celem wszystkich nauk większego i mniejszego pojazdu jest położenie kresu lgnięciu do „ja”. Jeśli praktyka Dharmy nie stanowi na nie antidotum, w istocie – choćby i najintensywniejsza – niczemu nie służy. To także najlepsze świadectwo, że ćwiczenie umysłu nie weszło nam w krew. Ten faktyczny miernik rozwoju adeptów porównuje się często do szal wagi. Rdzenny tekst radzi:

Z dwóch świadków wybierz ważniejszego.

Ludzie mogą mówić: „Ten brat zaiste uosabia wierność Dharmie i przymioty ze starych porzekadeł”. Nieprowokowanie niechęci jest swego rodzaju świadectwem, ale przecież nie najważniejszym. Zwykli śmiertelnicy nie potrafią czytać w myślach, zadowolając się często okruciami zewnętrznych pozorów. Najlepszym świadkiem jest zatem szczere spojrzenie we własny umysł. Nieznalezienie tam żadnego powodu do wstydu stanowi znak właściwej praktyki. Sięgaj przeto po antidotum i staraj się nie kompromitować.

Rdzenny tekst mówi dalej:

Zawsze pozostawaj radosny.

Należyte ćwiczenie umysłu daje pewność, że będziemy w stanie wprowadzić każdą przeciwność na ścieżkę praktyki. To miara przykładania się do niej. W obliczu negatywnych okoliczności pielęgnuj więc radość. I ćwicz się, by bez wahania brać na siebie także cudze trudności.

Rdzenny tekst kwituje:

Uzyskałeś biegłość, gdy nie przeszkadza w tym nawet rozproszenie.

Dobry jeździec nie spadnie z konia, choćby był bardzo wzburzony. Podobnie, ilekroć się nie układa i dajmy na to ktoś nagle wyrządza nam krzywdę, znakiem należytego ćwiczenia umysłu będzie niewpadanie w złość i przeobrażenie przeciwności w bodziec do praktyki. Przykładaj się więc i staraj osiągnąć ten pułap.

Różne symptomy biegłości stanowią miarę skuteczności praktyki, co nie znaczy, że przestaje być ona potrzebna. Nie ustawaj i ćwicz umysł dalej nawet po pojawieniu tych znaków.

Sześć, zobowiązania ćwiczenia umysłu

Rdzenny tekst zaleca:

Nieustająco ćwicz się w trzech podstawowych sprawach.

Trzy podstawowe sprawy – to nienaruszanie zobowiązań ćwiczenia umysłu oraz wystrzeżenie się lekkomyślności i stronniczości.

Po pierwsze, nie wmawiaj sobie, że jako adept ćwiczenia umysłu możesz sobie pozwolić na lekceważenie mniej ważkich wskazań. Właśnie przez wzgląd na tę praktykę przestrzegaj skrupulatnie ich wszystkich: od ślubowań indywidualnego wyzwolenia po zobowiązania wadźrajany.

Po drugie, unikaj wszelkich niefrasobliwych zachowań, które miałyby przekonać innych, że wyzbyłeś się miłości własnej, choćby ścinania potężnych drzew czy przestawania z trędowatymi. Staraj się natomiast iść w ślady mistrzów kadampy, podążających za naukami Gesze Dromtonpy z klasztoru Reting.

Po trzecie, wystrzegaj się tendencyjności, na przykład tolerowania uciążliwych ludzi, ale nie duchów, szanowania możnych i gardzenia maluczkimi, miłości do przyjaciół i nienawiści do wrogów. Traktuj wszystkich równo.

Rdzenny tekst mówi:

Zmień nastawienie, pozostając naturalnym.

Samolubstwo zamień w troskę o innych, dbając przecież, by twoje słowa i czyny nie kłóciły się z postępowaniem przyjaciół w Dharmie. Powiedziano, że ćwiczenie umysłu winno odznaczać się „dokonywaniem ogromnych postępów bez rzucania się w oczy”. Niech twój umysł dojrzewa w sposób niewidoczny dla innych.

Nie opowiadaj o niczych niedostatkach.

Nie mów o nikim rzeczy przykrych – czy to dotyczących ułomności takich jak ślepoty, czy to skaz duchowych, choćby naruszeń dyscypliny.

Nie roztrzásaj cudzych wad.

Ilekoć widzisz cudze błędy – przede wszystkim tych, którzy wkroczyli na ścieżkę Dharmy, ale także zwykłych istot – przypisz to nieczystości własnego postrzegania. Powiedz sobie, że pozory mylą, i nie wpadają w koleiny krytycznego myślenia.

Zaczynaj od najsilniejszych szkodliwych emocji.

Sprawdź, jakie negatywne uczucie jest w tobie najsilniejsze i – połączywszy wszystkie praktyki w jedno antidotum – zajmij się nim w pierwszej kolejności.

Porzuć wszelkie oczekiwania rezultatu.

Wybij sobie z głowy, że ćwiczenie umysłu może przynieść ci jakiegokolwiek egoistyczne korzyści, takie jak bogactwo i szacunek w tym życiu, szczęście w następnych odrodzeniach w światach bogów lub ludzi albo zdobycie dla siebie nirwany.

Nie tykaj trującej strawy.

Porzuć wszelkie prawe aktywności splamione Ignięciem do realności rzeczy albo samolubstwem, jakby były pożywieniem podlanym trucizną.

Nie trwaj przy przyczynie.

Nie chowaj urazy za doznane krzywdy i nie hoduj w sobie żalu.

Nie odpowiadaj ciosem.

Kiedy źle o tobie mówią, nie rań w odpowiedzi szorstkim słowem. Nie nazywaj też nieszczęść sprawiedliwą odpłatą.

Nie czyhaj w zasadzce.

Nie rozpamiętuj doznanych krzywd, czekając na okazję do wzięcia odwetu.

Nie uderzaj w słaby punkt.

Nie przysparzaj innym bólu, czy to, na przykład, ujawniając ukryte błędy ludzi, czy to powtarzając „mantry siły życiowej” istot nieludzkich.

Nie przerzucaj brzemienia wołu na cielę.

Wystrzegaj się niegodziwości obarczania innych własną winą.

Nie rywalizuj.

Strzeż się myśli i czynów, mających na celu takie czy inne przywłaszczanie dóbr wspólnych.

Nie sprzeniewierzaj się rytuałom.

Oddawanie innym zwycięstwa z myślą o osiągnięciu absolutnej szczęśliwości albo ćwiczenie umysłu w celu zapanowania nad demonami, przeciwnościami czy chorobami przypomina praktykowanie ziemskich rytuałów, by uniknąć nieszczęścia. Nie powinniśmy zajmować się takimi sprawami. Ćwiczenie umysłu, w którym brak obiektywizmu, i traktowanie go

jako remedium na duchy bądź trudności przypomina odprawianie szamańskich obrządków. Wyróżnikiem Dharmy jest przeciwdziałanie mentalnym splamieniom i pospolitym myślom.

Nie czynź z bogów demonów.

Ludzie świeccy, których bogowie okazują niezadowolenie i ściągają na nich nieszczęścia, mówią, że bóstwo zmieniło się w demona. Tak samo ćwiczenie umysłu, potęgujące butę i arogancję, staje się nie-Dharmą. Praktyka musi brać w karby nasz charakter. Jeśli podsycy dumę, Dharma nie spełnia swego zadania. Jak odprawianie rytuału odkupienia przed zachodnią bramą, podczas gdy demon nastaje u wschodniej. Okład należy przyłożyć na ranę. Porzućmy samolubstwo i bądźmy wszystkim najpokorniejszym sługą.

Nie zdobywaj szczęścia cudzym kosztem.

Nie życz innym cierpienia, które utoruje drogę twemu szczęściu. Nie myśl, na przykład: „po śmierci kuma odziedziczę spiżarnię, majątek i księgi”, „dzięki chorobie patrona będę mógł się wykazać”, „kiedy umrze mój przyjaciel adept, do gromadzenia zasługi zostanę tu tylko ja”, „jak szczególnie mój wróg, nikt nie będzie mi szkodził, więc rozwinę skrzydła”.

Siedem, wskazania ćwiczenia umysłu

Musimy stosować odpowiednie metody, by praktyka ćwiczenia umysłu nie słabła, tylko pogłębiała się i rozwijała. Rdzenny tekst mówi:

Rób wszystko z jedną pobudką.

Każda twoja czynność – dajmy na to joga ubierania się czy jedzenia – winna być powodowana wyłącznie pragnieniem służenia innym.

Stosuj jedno remedium na wszystko.

Jeśli ćwiczenie umysłu ściągnie na nas chorobę, demony, przeszkody, zniewagi albo spotęguje mentalne splamienia, odbierając chęć do medytacji, zastanówmy się, ile osób zмага się z podobnymi trudnościami. Obudziwszy w sobie współczucie, możemy modlić się o wzięcie na siebie ich problemów oraz praktykować dawanie i branie.

Wypełniaj dwa zadania, jedno na początku, drugie na końcu.

Rankiem zmobilizuj się myślą: „nie odstąpię dziś dwojakiej bodhicitty”, a potem cały dzień bądź uważny i czujny. Układając się wieczorem do snu, przypomnij sobie, co robiłeś. O ile zdarzyło ci się sprzeniewierzyć bodhicitcie, wyznaj przewinienia i obiecaj nie powtarzać ich więcej. Jeśli postępowaleś należycie, pogratuluj sobie z mocnym postanowieniem wytrwania.

Bądź cierpliwy w obliczu obu.

Jeśli zdarzy ci się zgromadzić uczniów i majątek, nie pozwól, by uderzyło ci to do głowy. Dostrzeż iluzoryczność tej sytuacji i módl się, by służyła pożytkowi innych. Popadłszy w taką biedę, że niżej, jak powiada przysłowie, jest już tylko woda, przejrzyj złudność i tego. Weź na siebie przeciwności, z którymi zmagają się inni, i nie trać ducha.

Utrzymuj obydwa choćby za cenę życia.

Jeśli nie będziesz dotrzymywał ogólnych ślubowań Dharmy, zwłaszcza zaś zobowiązań praktyki ćwiczenia umysłu, nie zaznasz szczęścia w tym i w przyszłych żywotach. Strzeż ich więc lepiej niż własnego życia.

Uzbrój się w trzy najważniejsze.

Praktykowanie Dharmy wymaga przede wszystkim spotkania dobrego nauczyciela, pracowania z podatnym umysłem oraz odpowiednich warunków. Jeśli je masz, ciesz się i życz ich innym. O ile czegoś brakuje, myśl o wszystkich, którzy nie mają nic i nie mogą przez to należycie praktykować Dharmy. Obudź w sobie współczucie. Módl się żarliwie, by ich bieda przeszła na ciebie, oni zaś opływali we wszystko.

Pielęgnuj trzy, których nie wolno zaniedbać.

Skoro wszystkie przymioty wielkiego pojazdu zależą do oddania dla Guru, trzeba o nie dobrze dbać. Ćwiczenie umysłu stanowi kwintesencję Dharmy mahajany, nie może więc słabnąć entuzjazm do praktyki – ani dyscyplina w utrzymywaniu dosłownie każdego ślubowania większego i mniejszego pojazdu.

Utrzymuj trzy, od których nie wolno odstąpić.

Dbaj, aby twoje ciało, mowa i umysł trwały zawsze w prawości.

Postępuj w sposób czysty, bezstronnie. Dbaj o głębię i bezmiar.

Praktyka ćwiczenia umysłu musi obejmować – bezstronnie i w takim samym stopniu – wszystkie bez wyjątku czujące istoty oraz przedmioty nieożywione. Musisz stosować te techniki wobec każdej rzeczy, która pojawia się w umyśle. I nie teoretycznie, tylko ze wszech miar praktycznie.

Nieustająco medytuj nad oddzielonymi.

Ci, wobec których trudno wzbudzić współczucie i miłość, zasługują na szczególne miejsce w medytacji: rywale, stali towarzysze, krzywdzący bez powodu i darzący nas niechęcią z powodów karmicznych.

Nie poddawaj się czynnikom zewnętrznym.

Nie uzależniaj się od sprzyjających warunków, takich jak odzież, pożywienie, ochrona przed ludźmi i innymi siłami, dobre zdrowie i tak dalej. Jeśli nie możesz sobie zapewnić ich wszystkich, uczyn z tego część ścieżki przy pomocy dwóch rodzajów bodhicitty.

Tym razem praktykuj to, co najważniejsze.

Wszystkie ciała fizyczne, które nosiliśmy od czasu bez początku, zdały się na nic. W tym życiu, teraz, musimy przeto osiągnąć rzecz najważniejszą. Istotniejsza od samego życia jest Dharma. Od jej studiowania i nauczania bardziej liczy się praktyka. Najważniejsze spośród wszystkich praktyk jest rozwijanie bodhicitty. Większą wagę od zgłębiania pism i analiz ma sumienne wypełnianie zaleceń Guru. Najdonioślejsza z aktywności polega na siedzeniu w medytacji. Więcej od unikania przedmiotów znaczy stosowanie antidotum. Oto rzeczy do praktykowania najważniejsze.

Nie rozum błędnie.

Należy unikać sześciu nierozumień.

Raz, złe pojęta *cierpliwość* polega na znoszeniu ogromnych trudności w celu pokonania wrogów i chronienia przyjaciół, ale nie cierpien związanych z praktyką Dharmy.

Dwa, błędna *intencja* nie interesuje się czystą praktyką Dharmy, tylko blaskami i bogactwami doczesności.

Trzy, zły *apetyt* nie syci się Dharma, jej studiowaniem, zgłębieniem i medytacją, tylko pospolitymi uciechami.

Cztery, fałszywe *współczucie* otacza nie złoczyńców, ale tych, co zmagają się z trudnościami w imię Dharmy.

Pięć, mylne *zabiegi* polegają na zachęcaniu innych nie do poszukiwania Dharmy, lecz sposobu na zdobycie bogactw i poklasku w tym życiu.

Sześć, opaczna *radość* nie znajduje upodobania w prawości i szczęściu samsary i nirwany, tylko w cierpieniu rywala.

Strzeż się sześciu rozumianych opacznie praktyk, biorąc je sobie do serca w czystej postaci.

Nie bądź niekonsekwentny.

Unikaj praktyki niesystematycznej, charakterystycznej dla osób, które nie są przekonane do Dharmy. Ćwicz umysł precyzyjnie i nieprzerwanie.

Wkładaj w ćwiczenia całe serce.

Poświęć się bez reszty ćwiczeniu umysłu; praktykuj całym sobą.

Zdobądź wolność rozpoznaniem i analizą.

Przekonaj się, która z trucizn twojego umysłu jest najsilniejsza, i skup się na niej. Sprawdź, czy daje o sobie znać, ilekroć masz kontakt z tym, co może ją wywołać. Jeśli tak, sięgnij po odpowiednie antidotum i nie ustawaj w wysiłkach aż do skutku.

Nie chełp się.

Nie przechwalaj się okazywaną bliźnim dobrocią, intensywnością praktyki Dharmy, rozległą wiedzą i dyscypliną. W medytacji, w której przedkłada się innych nad siebie, nie ma się czym pysznić. Jak powiada Retingpa: „Nie licz na ludzi i raczej módl się do bóstw”.

Nie wpadaj w złość.

Nie odgryzaj się, nawet jeśli zostaniesz upokorzony na oczach tłumu, i nie wpadaj w irytację. Cierpliwość adeptów, którzy nie leczą się Dharma z lgnięcia do własnego ja, potrafi być cienka jak skórka niemowlaka. Bywają przewrażliwieni niczym demon Tsang Tsen albo i bardziej. Trudno nazwać to Dharma, bacz więc, byś czynił z niej właściwy użytek i antidotum na samolubstwo.

Nie bądź przewrażliwiony.

Przechodząc z byle powodu od euforii do przygnębienia uprzykrzasz się tylko otoczeniu, więc przestań.

Nie szukaj poklasku.

Nie oczekuj podziękowań, gratulacji i sławy za służenie innym oraz praktykowanie Dharmy. Rzetelnie praktykuj w ten sposób całe życie, rozwijając dwa rodzaje bodhicitty podczas sesji medytacyjnych i pomiędzy nimi. Zdobędziesz w ten sposób pewność zrodzoną z biegłości.

Zakończenie

Esencja nektaru pouczeń
przeobrażania pięciu symptomów upadku
w ścieżkę Przebudzenia
pochodzi od człowieka ze Złotej Wyspy.

W epoce pięciu oznak upadku – czasu, istot, długowieczności, splamień i poglądu – mało co sprzyja szczęściu, wiele za to ściąga cierpienie tak z rąk ludzi, jak istot nieludzkich. Zalew przeciwności może być jednak podporą praktyki ćwiczenia umysłu. Za jej sprawą i najgorsze okoliczności mnożą tylko prawość.

Sedno pouczeń mistrza z Suwarnadwipy jest niczym nektar, który zmienia truciznę w lekarstwo. Nie ma nauk wyższych od tych. Znajomość zasad ćwiczenia umysłu zmienia ciało adepta w „miasto będące źródłem szczęśliwości”, darzy ono bowiem jemu i innym wszystkimi radościami samsary i nirwany. Stosując te nauki do wszystkiego i praktykując sumiennie, stopisz umysł z Dharumą i rychło osiągniesz doskonały cel ku chwale istot i własnej.

W rdzennym tekście czytamy:

Kiedy dały o sobie znać karmiczne nasiona minionej praktyki,
Poczułem wielkie zainteresowanie i nie bacząc na cierpienia oraz drwiny,
Szukałem wskazówek, pozwalających na pokonanie Ignięcia do ja.
I teraz nie będę niczego żałował nawet w chwili śmierci.

Czekała, król joginów, powiada, że ćwiczył umysł, aż w swej mądrości zaczął przedkładać innym nad siebie. Uwolnienie się z pęt samolubstwa przywiodło go na taki pułap pewności.

Otrzymałem bezcenny skarb tego ustnego przekazu
Dzięki dobroci Pana Dharmy, noszącego imię Drakpa.
Oby za sprawą odpowiedzi, jakiej udzieliłem tu wiernym uczniom,
Wszystkie istoty rozwinęły w pełni dwa rodzaje bodhicitty!

Ten zwięzły komentarz, oparty na powtarzanych naukach linii ćwiczenia umysłu w siedmiu punktach, skleił – nagabywany przez Drakpę Gjaltsena, jogina niedościgniętego pojazdu – mnich Thogme w pustelni forticy Dharmy w Ngulczu.

Przekład na język polski: Adam Koziół