

# KALACZAKRA NA RZECZ ŚWIATOWEGO POKOJU

GRAZ 2002

NAUKI JEGO ŚWIĄTOBLIWOŚCI XIV DALAJLAMY

na temat:

„ŚREDNIE STOPNIE MEDYTACJI”

(Aczarja Kamalaszila)

„TRZYDZIEŚCI SIEDEM PRAKTYK BODHISATTWÓW”

(Ngulczu Thogmej Zangpo)

„LAMPA NA ŚCIEŻKĘ KU OŚWIECENIU”

(Atiszia Dipankaraśridźniana)

**Dzień 2, 16 października 2002 roku**

Wczoraj, rozpoczynając nasze rozważania nad tekstem Kamalaszili *Stopnie medytacji*, zgłębialiśmy najprostszą postać buddyjskiego pojęcia współzależnego powstawania. Ogólnie rzecz biorąc, ideę współzależnego powstawania można rozpatrywać na różnych poziomach - zarówno prostszych, jak i bardziej subtelnych, także poszczególne szkoły myśli buddyjskiej różnią się między sobą co do dogłębności przedstawianych interpretacji. Nasze wstępne rozważania nad *Stopniami medytacji* poświęciliśmy jednak takiemu znaczeniu pojęcia współzależnego powstawania, które akceptowane jest, w równej mierze, przez wszystkie buddyjskie systemy filozoficzne. Analizowaliśmy bowiem współzależne powstawanie postrzegane w kontekście relacji przyczynowo-skutkowej, czyli w postaci podstawowego stwierdzenia, że zarówno szczęście jak i cierpienie, którego doświadczamy, rodzi się ze swoich indywidualnych przyczyn i czynników, a zatem - podlegają zmianom, wraz ze zmianami zachodzącymi w tychże czynnikach i przyczynach. Całą ideę relacji przyczynowo-skutkowej, zwanej też karmą, należy więc rozumieć w ramach kontekstu powszechnego, stanowiącego ogólny proces, prawa przyczynowości - tzn. sposobu, w jaki związek przyczynowo-skutkowy funkcjonuje jako naturalne zjawisko, jako naturalny proces prawa natury. Właśnie w tym kontekście, w ramach powszechnego procesu funkcjonowania związku przyczynowo-skutkowego, istoty ludzkie dokonują pewnych pozytywnych lub negatywnych czynów, związanych ze swoimi emocjami oraz określoną motywacją. I właśnie ten aspekt nosi miano karmy - w podstawowym zakresie rozumienia tego pojęcia w ramach buddyzmu.

Należy jasno uzmysłowić sobie dwa fakty. Po pierwsze, że związek przyczynowo-skutkowy, w sensie powszechnym, nie ma nic wspólnego z karmą czujących istot - jest to po prostu strumień prawa natury. Po drugie zaś, że gdy w ramach takiego właśnie strumienia naturalnego prawa związku przyczyny i skutku, konkretne działanie dokonywane jest w oparciu o motywację czujących istot - to właśnie wówczas mamy do czynienia z karmą, o której tak wiele mówi się w buddyzmie. W taki sam sposób, w jaki - w ramach powszechnego procesu prawa natury - określone rodzaje przyczyn wytwarzają określone rodzaje skutków, tak samo doświadczane przez

nas szczęście i cierpienie mają swe źródło i pochodzenie w określonych pozytywnych lub negatywnych czynnikach. Biorąc pod uwagę, że szczęście jest czymś tak bardzo przez nas upragnionym, rozsądek nakazuje, aby zadbać o rozwój i pielęgnowanie przyczyn niezbędnych dla wytworzenia naszego szczęścia; ponieważ zaś cierpienie stanowi czynnik, którego nikt z nas nie chce, należy zidentyfikować przyczyny odpowiedzialne za pojawienie się cierpienia i postarać się je zredukować i wyeliminować.

Należy zdać sobie sprawę, że chociaż doświadczamy szczęścia i cierpienia zarówno na poziomie fizycznym jak i mentalnym, doświadczenia na poziomie umysłu są o wiele ważniejsze. Najistotniejsze zaś jest uświadomienie sobie, jaki czynnik wprowadza niepokój do naszego umysłu. Czynnik, który zaburza spokój naszego umysłu, nazywany jest w buddyzmie złudzeniem. Złudzenie definiowane jest jako myśl, która - gdy zrodzi się w naszym umyśle - wstrząsa nim i wprowadza w stan całkowitego wzburzenia i nieszczęścia. Jest to czynnik, który generuje naszą krzywdę - to właśnie są szkodliwe emocje, które - z kolei - wytwarzają skutek, a skutek ten polega na doświadczaniu cierpienia. Krótko mówiąc, jeśli przekształcimy swój umysł - zaznamy szczęścia, jeśli zaś nie zdołamy tego dokonać - nadejdzie cierpienie.

Należy przy tym zdawać sobie sprawę, że takie przekształcanie umysłu powinno zachodzić w określony sposób, w systematycznej kolejności, krok po kroku. Taka stopniowa ścieżka praktyki duchowej stanowi proces ukształtowany odpowiednio dla trzech (rodzajów) istot, znajdujących się na trzech różnych poziomach zdolności mentalnych. Proces podążania taką stopniową ścieżką duchową stanowi bardzo odpowiedzialną i stabilną drogę.

Gdy mówimy o trzech stopniach ścieżki odpowiednich dla trzech (rodzajów) istot, mamy na myśli po prostu kolejność: pierwszy stopień ścieżki odpowiada poziomowi początkowemu - wkraczaniu na ścieżkę, itd. Gdy po raz pierwszy angażujemy się w duchową praktykę, powinniśmy podjąć praktykę pierwszego poziomu ścieżki, następnie przejść do drugiego poziomu i - wreszcie - do trzeciego. Wyższe poziomy ścieżki bywają bardzo trudne, lecz jeśli w swojej wcześniejszej praktyce przebyliśmy wszystkie niższe stopnie, posiadłszy, dzięki temu, stabilne fundamenty w postaci urzeczywistnienia pierwszego i drugiego etapu, podjęcie wyższych praktyk duchowych będzie znacznie łatwiejsze. Nasza ścieżka będzie również bardzo stabilna i godna zaufania, a doświadczenie, które na niej zdobędziemy, również będzie wiarygodne i prawomocne.

W sytuacji zaś, gdybyśmy nie dopełnili podstaw, lecz próbowali od razu sięgnąć po wyższe praktyki duchowe, to efekt takich praktyk i tak - w żadnym wypadku - nie mógłby być uznany za wiarygodny, nawet jeśli na powierzchownym poziomie zdawać się może, że pojawiły się jakieś urzeczywistnienia. Dlatego też proces podejmowania duchowej praktyki zgodnie z nauczaniem Atiszi - stopień za stopniem, krok za krokiem, jest niezwykle wprost istotny. (Oczywiście, jeśli chodzi o pojęcie trzech kategorii istot, wprowadził je w swoich tekstach Asanga). W każdym wypadku, jeżeli wkrocysz na taką właśnie stopniową ścieżkę duchową, postępy w twojej praktyce zachodzić będą najszybciej.

Szczęście, do którego tak usilnie dążymy, sprowadza się, w gruncie rzeczy, do możliwości zrealizowania dwóch zasadniczych celów - po pierwsze, osiągnięcia wyższych stopni

egzystencji, jak np. życie ludzkie, po drugie zaś, osiągnięcia całkowitego wyzwolenia i oświecenia. Osiągnięcie dobrego, ludzkiego odrodzenia jest podstawowym, niezbędnym warunkiem - jest to spełnienie natychmiastowej, doraźnej potrzeby; posiadłszy zaś taką wyższą formę istnienia, jak właśnie życie istoty ludzkiej, jesteśmy w stanie podążać ku wyzwoleniu i oświeceniu. To właśnie miał na myśli Nagardżuna, mówiąc w *Drogocennej Girlandzie*:

*"Aby spełnić cel doraźny, powinieneś osiągnąć wyższy status, jakim jest życie w postaci istoty ludzkiej; dla osiągnięcia zaś dobra ostatecznego, powinieneś dążyć do oświecenia".*

Po czym Nagardżuna wyjaśnia metody, umożliwiające osiągnięcie obu tych celów:

*"Aby osiągnąć wyższe stopnie egzystencji, powinieneś pielęgnować wiarę, zaś dla urzeczywistnienia ostatecznego dobra, to znaczy wyzwolenia i oświecenia, powinieneś rozwijać mądrość."*

Oczywiście, wszelkie konkretne praktyki polegające na rozwijaniu metody, takie jak współczucie, wiara, bodhicitta czy altruizm itp., muszą być wspierane, stowarzyszone z mądrością - jest to ogólna cecha wszystkich praktyk buddyjskich; i właśnie dlatego w jednym z tekstów czytamy o dwóch rodzajach rozwoju wiary - procesie rozwoju wiary w przypadku osób o mniejszej inteligencji oraz procesie rozwoju wiary u osób obdarzonych ostrością inteligencji.

Osoby obdarzone ostrą inteligencją powinny najpierw analizować nauki samodzielnie, tak aby uzyskać wiedzę na temat praktyki - zarówno płynących z niej korzyści jak i stron ujemnych, pożytków w sensie tymczasowym i ostatecznym, jej celu itp. Zrozumiawszy gruntownie nauki, osoba taka będzie w stanie rozwinąć silną wiarę. Jest to prawdziwy proces rozwoju wiary przez praktykującego buddyzm i dlatego mówi się, iż rozwojowi wiary musi towarzyszyć rozwój mądrości.

To samo zagadnienie wyjaśnia Arjadewa w *Czteryestu wersach*, mówiąc, że - po pierwsze - należy zaniechać działań, które nie przynoszą zasługi, następnie należy powstrzymać lgnięcie do jaźni, w końcu zaś położyć kres wszelkim błędnym poglądom. Arjadewa wyjaśnia tu w jaki sposób, krok po kroku, powinniśmy angażować się w praktykę, tzn., że najpierw musimy zaniechać wszelkich nieprawych działań, które mogłyby rzucić nas w negatywne stany egzystencji, następnie powinniśmy powstrzymać lgnięcie do jaźni, stanowiące korzeń przeszkadzających emocji i rdzenną przyczynę naszych narodzin w samsarze, w kołowrocie egzystencji. Jako kolejny etap praktyki powinniśmy starać się wyeliminować nie tylko lgnięcie do jaźni, ale i jego zarodki, osiągając w ten sposób wyzwolenie, które jest niczym innym jak nieobecnością zaciemnień wywołujących. Ostatecznie zaś powinniśmy unicestwić także wszystkie błędne poglądy.

Oznacza to, że usunięcie lgnięcia do jaźni i jego zarodków nie wystarczy, musimy także usunąć ślady, piętna pozostawione przez lgnięcie, bowiem właśnie takie piętna stanowią przeszkodę dla osiągnięcia wszechwiedzy, oświecenia. Aby usunąć wszelkie tego rodzaju piętna, musimy medytować gruntownie nad nieistnieniem jaźni, używając niezliczonych analiz i wnioskowania, jak również logiki, jednocześnie wspierając tę analizę gromadzeniem niezliczonych zasług.

Następnie zaś Arjadewa podsumowuje to zagadnienie, mówiąc: "*Człowiek angażujący się w taką systematyczną praktykę jest mądry*".

Właśnie taki proces określa Atiszia w swojej *Lampie na ścieżkę* jako "trzy etapy ścieżki odnoszące się do trzech (rodzajów) osób". Atiszia mówi również w swoim tekście o potrzebie przyjęcia schronienia, bowiem właśnie w początkowej fazie praktyki stopniowej ścieżki, właściwej dla osób o małych zdolnościach umysłu, gdy angażujemy się, między innymi, w praktykę unikania negatywnych działań i gromadzenia pozytywnych uczynków, musimy rozwinąć szczerą wiarę w nauczanie Buddy - w Buddę, Dharmę i Sanghę - a także w nieomyślność związku przyczyny i skutku. W następnej kolejności powinniśmy wykonywać medytacje rozwijające umysł spokojnie spoczywający, równocześnie zaś doskonalić praktykę szczególnego wglądu. Dzięki takim metodom będziemy w stanie rozwinąć przeciwstawną pozytywną moc, antidotum wystarczająco silne, aby wyeliminować lgnięcie do jaźni wraz z zarodkami i pozostawionymi piętnami. Taki właśnie jest proces praktyki, przedstawianej jako trzy etapy ścieżki odpowiednie dla trzech (rodzajów) istot o różnych zdolnościach umysłu.

*Trzydzieści siedem praktyk bodhisattwów* rozpoczyna się od rozważań na temat drogocności ludzkiego życia, tego jak trudno jest takie życie osiągnąć; rozważana jest również nietrwałość, śmierć itp., następnie zaś znajdujemy wyjaśnienia dotyczące procesu przyjmowania schronienia w Buddzie, Dharmie i Sandze. Szczegółowe wyjaśnienie wszystkich tych zagadnień zajęłoby dużo czasu, ale zasadniczy punkt, wokół którego koncentrują się te nauki, stanowi fakt, że posiadłszy to drogocenne ludzkie życie, rzeczą niezwyklej wagi jest zrealizowanie jego ostatecznego celu; do tego zaś niezbędne jest poznanie ścieżki, dzięki której będziemy w stanie nadać naszemu ludzkiemu życiu pełnię wartości.

Najdoskonalszym sposobem osiągnięcia celu ludzkiego istnienia jest słuchanie, myślenie i medytowanie nad naukami Buddy. Czynnikiem, który przeszkadza w praktyce słuchania, rozważania i medytowania jest rozproszenie, podniecenie umysłu, dlatego tekst podkreśla również konieczność podejmowania praktyki w miejscach odizolowanych, w których nie doświadczymy fizycznego i umysłowego niepokoju. Podkreślona jest również konieczność pokładania pełnego zaufania w wykwalifikowanym mistrzu i - z tej przyczyny - sam Budda udzielił bardzo obszernych nauk na temat cech charakterystycznych i kwalifikacji, jakie musi posiadać ktoś, kto pragnie być duchowym nauczycielem. Budda wyjaśnia, jakie kwalifikacje musi posiadać nauczyciel dyscypliny monastycznej, a jakie nauczyciel tantryczny, który pragnie zostać mistrzem i udzielać inicjacji. Wszystkie te zagadnienia zostały bardzo szczegółowo wyjaśnione przez samego Buddę.

Zatem dla tych spośród nas, którzy szukają dobrego lamy i pragną opierać się na duchowym przewodnictwie, sprawą niezwykle ważną jest wcześniejsze dokładne zbadanie cech takiego duchowego nauczyciela. Rzucanie się w stronę każdego, kto nosi tytuł lamy, bez dokonania jakiegokolwiek analizy czy badania, w żadnym razie nie jest rzeczą dobrą. Na początku, kiedy nie mamy jeszcze całkowitej pewności, czy dany lama jest godny zaufania, czy też nie, możemy po prostu słuchać jego słów i brać udział w udzielanych przez niego naukach, traktując go jako duchowego przyjaciela, prosząc o instrukcje i rady, ale nie ma potrzeby, aby traktować taką osobę jako swego rdzennego duchowego nauczyciela. Jeśli potraktujesz kogoś jako swego

duchowego lamę, a później napotkasz pewne komplikacje, nie przyniesie to nic dobrego. Na początkowym etapie rzeczą najwyższej wagi jest więc zbadanie i przeanalizowanie, na ile dany lama jest godny zaufania. Można uznać, iż dana osoba jest godna zaufania i posiada wszystkie cechy w pełni wykwalifikowanego mistrza wówczas, gdy pod każdym względem jest zawsze bez zarzutu, odpowiedzialna i pełna współczucia, powinna też charakteryzować się czystością działań wewnętrznych i czystością działań zewnętrznych. Odnalazłszy takie cechy w danym lamie, możesz traktować go jako swojego mistrza i możesz wówczas wkroczyć w etap składania określonych zobowiązań i przyrzeczeń, otrzymywania określonych inicjacji itp.

Dlatego właśnie wyjaśnienia dotyczące konieczności przyjęcia schronienia w Buddzie, Dharmie i Sandze znalazły się na samym wstępie omawianego tekstu. Spośród tych trzech, główny obiekt schronienia, główny obrońca, to *dharmaratna*. W sanskrycie słowo *dharma* oznacza utrzymywanie tożsamości i w takim rozumieniu odnosi się do wszystkich zjawisk, bowiem każde zjawisko utrzymuje swoje indywidualne cechy charakterystyczne i tożsamość, ale tutaj nie mówimy o dharmie w tym sensie, ale o Dharmie w sensie praktyki, która mogłaby nam pomóc, mogłaby obronić nas przed upadkiem w niższe stany egzystencji, tzn. iż podjęcie takiej praktyki duchowej pomoże nam nie popaść w negatywne stany egzystencji w ramach trzech światów. Tak więc, w tym przypadku, Dharma oznacza prawdziwe ustanie i prawdziwą ścieżkę czterech szlachetnych prawd.

Gdy mówimy o prawdziwym ustaniu, mamy na myśli ustanie określonych negatywnych czynników, błędów, które zanikają dzięki rozwijaniu pozytywnej siły przeciwstawnej. Nie jest to zwyczajny, powszechny proces stopniowego zaniku rzeczy obecnych w pełni na początku - przychodzenie i odchodzenie jest bowiem naturalną tendencją wszystkich nietrwałych zjawisk, tutaj zaś mówimy o pielęgnowaniu prawdziwego ustania - ustania, które indywidualny praktykujący może osiągnąć i urzeczywistnić tylko dzięki włożonemu wysiłkowi. Innymi słowy, ustania takiego nie można urzeczywistnić, o ile nie rozwija się i nie pielęgnuje odpowiednich pozytywnych sił przeciwstawnych. Usunąć negatywne czynniki i błędy będziemy w stanie tylko poprzez rozwój mocy przeciwstawnych, jeśli tego nie uczynimy, negatywne czynniki i błędy będą wciąż pozostawać w umyśle. Usunięcie, wyeliminowanie przeszkadzających emocji z umysłu zwane jest właśnie prawdziwym ustaniem, a osiągnięcie takie równoznaczne jest z faktem, że nie ma już możliwości, aby spaść ponownie do niższych światów egzystencji i że ten stan ustania generuje prawdziwą ścieżkę. Jest wiele różnych rodzajów ścieżki, ale tutaj, mówiąc o prawdziwej ścieżce, przede wszystkim mamy na myśli ścieżkę mądrości, która bezpośrednio postrzega pustkę, postrzega ostateczną rzeczywistość. Dlatego takie prawdziwe ustanie i prawdziwa ścieżka stanowią faktyczny obiekt schronienia.

Aby rozwinąć Dhamę - prawdziwą ścieżkę, musimy polegać na przewodnictwie duchowego nauczyciela - Buddy, dlatego właśnie Budda traktowany jest jako ostateczny obiekt schronienia. W podobny sposób przyjmujemy schronienie w Sandze - tutaj Sangha odnosi się do wszystkich duchowych praktykujących, którzy osiągnęli ten czy inny poziom lub postać prawdziwego ustania, prawdziwej ścieżki. Ważne jest, aby przyjmować schronienie w takiej Sandze, ponieważ stanowi ona przykład dla naszej duchowej praktyki. Tak więc, w tych trzech obiektach schronienia - Buddzie, Dharmie i Sandze - buddysta powinien całym swoim sercem pokładać wiarę.

Dalej, tekst *Trzydziestu siedmiu praktyk* objaśnia kolejny stopień praktyki - oprócz przyjęcia schronienia powinniśmy także rozwijać szczerze przeświadczenie co do nieomyślności związku przyczynowo-skutkowego. Zagadnienie to znajduje swój wyraz w konkretnych wersach, jak np.: *"patrz na przyjemności trzech światów jak na krople rosy na źdźbło trawy"* - są one zmienne i nietrwałe i na tej podstawie powinniśmy zrozumieć, że wszystko, czego doświadczamy w obrębie samsary, posiada, w swej istocie, naturę cierpienia. Dzięki rozważaniom nad naturą cierpienia, a w szczególności nad cierpieniem uwarunkowanym, będziesz w stanie rozwinąć życzenie osiągnięcia wyzwolenia. Sposób zaś osiągnięcia wyzwolenia polega na praktyce trzech treningów - treningu moralności, treningu medytacyjnej stabilizacji i treningu mądrości.

Praktyki te przeznaczone są dla osób o małych i średnich zdolnościach umysłu, ale takie właśnie praktyki małego i średniego zasięgu mentalnego stanowią przygotowanie niezbędne, aby wkroczyć na stopnie ścieżki dla osoby o wielkich zdolnościach umysłu.

Podsumowując zasadnicze zagadnienia, które wyjaśniałem: należy zdać sobie sprawę, że nasz umysł zaburzany jest przez czynniki nazywane trzema truciznami - przywiązanie, gniew i ignorancję. Już po krótkim zastanowieniu będzie dla nas zupełnie jasne, w jakim stopniu powstawanie takich szkodliwych emocji wprowadza niepokój do naszego umysłu. W naszym codziennym życiu, na przykład, możemy łatwo zaobserwować jak bardzo nasz umysł ulega wzburzeniu w momencie, gdy powstaje w nim przywiązanie, gniew lub nienawiść. Problem jednakże polega na tym, że zazwyczaj mamy tendencję, aby patrzeć na powstawanie przywiązania, gniewu itp., jako na naturalny proces zachodzący w umyśle i nie widzimy niczego niewłaściwego w takich zjawiskach. Gdy na przykład napotykamy na swej drodze nieszczęście, negatywne okoliczności, rozwijamy gniew i nienawiść; gdy napotykamy pomyślne, przyjemne sytuacje i obiekty - rozwijamy przywiązanie.

Niezwykle ważne jest więc osiągnięcie zrozumienia, że wszystko, co wpędza nas w stan nieszczęścia, spowodowane jest powstaniem i obecnością negatywnych emocji, np. przywiązania i nienawiści. Już chwila uważnej obserwacji pozwala łatwo dostrzec, w jaki sposób powstawanie nienawiści i gniewu czyni nas nieszczęśliwymi. Gdy tylko zrodzi się gniew, spokój umysłu zostaje całkowicie zburzony. W przypadku rodzącego się przywiązania może być nieco inaczej, ponieważ przywiązanie powstaje w odniesieniu do obiektu, który wydaje się, w jakimś stopniu, drogi naszemu sercu, w jakimś stopniu atrakcyjny; jednak jeśli pozwolimy, aby - wiedziony obsesyjnym przywiązaniem - umysł pogrążył się całkowicie w tym obiekcie, to - stopniowo - ulegnie on także wzburzeniu. Im bardziej na przykład podlegamy obsesji, im silniejsze przywiązanie cechuje nas w stosunku do danej osoby czy obiektu, tym bardziej nie jesteśmy w stanie tolerować drobnych, irytujących zachowań czy błędów popełnianych przez tę osobę. Obecność przywiązania i nienawiści, całkowicie zaburzających spokój naszego umysłu, odnotować możemy nie tylko w stanie pełnego przebudzenia, lecz nawet w naszych snach, a taki wzburzony stan umysłu pozostawia, z kolei, negatywny ślad. Przebudzenie i uaktywnienie właśnie takich negatywnych śladów sprawi nam w przyszłości cierpienie. Dopóty, dopóki cechuje nas przywiązanie i nienawiść, w żadnym razie nie będziemy w stanie doświadczać długotrwałego spokoju i szczęścia.

Zastanówmy się teraz nad pytaniem, czy możliwe jest wyeliminowanie szkodliwych emocji, nienawiści i przywiązania? Z doświadczenia wiemy, że moc przywiązania i nienawiści można zmniejszyć, można ograniczyć. Ale pytanie brzmi: czy można je wyeliminować doszczętnie, czy też nie? Przede wszystkim musimy zrozumieć, czy można całkowicie wyeliminować niewiedzę, głupotę, bowiem przywiązanie i nienawiść mają swój korzeń właśnie w głupocie. A zatem, naszym zasadniczym zadaniem jest zrozumienie, czy głupotę, która stanowi rdzenną przyczynę cyklicznej egzystencji, rdzenną przyczynę samsary i rdzenną przyczynę cierpienia, można wyrugować, czy też nie.

W tym momencie pomóc nam może zbadanie pewnych naturalnych procesów funkcjonowania zjawisk. Weźmy przykład żaru i chłodu. Żar i chłód wykluczają się wzajemnie, stanowią wzajemne przeciwieństwo. Rozważmy przykład tej konkretnej sali, w której zebraliśmy się dzisiaj. Jeśli zwiększyć siłę ogrzewania, to chłód w sposób naturalny ulegnie redukcji, zmniejszeniu, jeśli zaś zwiększyć chłód, to ciepło ulegnie zmniejszeniu. Dzieje się tak, bowiem ciepło i chłód są wzajemnie rozłączne w sensie swojego kontinuum - gdy jeden z tych czynników nasila się, to drugi, w naturalny sposób, słabnie, jego moc jest redukowana. W taki właśnie sposób rzeczy funkcjonują w ramach prawa natury - jeśli zestawić ze sobą dwie przeciwstawne siły, dobro i zło, żar i chłód, można zaobserwować, że gdy zwiększamy siłę jednej z nich, to druga ulega osłabieniu. Wykorzystajmy ten naturalny proces funkcjonowania rzeczy do przypadku umysłu człowieka, chociaż umysł nie jest czymś fizycznym, nie ma koloru, kształtu. Badając umysł również spostrzegamy, że - ze względu na sposób percepcji i sposób pojmowania obiektu - możemy wyróżnić dwa, wzajemnie przeciwstawne, rodzaje umysłu.

Weźmy przykład dwóch umysłów, z których jeden postrzega papier jako biały, drugi zaś widzi ten sam papier jako czarny. Sposoby percepcji tych dwóch umysłów są ze sobą w konflikcie, całkowicie sprzeczne. W takim przypadku, jeśli nie mamy całkowitej pewności, który z nich ma rację, należy dokładnie przyjrzeć się, zbadać ten konkretny papier znów i znów, należy przyjrzeć mu się z różnych stron i określić, czy jest czarny, czy też biały. I jeśli wciąż nie jesteśmy pewni, możemy zwrócić się o pomoc do innych, pytając ich, czy papier ten jest biały, czy też czarny. W ten sposób stopniowo zdołamy odkryć, że umysł, który widzi papier jako biały ma rację, a umysł postrzegający ten sam papier jako czarny, myli się, bowiem okazuje się, że percepcja papieru jako białego, w tym przypadku, oparta jest na prawomocnej podstawie i że taki sposób postrzegania może zostać potwierdzony przez wiele innych osób. Postrzeganie tego samego papieru jako czarnego może wynikać np. z choroby oczu lub innych czynników. Im dłużej więc analizujemy i badamy, tym bardziej jesteśmy w stanie uprawomocnić swój punkt widzenia, zaś umysł, który jest prawomocny w odniesieniu do swojego obiektu, ma rację.

Zastosujmy ten przykład do zbadania przypadku pojmowania - rozważmy umysł, który sądzi, że postrzegane przez niego obiekty posiadają niezależną, wrodzoną egzystencję, z drugiej zaś strony umysł, który widzi, że wszelkie obiekty nie posiadają wrodzonej egzystencji, i zastanówmy się, który z nich ma rację? Biorąc pod uwagę sposób pojmowania obiektu, te dwa typy umysłu pozostają ze sobą w konflikcie. Co do umysłu chwytającego i postrzegającego obiekty jako posiadające niezależną, wrodzoną egzystencję - gdyby pogląd taki mógł zostać uprawomocniony, gdyby okazało się, że posiada on niepodważalną podstawę i uzasadnienie, to moglibyśmy powiedzieć wówczas, że umysł, który uznaje prawdziwą, wrodzoną egzystencję swoich

obiektów, jest umysłem postrzegającym w sposób prawidłowy. W tym przypadku jednak nie możemy znaleźć żadnych uzasadniających punktów, ani żadnej prawomocnej podstawy; całe wnioskuje się tutaj na stwierdzeniu: "Mówię, że wszystkie obiekty posiadają niezależną, wrodzoną egzystencję, ponieważ tak widzi mój umysł". Ale stwierdzenie "mój umysł tak widzi" nie jest prawomocnym wnioskiem, bowiem cokolwiek widzimy, nie musi to być koniecznie zgodne z prawdą, albowiem zawsze zachodzi rozdzźwięk pomiędzy przejawami a rzeczywistością i jeśli podążamy za przejawami, nie jesteśmy w stanie zrozumieć rzeczywistości.

Rozważmy teraz umysł, który widzi, że wszelkie obiekty nie posiadają niezależnej, wrodzonej egzystencji; otóż pogląd taki może zostać potwierdzony przez proces rozważania - wciąż i wciąż na nowo - wszelkich doświadczeń, i ostateczną konkluzję tego procesu – że gdy próbujemy "przywołać" analizowane obiekty, to nie możemy ich znaleźć, oraz że rzeczy, ze swej natury, podlegają nieustannym zmianom. Kiedy spostrzegasz to wszystko, staje się oczywiste, że wszystkie rzeczy są wzajemnie powiązane, są współzależne, rzeczy podlegają zmianom i nie istnieją w sposób taki, w jaki je postrzegamy.

Z drugiej strony jeśli powiesz, że rzeczy istnieją niezależnie - tak jak to widzi twój umysł, to staniesz twarzą w twarz z wieloma sprzecznymi doświadczeniami. W naszym zwyczajnym, nawykowym sposobie postrzegania skłaniamy się ku akceptacji wszelkich zjawisk na poziomie bardzo powierzchownym, bez wdawania się w głębokie analizy, badania i dochodzenia, toteż nie widzimy żadnego konfliktu, nie dostrzegamy sprzeczności. I z tej właśnie przyczyny skłaniamy się ku odczuciu, że cokolwiek ktoś doświadczył w przeszłości i cokolwiek ktoś planuje na przyszłość – skłaniamy się ku postrzeganiu tego wszystkiego jak gdyby istniało bezpośrednio na wprost nas, posiadając prawdziwą, niezależną, wrodzoną egzystencję.

Ale jeśli poświęcimy chwilę czasu i przeanalizujemy prawdziwość tego odczucia, to będziemy w stanie spostrzec, że mija się ono z rzeczywistością - to, czego doświadczyliśmy w przeszłości minęło, to, co planujemy jeszcze nie nadeszło, zaś wszystko to jest współzależne, wzajemnie powiązane, i wszystko podlega zmianom, toteż nic nie posiada prawdziwej, niezależnej, przyrodzonej egzystencji. Z tego powodu jedyny wniosek, do którego możemy dojść, brzmi: "rzeczy **jawią** mi się jako posiadające niezależną egzystencję".

Gdy badamy umysł, który wie, że jego obiekty nie posiadają niezależnej, wrodzonej egzystencji, to im dłużej taką analizę prowadzimy, tym silniejsze jest przeświadczenie, przekonanie o zgodności takiego poglądu z naszym własnym doświadczeniem. Dzieje się tak, ponieważ to, co postrzegamy, posiada w tym przypadku prawomocną, solidną podstawę. Prawda stanowi czynnik, który wspiera nasze zrozumienie, dlatego im dłużej badamy dany obiekt, im bardziej go zgłębiemy, tym bardziej staje się on wyrazisty, klarowny.

Kolejny czynnik, niezwykle ważny w procesie usuwania szkodliwych emocji, np. przywiązania i nienawiści, to spostrzeżenie, że umysł niekoniecznie zawsze musi współistnieć z przywiązaniem i nienawiścią. Należy zdać sobie sprawę, że szkodliwe emocje, np. nienawiść i przywiązanie, nie trwają w nas przez cały czas, nie jesteśmy przez cały czas zagniewani, nie rozwijamy przez cały czas przywiązania. Nawet w odniesieniu do tego samego obiektu, rano można odczuwać przywiązanie do danej osoby, czy też danego przedmiotu, a później, wieczorem, może ogarnąć



nas gniew lub nienawiść wobec tego samego obiektu. Wszyscy doświadczamy powstawania gniewu lub przywiązania w naszym codziennym życiu i te uczucia - zarówno przywiązanie, jak i gniew - podlegają nieustannym zmianom, nie trwają bynajmniej przez cały czas. Stanowi to wyraźny dowód, że mogą się one zmieniać, że nie pozostają w nas zawsze, nie trwają w naszym umyśle wiecznie. Są również sytuacje, gdy jest w nas tylko przywiązanie nie ma zaś nienawiści, są sytuacje, gdy jest tylko nienawiść, a nie ma przywiązania, są sytuacje, gdy jest tylko głupota bez przywiązania i nienawiści, a są też sytuacje, gdy żadna z tych emocji nie jest obecna na poziomie ukazywania się. Dzięki takim rozważaniom możemy rozwinąć przeświadczenie, że przeszkadzające emocje można zredukować, a nawet wyeliminować.

Wszystko, co czyni nas nieszczęśliwymi i niespokojnymi, jak powiedziałem wcześniej, ma swoje źródło w przeszkadzających emocjach; jeśli zdołamy usunąć takie emocje, a zwłaszcza głupotę, która stanowi korzeń wszelkich innych szkodliwych emocji, to zdołamy uwolnić się z samsary. Taki stan ustania szkodliwych emocji zwany jest wyzwoleniem lub nirwaną. I takie jest znaczenie wyzwolenia - jak wyjaśnia się to w buddyzmie w ogóle, a zwłaszcza w szkole myśli buddyjskiej zwanej *madhjamika*.

Chwila zastanowienia wystarczy więc, aby spostrzec, że całe nasze nieszczęście stanowi skutek przywiązania i nienawiści. Oczywiście, można próbować wdawać się w dyskusje, mówiąc, że czasami przecież doświadczanie przywiązania czy nienawiści sprawia, że czujemy się szczęśliwi. Gdy odczuwamy przywiązanie do konkretnej osoby lub rzeczy, może to przecież dostarczać pewnego rodzaju chwilowego odprężenia czy szczęścia i - podobnie - gdy w obliczu ogarniającego nas gniewu użyjemy ostrych słów w odniesieniu do osoby, której nie lubimy, również możemy odczuć swoistą satysfakcję, ale są to krótkotrwałe i bardzo powierzchowne odczucia. W perspektywie długofalowej przyniosą nam one wiele cierpienia.

Bardzo trafne będzie tu przywołanie fragmentu z *Ratnavali*, gdzie Nagardżuna mówi:

*"Może sprawić ci swoistą przyjemność, gdy podrapiesz swędzącą wysypkę, ale czyż nie jest lepiej nie mieć żadnej wysypki?"*

Podobnie, jeśli odczuwasz przywiązanie, możesz odczuwać rodzaj chwilowej przyjemności, ale byłoby znacznie lepiej nie posiadać w ogóle żadnego przywiązania.

Od niepamiętnych czasów takie przywiązania i nienawiści żyły z nami jak przyjaciele i zdawało się, że przynoszą chwilową i powierzchowną pomyślność, ale jeśli obylibyśmy się bez tych negatywnych przyjaciół, osiągnęlibyśmy długotrwałe szczęście. Główne pytanie brzmi więc: czy możliwe jest usunięcie głupoty, stanowiącej rdzenną przyczynę wszelkiego rodzaju cierpienia i szkodliwych emocji? Na podstawie przeprowadzonych tu rozważań i udzielonych wyjaśnień można wysnuć pewną koncepcję, dotyczącą możliwości usunięcia szkodliwych emocji. Jeśli jest to prawda, warto postarać się usunąć głupotę; i właśnie w takim kontekście Budda nauczał czterech szlachetnych prawd.

Pierwszą z czterech szlachetnych prawd stanowi prawda o cierpieniu, która wyszczególnia trzy rodzaje cierpienia, a wśród nich cierpienie uwarunkowane. Rdzenna przyczyna, źródło

pochodzenia takiego uwarunkowanego cierpienia jest dwojakie - skażona karma i szkodliwe emocje. Z tych dwóch czynników, główna przyczyna to szkodliwe emocje, a czołową rolę spełnia głupota, ignorancja, rozumiana tu jako błędne pojmowanie rzeczywistości, chwytanie i lgnięcie. Zdoławszy całkowicie wyeliminować chwytanie i lgnięcie, osiągniesz stan, w którym szkodliwe emocje zanikają - stan znany jako wyzwolenie, nirwana. Metoda osiągnięcia wyzwolenia polega na rozwijaniu i pielęgnowaniu duchowej ścieżki, ścieżki prawdziwej - przede wszystkim mądrości urzeczywistniającej pustkę.

Gdy zastanawiamy się, w jaki sposób szkodliwe emocje sprawują nad nami kontrolę, przede wszystkim musimy zrozumieć w pełni, w jaki sposób sprowadzają one na nas cierpienie i problemy. Gdy rozważania prowadzić będziemy w oparciu o analizę naszego własnego cierpienia, nie będzie to już li tylko pusta refleksja, sytuacja, gdy nie ma żadnego cierpienia, a my staramy się odkryć je gdzieś na zewnątrz. Zastanawiając się nad sobą, nad swoją osobistą rzeczywistością, odkrywamy, że nawet jeśli pragniemy szczęścia, maksymalnego spokoju, maksymalnej przyjemności, wciąż napotykamy na niesłabnący strumień cierpienia i problemów. A doświadczając tego strumienia problemów i cierpień, jest rzeczą cenną zatrzymać się i zastanowić: "Skąd pochodzi to cierpienie? Skąd pochodzą te problemy? Dlaczego się pojawiają?" Oczywiście, pojawiają się one, ponieważ nie posiadamy dostatecznej kontroli nad swoim umysłem, brakuje nam dyscypliny, brak nam uspokojenia umysłu. Wszelkie zamieszanie, wrzawa, zgiełk i konflikty na całym świecie spowodowane są właśnie brakiem kontroli i zdyscyplinowania umysłu.

Konflikty i zamieszanie, które widzimy na całym świecie, nie są czymś w jakikolwiek sposób przez nas pożądanym, czego byśmy wyglądali, niemniej jednak, chociaż wcale ich nie chcemy, wciąż te niegasnące problemy napotykamy, albowiem nie uspokoiiliśmy naszego umysłu, nie oczyściliśmy go. I dlatego właśnie, wbrew naszej woli, zostaliśmy wciągnięci w sytuację przepełnioną konfliktami i problemami. Należy więc zadać sobie następujące pytanie: "Jaka jest główna przyczyna tych problemów, tych cierpień?". Główna przyczyna cierpień leży wewnątrz nas samych - jest to fakt, że nasz umysł nie jest zdyscyplinowany, nie jest oczyszczony.

W tym kontekście znajdujemy w buddyzmie interesujące wyjaśnienie, mówiące o dwóch rodzajach błędnych poglądów. Pierwszy z nich zwany jest zaprzeczaniem istnienia, drugi zaś zwany jest przecenianiem. Zaprzeczanie odnosi się tutaj do uznawania czegoś, co istnieje, za nieistniejące, przecenianie zaś odnosi się do stwierdzenia, że coś istnieje, jakkolwiek naprawdę nie istnieje. Którykolwiek z tych dwóch skrajnych poglądów przyswoimy sobie, poprowadzi nas on do destrukcji, do cierpień i problemów. Ukazuje to jasno, jak ważne jest zrozumienie rzeczywistości taką, jaka jest, bez przeceniania i bez odrzucania. Sądzę, że jest to bardzo interesujące zagadnienie.

Gdy zaczynamy odrzucać lub przeceniać rzeczywistość, sporadycznie może nadarzać się okazja doświadczania pewnych powierzchownych przyjemności. Na przykład jeśli właśnie coś wymyśliliśmy i rozważamy to, starając się odnaleźć w tym pewien sens, odprężenie itp., możemy sądzić, że odczuwamy jakąś satysfakcję. Niemniej jednak w długofalowej perspektywie nie tylko nie będzie to pomocne, ale doprowadzi do destrukcji i nieszczęścia.

Jest więc rzeczą najwyższej wagi, aby medytować nad cierpieniem w ogóle, a zwłaszcza nad cierpieniem uwarunkowanym. Niestety, nawet jeśli w naszym codziennym życiu stajemy twarzą w twarz z niezliczonymi cierpieniami, nie przykładamy zbytnej wagi do faktycznego źródła tych problemów, a właśnie w takim kontekście powinniśmy jasno zrozumieć cierpienia, przez które jesteśmy nękani i starać się, na tej podstawie, rozwinąć współczucie dla innych czujących istot. Współczucie, jak wyjaśniałem wcześniej, jest to umysł przepełniony życzeniem, aby wszystkie czujące istoty były wolne od cierpienia. Wszystkie istoty powinniśmy postrzegać jako bardzo drogie i bliskie naszemu sercu oraz rozwijać miłującą dobroć i współczucie. Miłująca dobroć to stan umysłu, który wyraża życzenie, aby wszystkie czujące istoty napotkały szczęście, zaś współczucie to umysł wyrażający życzenie, aby wszystkie czujące istoty były wolne od cierpienia.

Zagadnienia te wyjaśnione są w "Stopniach medytacji" Kamalaszili, począwszy od strony szóstej:

*"Dlatego też postrzegaj wszystkie czujące istoty jako pogrążone w wielkim ogniu nędzy. Myśl, że wszystkie one są takie same jak ty, w swoim pragnieniu uniknięcia jakiegokolwiek cierpienia: 'Niestety! Wszystkie moje ukochane czujące istoty pogrążone są w takim bólu. Cóż mogę zrobić, aby doprowadzić je do wolności?' i uczynić ich cierpienie swoim własnym. Czy angażujesz się w jednopunktową medytację, czy wykonujesz swoje zwykłe czynności, medytuj nad współczuciem w każdej chwili, koncentrując się na czujących istotach i wyrażając życzenie, aby wszystkie były wolne od cierpienia.*

Powinniśmy myśleć: "Dokładnie tak samo jak ja pragnę szczęścia, tak wszystkie czujące istoty pragną szczęścia; tak samo jak ja nie chcę cierpienia, tak wszystkie czujące istoty nie chcą cierpieć; tak samo jak ja mam prawo do posiadania szczęścia i usunięcia cierpienia, podobnie jest w przypadku innych czujących istot."

Rozważanie zagadnienia, w jaki sposób czujące istoty podlegają cierpieniom, pozwala pielęgnować współczucie, zastanawiając się zaś nad tym, w jaki sposób czujące istoty pozbawiane są szczęścia, rozwijamy miłującą dobroć.

Jak podkreśla to - bardzo wyraźnie i jasno - *Bodhiczarjawatara* czyli "Przewodnik na drogę życia bodhisattwy" Sziantidewy, należy, drogą rozważań i kontemplacji, w pełni zdać sobie sprawę, w jaki sposób czujące istoty okazują nam swoją dobroć bezpośrednio i pośrednio. Zagadnienie to stanie się szczególnie jasne, jeśli rozważać będziemy współzależną i powiązaną wzajemnie rzeczywistość współczesnego świata; będziemy w stanie dostrzec, że sukces naszego własnego osobistego życia i nasze osobiste szczęście zależą, w ogromnym stopniu, od ogólnego rozwoju, szczęścia i stabilności społeczeństwa, narodu, świata jako całości. Jeśli społeczeństwo, świat jako całość, osiąga sukces, szczęście, stabilność i postęp, to my także - jako indywidualni członkowie tego społeczeństwa, tego narodu, jesteśmy w stanie doświadczyć szczęścia i sukcesu. Z drugiej zaś strony gdy społeczeństwo i naród jako całość targane są konfliktami i pozbawiane szczęścia, to żadna pojedyncza osoba nie ma możliwości doświadczenia całej pełni szczęścia.

Zdobycie zrozumienia opartego na własnym doświadczeniu pozwala nam, w sposób naturalny, rozwinąć silne poczucie odpowiedzialności, silne poczucie troski o dobro i pomyślność innych i

dzięki temu jesteśmy w stanie stopniowo rozwinąć życzenie osiągnięcia oświecenia dla dobra wszystkich czujących istot. I dlatego właśnie Kamalaszila w *Stopniach medytacji*, mówiąc o doskonaleniu się na ścieżce prowadzącej do oświecenia, traktuje rozwój współczucia jako przyczynę, bodhicittę jako fundament, zaś praktykę szczodrości itd. jako metodę. Mówiąc, że współczucie jest przyczyną, nie mamy na myśli każdego rodzaju współczucia, lecz przede wszystkim wielkie współczucie.

Rozwój wielkiego współczucia stanowi czynnik przepajający umysł taką siłą, iż jesteśmy w stanie podjąć indywidualny wysiłek, mający na celu usunięcie cierpienia innych czujących istot. Z tego właśnie powodu Czandrakirti w swojej *Madhjamikawatara*, w zwrotce składania pokłonu mówi, że chyli się z szacunkiem przed wielkim współczuciem, a nie, po prostu, przed buddami czy bodhisattwami, ponieważ - jak mówi - to właśnie pielęgnowanie współczucia stanowi przyczynę urzeczywistnienia bodhicitty, przyczynę osiągnięcia stanu bodhisattwy, przyczynę osiągnięcia oświecenia.

Rozważając naturę współczucia dochodzimy do konkluzji, że jest to umysł całkowicie skoncentrowany na cierpieniach swych bezbronnych matek - czujących istot. A zatem, cechy tak cudownej, jak współczucie, nie można by rozwijać, gdyby zabrakło czujących istot. Stan oświecenia również jest zaletą, którą można urzeczywistnić jedynie dzięki trosce o dobro czujących istot; gdy zaś mówimy o mądrości urzeczywistniającej pustkę, jako przyczynie osiągnięcia oświecenia, musimy skonstatować, że ta mądrość urzeczywistniająca pustkę nie może stać się przyczyną osiągnięcia stanu oświecenia dopóty, dopóki nie będzie towarzyszyć jej, nieodmiennie, altruistyczna intencja osiągnięcia oświecenia. Tak więc, wszystkie pozytywne cechy, charakteryzujące zarówno ścieżkę mahajany jak i jej owoc, można rozwijać i pielęgnować jedynie w odniesieniu do czujących istot i gdyby tych istot zabrakło, nie można by tych - jakże cudownych - cech rozwijać. Rozważania takie pomagają zrozumieć, jak drogocenne są wszystkie czujące istoty i uzmysłwić sobie całą dobroć, którą nam okazują, zarówno we wszystkich aspektach praktyki duchowej, jak i w naszym codziennym życiu.

Rozwój wielkiego współczucia - stanu umysłu życzącego wszystkim czującym istotom, aby były wolne od cierpienia, indukuje szczególny rodzaj postawy, której wyróżnikiem jest nie tylko sama dobrotliwość umysłu, lecz przede wszystkim fakt podjęcia odpowiedzialności - faktyczne zaangażowanie się w działania, mające na celu usunięcie cierpień wszystkich istot. Postawa taka, ze swojej strony, przyczynia się do dalszego rozwoju bodhicitty, co, z kolei, prowadzi - stopniowo - do osiągnięcia oświecenia.

W *Trzydziestu siedmiu praktykach bodhisattwów*, dziesiąta zwrotka, poświęcona pielęgnowaniu umysłu bodhicitty, mówi:

*Jakże zażywać miałbyś własnego szczęścia, skoro matki,  
Które od niepamiętnych czasów okazują ci tyle dobroci - cierpią?  
Jest zatem praktyką bodhisattwów,  
By wzbudzać w sobie altruistyczną intencję osiągnięcia oświecenia,  
W imię uwolnienia niezliczonych czujących istot.*

Począwszy od tej zwrotki tekst omawia praktykę kształtowania umysłu bodhicitty, a następnie pielęgnowania go poprzez praktykę zamiany siebie na innych, zawiera też wyjaśnienia, w jaki sposób wzmacniać i utrzymywać moc rozwiniętej już bodhicitty.

Proces rozwoju i pielęgnowania bodhicitty konwencjonalnej znajduje swoje wyjaśnienie w *Stopniach medytacji* Kamalaszili:

*Są dwa rodzaje bodhicitty: konwencjonalna i ostateczna. Bodhicitta konwencjonalna to pielęgnowanie pierwotnej myśli zawierającej życzenie osiągnięcia - w imię pomyślności wszystkich czujących istot - nieprześcignionego, doskonałego stanu buddy; podstawą jest zaś złożenie przysięgi, że - kierując się współczuciem - uwolnimy wszystkie te istoty od cierpienia. Taką konwencjonalną bodhicittę należy pielęgnować w procesie praktyki, podobnie jak opisano to w rozdziale poświęconym zagadnieniom etyki moralnej w procesie urzeczywistniania bodhisattwabhumi. Generowanie takiego umysłu dokonuje się poprzez złożenie przysięgi bodhisattwy przed obliczem mistrza, który sam żyje, dotrzymując przyrzeczeń i przysięgi bodhisattwy.*

Tekst wymienia dwa rodzaje konwencjonalnej bodhicitty. Konwencjonalna bodhicitta, jak wyjaśniałem to wcześniej, ma swoje korzenie w rozwoju wielkiego współczucia, wielkie współczucie zaś indukuje szczególną postawę, która, z kolei, prowadzi do dalszego rozwoju bodhicitty. Mówiąc o życzeniu niesienia pomocy innym czującym istotom, mamy na myśli nie tylko pomoc w uzyskaniu przez nie wyższego statusu egzystencji; główny nasz cel, w tym przypadku, polega na tym, by pomóc czującym istotom w osiągnięciu stanu oświecenia. Biorąc pod uwagę istotę konwencjonalnej bodhicitty, rozróżniamy dwa jej rodzaje: bodhicittę aspiracji i bodhicittę zaangażowania. Bodhicittę zaangażowania rozwijamy i pielęgnujemy po złożeniu przysięgi, gdy faktycznie zaczynamy angażować się w działania bodhisattwy. Pojęcie "bodhicitta konwencjonalna" oznacza właśnie takie dwa stany umysłu. Proces składania przysięgi bodhisattwy, jak również proces wzbudzania bodhicitty konwencjonalnej, znajduje swoje szczegółowe wyjaśnienie w *Lampie na ścieżkę* Atiszi, począwszy od zwrotki szóstej:

*Mając na względzie te wspaniałe czujące istoty,  
Które pragną najwyższego oświecenia,  
Wyjaśnię doskonale metody,  
Których nauczają mistrzowie duchowi.*

Tekst wyjaśnia proces składania przysięgi bodhisattwy, następnie zaś proces praktyki ukierunkowanej na rozwój spokojnego spoczywania, szczególnego wglądu itd.

Oglądaliście [podczas przerwy] koło życia. Rdzenną przyczynę koła życia, zwanego także kołowrotem egzystencji, stanowią rezydujące wewnątrz umysłu szkodliwe emocje, jak np. przywiązanie, nienawiść i głupota, które symbolizowane są przez trzy zwierzęta. Przywiązanie symbolizowane jest przez gołębia, nienawiść przez węża, głupota zaś - przez świnie. Na ilustracji ogon ptaka i wąż wychodzą z pyska świni, symbolizując w ten sposób fakt, że przywiązanie i nienawiść mają swoje źródło w głupocie; i - jak mówiłem tuż przed przerwą - to właśnie głupota

stanowi rdzenną przyczynę całego ogromu rzeczy i zjawisk, postrzeganych w obrębie koła egzystencji.

Tę pięcioczęściową ilustrację koła życia polecił namalować Budda; instrukcje, co do formy i sposobu wykonania tej ilustracji, pochodzą także od samego Buddy. Co więcej, instytucje klasztorne otrzymały radę, aby taką ilustrację koła życia umieszczać na bramach wejściowych do klasztorów i świątyń.

Powracając do procesu rozwoju bodhicitty konwencjonalnej - kiedy w umyśle wzbudzimy pewien rodzaj poczucia wpływu, szacunku dla konieczności rozwijania takiej bodhicitty, stan ten należy ustabilizować w oparciu o ceremonialny rytuał - w ten sposób wzbudzona zostaje bodhicitta aspiracji. Proces rozwijania bodhicitty aspiracji poprzez rytuał ma zaletę stabilizowania umysłu i ceremonię taką przeprowadzimy, w zwartej formie, jutro. Jeśli chodzi o przysięgę bodhicitty zaangażowania, będziecie mogli złożyć ją podczas udzielanej inicjacji.

Osoba, która rozwija i pielęgnuje bodhicittę oraz podejmuje wysiłki, aby osiągnąć oświecenie, powinna nagromadzić dwa zbiory: zasługi i mądrości. Zbiór metody i mądrości jest w dużym stopniu powiązany z fazą rezultatu, osiąganą wraz z oświeceniem - stanem oświeconego buddy, w którym - w stopniu całkowicie doskonałym - spełnione zostają cele innych czujących istot. Osiągnięcie takiego stanu możliwe jest nie drogą otrzymywania zewnętrznych błogosławieństw, ale dzięki rozwijaniu świadomości - pełnemu zrozumieniu, co należy z naszego umysłu wyeliminować, a co powinno zostać podtrzymane i wsparte. Dzięki takiemu zrozumieniu będziemy w stanie rozwijać i pielęgnować pozytywne siły - moce przeciwstawne zarówno wobec zaciemnień uniemożliwiających wyzwolenie, jak i wobec zaciemnień blokujących oświecenie. W taki właśnie sposób eliminuje się dwa rodzaje zaciemnień i, dzięki temu, osiąga się oświecenie.

Na ścieżce prowadzącej ku oświeceniu bardzo ważne jest więc pokładanie wiary w nauczaniu Buddy, w aktywności mowy Buddy. Aby pokładać zaufanie w mowie Buddy, aby bezpośrednio słuchać mowy Buddy, musimy naprawdę, faktycznie, ujrzeć Buddę. W takim właśnie kontekście mówimy, że Budda ukazuje się w ciele formy i dlatego ciało formy określane jest jako *ciało dla innych*, dharmakaja zaś - ciało prawdy - jako *ciało dla nas samych*. Ciało formy nazywane jest ciałem dla innych, ponieważ jest ono w stanie bezpośrednio pojawić się przed innymi czującymi istotami, te czujące istoty zaś, pokładając zaufanie w mowie, są w stanie podążać ścieżką. Zdolność zmanifestowania takiego ciała formy innym czującym istotom w ogromnym stopniu zależy od osiągnięcia stanu, w którym wszelkich aktywności dokonuje się spontanicznie i bez żadnego wysiłku, a to, z kolei, możliwe jest wraz z osiągnięciem doskonałego oświecenia, obdarzonego mądrością wszechwiedzy.

Klarowne wyjaśnienia, jak taki stan osiągnąć, znajdziemy w tantrach, które omawiają proces jednoczesnego angażowania się w mantrę i energię, jednoczesnego angażowania umysłu i energii. Nie osiągniemy poziomu, na którym w sposób spontaniczny i bez wysiłku możemy spełniać życzenia innych czujących istot, o ile nie osiągniemy pełnej kontroli nad procesem jednoczesnego angażowania umysłu i energii. Gdy takie osiągnięcie stanie się już naszym udziałem, wówczas najwyższy rodzaj aktywności - spontaniczne i niewymagające wysiłku

zaspokajanie potrzeb innych czujących istot, znajdzie również swoje spełnienie. Stan taki nazywany jest nierozdzielnością trzech sekretów, w tym sensie, że tajemne ciało, mowa i umysł osiągają najsubtelniejszy poziom, na którym stają się nierozdzielne. Na osiągnięciu nierozdzielności trzech sekretów - ciała, mowy i umysłu, koncentrujemy się już na etapie treningu; innymi słowy, dążymy do osiągnięcia stanu, w którym aktywności mowy, wszechwiedzącego umysłu i ciała są nierozdzielne i jednego smaku. Dopóki nie osiągniemy takiego stanu, możliwość spontanicznego i niewymagającego wysiłku spełniania życzeń innych istot będzie pozostawać poza zakresem naszych zdolności. Wyjaśnienia dotyczące takiego procesu praktyki znajdują się wyłącznie w najwyższej (*annutara*) tantrze jogi. Tak dogłębnych wyjaśnień nie znajdziemy w *Sutrze doskonałości mądrości*.

Ciało formy, o którym powiada się, iż jest to ciało dla innych, swoje źródło pochodzenia posiada w dharmakai i - w gruncie rzeczy - stanowi odbicie dharmakai. Dharmakaja zwana jest *ciałem dla siebie samego*, ponieważ jest to ciało, które stanowi własne osiągnięcie buddy, ale które nie może ukazać się jako widzialny obiekt innym czującym istotom. Ciało formy zrodzone zostaje właśnie ze stanu dharmakai. To także jest znaczenie słowa tathagata - tatha odnosi się do takości, co - z kolei - odnosi się do ciała prawdy. To właśnie z tego tatha - takości - pochodzi ciało formy; gata oznacza przyjść, przejawić się, zstąpić.

Rozważając istotę ciała formy możemy spostrzec, że posiada ono charakter wielorakości, aspekt złożoności; badając zaś cechy ciała prawdy mądrości (dharmakai) odkrywamy, iż jest to stan, w którym wszystkie te rozmaite, wielorakie aspekty obiektu zanikają i rozpuszczają się w jednym smaku takości. W stanie dharmakai wszystkie dualistyczne wymysły o podmiocie i przedmiocie itp., zanikają - jest to stan całkowitego ustania wszelkich tego typu konwencjonalnych przejawów.

Urzeczywistnienie każdego z tych ciał - ciała prawdy mądrości i ciała formy, jest możliwe dzięki rozwijaniu i pielęgnowaniu odpowiednich po temu przyczyn, a każda z tych przyczyn podobna jest do swojego rezultatu, czyli - odpowiednio - ciała prawdy lub ciała formy. Innymi słowy, przyczyny urzeczywistnienia danego owocu - odpowiednio dharmakai lub ciała formy - są do tego owocu podobne. Gdy mówimy o wzbudzeniu bodhicitty konwencjonalnej lub bodhicitty jako takiej, mamy na myśli umysł, który skupia się na niezliczonych czujących istotach - jasno ukazuje to, jak bardzo niejednorodny jest punkt skupienia takiego umysłu, jak bardzo wieloraki - koncentruje się on na niezliczonych czujących istotach. W sferze praktyki również posługuje się on niezliczoną różnorodnością metod, takich jak praktyka sześciu doskonałości itp. - właśnie takie praktyki stanowią przyczynę, umożliwiającą ostateczne urzeczywistnienie ciała formy. Jak więc widzimy, przyczyna posiada aspekt podobny do swojego rezultatu, którym jest - w tym przypadku - ciało formy, również posiadające aspekt wielorakości.

Przyczynę urzeczywistnienia dharmakai - ciała prawdy mądrości, stanowi mądrość urzeczywistniająca takość lub pustkę; jest to mądrość wolna od dualistycznych przejawów; jest to stan, w którym nie ma dualizmu podmiot/przedmiot, dlatego też jest on absolutnie wolny od jakiegokolwiek manifestowania się i wymyśleń, od konceptualizacji - tak samo jak dharmakaja. A zatem, przyczyna urzeczywistnienia ciała prawdy (dharmakai), posiada aspekt do dharmakai podobny.

W celu urzeczywistnienia dwóch ciał - ciała prawdy i ciała formy - musimy polegać na nagromadzeniu dwóch zbiorów: zbioru zasługi i zbioru mądrości - właśnie to są przyczyny, o których mówiliśmy. Zbiór zasługi staje się przyczyną dla urzeczywistnienia ciała formy, ponieważ angażując się w gromadzenie zasługi, angażujemy się w gromadzenie różnorodnych środków i metod, angażujemy się w gromadzenie różnego rodzaju zalet, cnót.

Z drugiej strony, w przypadku gromadzenia mądrości, po prostu rozważamy ostateczny sposób istnienia wszystkich zjawisk, ich absolutną naturę - fakt, że nie posiadają one przyrodzonej, niezależnej egzystencji. Bowiem gdyby taka przyrodzona, niezależna egzystencja istniała, to można by ją odnaleźć drogą analizy i poszukiwań; lecz gdy zaczynamy szukać, nie jesteśmy w stanie takiej niezależnej, wrodzonej egzystencji odnaleźć. A zatem, w kategoriach analizy ostatecznej rzeczywistości, cała ta wieloraka, złożona różnorodność zjawisk, którą postrzegamy, posiada taką samą naturę, taką samą tożsamość, ściśle mówiąc - tożsamość pustki, tożsamość braku niezależnej egzystencji. Ta ostateczna rzeczywistość może zostać określona w kategoriach pustki, absolutnej, ostatecznej prawdy, takości itp.

Tak więc, te niezliczone aspekty, które widzimy, które postrzegamy na bazie prawdy konwencjonalnej, zdają się istnieć, gdy odnosimy się do nich i ustanawiamy z nimi związki za pośrednictwem umysłu, który nie analizuje ich natury, który nie bada ich ostatecznej rzeczywistości. Ta wielorakość konwencjonalnej rzeczywistości, te niezliczone aspekty, odnajdywane są wyłącznie przez umysł konwencjonalny, nie zaś przez umysł mądrości, który oddaje się poszukiwaniom absolutnej, ostatecznej prawdy. Takie jest właśnie - pokrótce - znaczenie dwóch prawd, prawdy konwencjonalnej i prawdy ostatecznej.

Z punktu widzenia umysłu konwencjonalnego, dualistyczne przejawy istnieją, podczas gdy z perspektywy umysłu postrzegającego ostateczną rzeczywistość, wszystkie to ustaje, zanika. Prowadzi nas to, na powrót, do fundamentów, do dwóch prawd - prawdy konwencjonalnej i prawdy ostatecznej. Rozróżniamy takie dwa stany umysłu, dwie percepcje, z których jedna charakteryzuje się przejawami różnorodnych zjawisk, druga zaś poszukuje jedynie ostatecznej rzeczywistości, ponieważ w rzeczywistości, u samych podstaw są dwie prawdy - konwencjonalna i absolutna. Dlatego też mamy dwa rodzaje umysłu: jeden postrzegający wielorakość, niezliczone aspekty zjawisk, drugi zaś postrzegający jedynie ostateczną rzeczywistość. Metoda konwencjonalna jest niezbędna, aby nagromadzić zasługę i bezpośrednio wspomagać niezliczone czujące istoty, aby zaś przeciąć rdzeń cyklicznej egzystencji absolutnie najważniejsza jest ostateczna rzeczywistość. Właśnie drogą budowania tych dwóch zbiorów - zasługi i mądrości - jest się w stanie, stopniowo, urzeczywistnić dwa ciała: ciało formy i ciało prawdy. Osiągnięcie sześcianu doskonałości również jest praktyką związaną z prawdą konwencjonalną, praktyką, która stanowi metodę budowania konwencjonalnego stanu umysłu; w zakresie zaś praktyk dogłębnych rozwijamy mądrość, która prawdziwie konstatuje sposób istnienia rzeczy. Dlatego też, aby osiągnąć dwa stany ciała buddy - ciało prawdy i ciało formy, konieczne jest nagromadzenie zasługi i mądrości.

Kontynuujemy lekturę "*Stopni medytacji*":



*"Wzbudziwszy konwencjonalny umysł przebudzenia bodhicitty, podejmij wysiłek pielęgnowania ostatecznego umysłu przebudzenia bodhicitty. Bodhicitta ostateczna jest transcendentalna i wolna od wymyśleń. Jest w najwyższym stopniu jasna, jest obiektem absolutnym, nieskalanym, niezachwianym, jak maślana lampka niezaburzana przez wiatr."*

Tekst powyższy ukazuje nam, że wzbudziwszy bodhicittę w sensie konwencjonalnym, należy rozwijać bodhicittę ostateczną - w znaczeniu mądrości urzeczywistniającej pustkę. Bodhicitta absolutna, mądrość urzeczywistniająca pustkę, jest umysłem indukowanym przez rozwój bodhicitty konwencjonalnej. Mądrość ta zwana jest transcendentalną, ponieważ bezpośrednio urzeczywistnia się pustkę, w ten właśnie sposób przekraczając, dokonując transcendencji poziomu zwyczajnej percepcji, zwyczajnej egzystencji. Jest ona również wolna od wszelkiego rodzaju wymyśleń, konceptualizacji, zarówno w sensie chwytania i lgnięcia do prawdziwej egzystencji - w takim przypadku uznawanej za coś, co istnieje, jak również od konceptualizacji w znaczeniu prawdziwej egzystencji jako obiektu negacji. Jakkolwiek prawdziwa egzystencja jest nieistniejąca, czynienie jej obiektem negacji stanowiłoby kolejną konceptualizację. Taka konceptualizacja również przestaje przejawiać się mądrości bezpośrednio przenikającej pustkę. Umysł taki jest wolny również od konceptu dualizmu podmiot/przedmiot. Dzieje się tak, ponieważ gdy ostateczna bodhicitta - mądrość bezpośrednio postrzegająca pustkę, jest całkowicie skoncentrowana na obiekcie - pustce, jest na nim skoncentrowana w sposób jednopunktowy i wolna od wszelkich dualistycznych przejawów umysłu. Ponadto, ponieważ ostateczna bodhicitta postrzega pustkę bezpośrednio, nie pojawiają się żadne dualistyczne przejawy. Ta ostateczna bodhicitta zwana jest również w najwyższym stopniu jasną, ponieważ jest to umysł, który w stopniu absolutnym zgłębia, przenika obiekt w całym jego wymiarze. Jest ona również zwana obiektem absolutu, ponieważ jest to umysł, który postrzega prawdę absolutną. Jest ona również zwana nieskalaną, ponieważ w momencie osiągnięcia pierwszego poziomu, pierwszego spośród dziesięciu *bodhisattwabhumi*, rozwija się mądrość bezpośrednio zgłębiającą, przenikającą pustkę. Osiągnięcie takiego stanu oznacza, że albo całkowicie wyeliminowaliśmy obiekty zanegowane - obiekty, które należy porzucić dzięki ścieżce widzenia, albo że te obiekty zanegowane, obiekty do zaniechania, nie zostały co prawda całkowicie wyeliminowane, lecz dopóty, dopóki pielęgnuje się ścieżkę widzenia, splamienia i błędy po prostu nie mogą się manifestować, nie mogą powstawać. Jest ona zwana również niezachwianą, ponieważ - tutaj i teraz - osiągnięty zostaje szczególny wgląd dotyczący pustki, takie zaś osiągnięcie nie jest możliwe bez osiągnięcia stanu spokojnego spoczywania – toteż na tym poziomie mamy do czynienia z pełnym zjednoczeniem spokojnego spoczywania i szczególnego wglądu. A pozostający w stanie spokojnego spoczywania umysł nie podlega żadnym zaburzeniom, pozostaje niezachwiany, jest całkowicie, w sposób jednopunktowy, skupiony na pustce. Będąc wolnym od podniecenia, od zaburzeń, od mentalnej ospałości, letargu, jest całkowicie skoncentrowany na obiekcie i dlatego zwany jest "niezachwianym, jak maślana lampka niezaburzana przez wiatr".

Dalej w *Stopniach medytacji* czytamy:

*"Stan taki osiąga się dzięki stałemu i właściwemu zaznajamianiu się z jogą medytacji spokojnego spoczywania i szczególnego wglądu, na przestrzeni długiego okresu czasu".*

Bodhicittę ostateczną, indukowaną przez bodhicittę konwencjonalną, należy rozwijać i pielęgnować. W tym celu nie wystarczy po prostu medytacja nad pustką ani też fakt, że umysł pozostaje pod wpływem bodhicitty. Dążąc do rozwoju pełnego mocy zjednoczenia spokojnego spoczywania i specjalnego wglądu, ukierunkowanego na pustkę, musimy zdawać sobie sprawę, że taki stan zjednoczenia będziemy zdolni osiągnąć dopiero po upływie długiego czasu systematycznych rozważań, analiz i badań. Dlatego tak ważna jest systematyczność praktyki - najpierw rozwoju spokojnego spoczywania, następnie zaś wzbudzania szczególnego wglądu w odniesieniu do pustki.

W ogólności, te dwie zalety – spokojne spoczywanie i szczególny wgląd, mogą osiągać zarówno buddyści jak i niebuddyści, dzięki praktykom rozwijającym te cechy; adepci tych praktyk są w stanie uwolnić się od pewnych poziomów pożądania, są także w stanie przechodzić z danego poziomu skupienia na wyższy poziom koncentracji, postrzegając niższe poziomy jako rozpraszające i przeszkadzające, wyższe zaś jako pełne spokoju. Dzięki takiemu postrzeganiu są oni w stanie osiągać cztery poziomy koncentracji itd. Jednak w przypadku praktyki buddyjskiej, zwłaszcza zaś mahajanistycznej praktyki osiągnięcia oświecenia, bardzo ważne jest, aby podjąć najpierw systematyczną praktykę rozwoju spokojnego spoczywania, a następnie szczególnego wglądu, co, w konsekwencji, doprowadza do osiągnięcia zjednoczenia obu tych elementów. W taki właśnie sposób jest się w stanie osiągnąć pełną mocy jednopunktową mądrość szczególnego wglądu w odniesieniu do pustki.

Dalej, na stronie 7, Kamalaszila mówi:

*"Jogin nie jest w stanie wyeliminować zaciemnień umysłu jedynie poprzez zaznajamianie się z medytacją spokojnego spoczywania. W ten sposób można jedynie tymczasowo stłumić szkodliwe emocje i złudzenia. Bez światła mądrości, ukryty potencjał szkodliwych emocji nie może zostać zniszczony doszczętnie, a zatem same przeszkadzające emocje też nie mogą zostać doszczętnie zniszczone"*

Wyjaśnia to nam, dlaczego konieczne jest osiągnięcie zjednoczenia spokojnego spoczywania i szczególnego wglądu. Jak wyraźnie podkreśla to tekst, rozwój tylko i wyłącznie spokojnego spoczywania nie jest czynnikiem wystarczającym, aby usunąć szkodliwe emocje wraz z ich zarodkami. Rozwijanie samego spokojnego spoczywania może pomóc w zrelaksowaniu umysłu, uczynieniu go łagodniejszym i cichszym, lecz nie będzie w stanie pomóc w wyeliminowaniu przeszkadzających emocji wraz z ich zarodkami.

Istnieje różnica między zarodkami szkodliwych emocji a śladami, piętnem pozostawionym przez te emocje. Zarodki przeszkadzających emocji odnoszą się do takich rodzajów potencjału, które w chwili napotkania określonych zewnętrznych czynników i warunków mogą ulec uaktywnieniu i ponownie wytworzyć szkodliwe emocje. W przypadku zaś piętna pozostawionego przez szkodliwe emocje, jest to zaciemnienie uniemożliwiające oświecenie. Nawet w przypadku napotkania sprzyjających czynników i warunków piętno nie jest już w stanie wytworzyć szkodliwych emocji, pozostaje jednakże bardzo silnym zaciemnieniem, blokującym drogę do oświecenia. A zatem, rozwijając jedynie umysł spokojnego spoczywania, będziemy w stanie stłumić i usunąć niektóre "grubsze", niesubtelne poziomy przeszkadzających emocji, ale nie

będziemy w stanie usunąć szkodliwych emocji wraz z całym ich potencjałem. Można tego dokonać jedynie dzięki światłu mądrości, mądrości urzeczywistniającej pustkę.

*Jego Świątobliwość poprawia błąd drukarski w tybetańskiej wersji "Sutry myśli" brzmiącej: "nie zniszczysz błędnego poglądu o nietrwałości", podczas gdy prawidłowa wersja powinna brzmieć: "błędnego poglądu o jaźni", nie zaś nietrwałości. J.Ś. upewnia się, jak brzmi angielski przekład. Angielska wersja okazuje się poprawna. J.Ś. prosi o sprawdzenie wersji niemieckiej, która także nie zawiera błędu.*

Tekst *Wyjaśnień do Sutry myśli* mówi:

*Nawet jeśli medytowałbyś z jednopunktową koncentracją,  
Nie zlikwidujesz błędnego poglądu o jaźni,  
I twe szkodliwe emocje będą przeszkadzały ci znów i znów;  
Jest to jak jednopunktowa medytacja Udraka.*

*Gdy szczegółowo bada się nieistnienie jaźni zjawisk,  
Zaś medytację podejmuje się na bazie takiej analizy,  
Stanowi to przyczynę dla zaistnienia skutku w postaci oświecenia;  
Żadna inna przyczyna nie przyniesie spokoju.*

Z wersu tego wynika jasno, że medytacja spokojnego spoczywania może pomóc w zredukowaniu zakresu manifestowania się szkodliwych emocji. Prędzej czy później jednak, te przeszkadzające emocje zrodzą się ponownie i nie będziemy w stanie wykorzeńić ich, opierając się wyłącznie na umyśle spoczywającym w uspokojeniu. Pojawia się więc pytanie, jaka jest najlepsza metoda wyeliminowania szkodliwych emocji wraz z całym ich potencjałem? Wyjaśnienie znajdujemy w wersie:

*Gdy szczegółowo bada się nieistnienie jaźni zjawisk,  
Zaś medytację podejmuje się na bazie takiej analizy,  
Stanowi to przyczynę dla wystąpienia skutku w postaci oświecenia.*

Znaczy to, że należy zdać sobie sprawę z nieistnienia jaźni zjawisk, następnie zaś systematycznie zaznajamiać swój umysł z tym zrozumieniem, uczynić to zrozumienie całkowicie nawykowym. W ten sposób będziemy w stanie uwolnić się od lgnięcia do jaźni i będziemy mogli osiągnąć wyzwolenie.

Zastanówmy się teraz, czy istnieje jakakolwiek inna ścieżka - inna niż mądrość urzeczywistniająca nieistnienie jaźni, a prowadząca do osiągnięcia nirwany. Kamalaszila mówi:

*Żadna inna przyczyna nie przyniesie spokoju.*

Spokój tutaj odnosi się do wyzwolenia. Nie istnieje żadna inna przyczyna, która przynosiłaby skutek w postaci osiągnięcia wyzwolenia. Jedyna niezawodna przyczyna, to urzeczywistnienie nieistnienia jaźni wszystkich zjawisk.

J.Ś. czyta fragment *Stopni medytacji* (str.8):

*"Jeśli jogin będzie rozwijał i pielęgnował jedynie szczególny wgląd, bez medytacji spokojnego spoczywania, to umysł jego będzie pozostawał w rozproszeniu na różnych obiektach. Będzie niestabilny jak maślana lampka na wietrze. Te dwa czynniki (szczególny wgląd i spokojne spoczywanie) należy rozwijać i pielęgnować w równym stopniu, ponieważ inaczej nie pojawi się jasność pierwotnej świadomości. Dlatego też "Sutra wielkiej i całkowitej transcendencji cierpienia" mówi:*

*'Słuchacze nie mogą ujrzeć natury Buddy, ponieważ ich jednopunktowe wchłonięcie jest silniejsze, zaś ich mądrość słabsza.*

*Bodhisattwowie mogą ją dostrzec, lecz nie dość wyraźnie, ponieważ ich mądrość jest silniejsza, zaś jednopunktowa koncentracja słabsza.*

*Tathagaci zaś mogą postrzegać wszystko, bowiem rozwinęli oni umysł spoczywający w uspokojeniu i szczególny wgląd w tym samym stopniu.'* "

Ogólnie rzecz biorąc, rozwój szczególnego wglądu musi być poprzedzony treningiem umysłu spoczywającego w uspokojeniu. W konkretnej sytuacji, jeśli podejmuje się próbę rozwoju szczególnego wglądu przy braku spoczywania w uspokojeniu, to uzyskany wgląd również nie będzie posiadał szczególnej mocy, ponieważ brakować będzie stabilności, osiągananej poprzez medytację spokojnego spoczywania. Ten zaś brak stabilności spowoduje, że proces analityczny prowadzony w ramach szczególnego wglądu nie będzie wystarczająco przenikliwy, aby zgłębić całkowicie swój obiekt - czy będzie nim zjawisko konwencjonalne, czy też ostateczne. Dlatego też tekst podkreśla potrzebę rozwoju spokojnego spoczywania i szczególnego wglądu w równym stopniu. I dlatego też tekst mówi, że w przypadku śrawaków – słuchaczy - jednopunktowa medytacja jest pełna mocy, lecz nie posiadają oni mądrości; bodhisattwowie zaś mają większą mądrość, lecz nie rozwinęli, w tym samym stopniu, jednopunktowej koncentracji. Dopiero tathagaci mogą widzieć wszystko w sposób jasny i pełen mocy, bowiem rozwinęli oni spokojne spoczywanie i szczególny wgląd w tym samym stopniu.

Zagadnienie to wcale nie jest tak łatwe do zrozumienia, jak może się wydawać, a uzasadnienie stwierdzenia, iż tathagaci rozwinęli spokojne spoczywanie i szczególny wgląd w równym stopniu, nie jest łatwym zadaniem. Prawdopodobnie można to uczynić, badając różnice między praktykującym, który znajduje się na etapie treningu, a buddą, który osiągnął stopień nieuczenia się więcej. Praktykujący na etapie treningu musi rozróżniać sesję medytacyjną i stan post-medytacyjny, podczas gdy na poziomie buddy takie rozróżnienie nie istnieje. Budda osiąga stan, w którym posiada się zdolność postrzegania wszystkich zjawisk, zarówno konwencjonalnych, jak i ostatecznych, bardzo wyraziście, jasno. Wyjaśnia to rozważane przez nas zagadnienie. Można też odwołać się do cytatu z tekstu Maitrei *Uttaratantra*, gdzie powiedziane jest: *"Nawet jeśli prawda konwencjonalna i prawda ostateczna nie są postrzegane tak jasno i precyzyjnie, jak w przypadku postrzegania przez buddę..."*

Następnie zaś tekst *Stopni medytacji* omawia warunki wstępne, niezbędne aby móc podjąć medytację spokojnego spoczywania i medytację szczególnego wglądu:

*"Warunki wstępne, niezbędne dla rozwoju medytacji spokojnego spoczywania, to: zamieszkanie w sprzyjającym środowisku, ograniczenie obiektów pożądania i praktykowanie zadowolenia, niewyklanie się w zbyt wiele aktywności, utrzymywanie czystej etyki moralnej, całkowite wyeliminowanie przywiązania i wszelkich innych rodzajów konceptualnych myśli."*

Znaczenie pojęcia sprzyjającego środowiska itd., jest dokładnie wyjaśnione w tekście; należy jasno zdać sobie sprawę jak istotne jest, w przypadku kogoś, kto zdecydował się osiągnąć stan spokojnego spoczywania, rozwijanie i pielęgnowanie przyczyn, które takie osiągnięcie umożliwiają.

Następnie tekst wyjaśnia trzy przyczyny niezbędne dla osiągnięcia szczególnego wglądu. Lepiej jednak będzie zatrzymać się tutaj, a bardziej szczegółowe wyjaśnienia odłożyć do jutra. Będzie bardzo pomocne, jeśli dziś wieczorem znajdziecie trochę czasu, aby rozważyć zagadnienia związane z procesem rozwijania bodhicitty, medytacją nad miłującą dobrocią, współczuciem itp. Bardzo przyda się to jutro, gdy będziecie naprawdę uczestniczyć w faktycznej ceremonii rozwijania bodhicitty aspiracji wraz z przyjęciem zobowiązań; po tej ceremonii zaś dokończymy analizy tekstu.

*Przekład na język polski - ©Barbara Kropiwnicka, 2004, poprawki naniesione w kwietniu 2009 r.*

*Prawa autorskie do oryginału tekstu należą do Tibet Bureau, Genewa.*

*Serdeczne podziękowania dla She Drup Ling w Grazu za przygotowanie i udostępnienie transkrypcji wykładów Jego Świątobliwości.*