

*Jego Świątobliwość*  
**XIV DALAJLAMA**

# Ścieżka buddyzmu tybetańskiego

**KONIEC CIERPIENIA  
I ODKRYCIE DROGI DO SZCZĘŚCIA**

*Każdy jest swoim mistrzem*

Budda

 editio

Tytuł oryginału: The End of Suffering and the Discovery of Happiness:  
The Path of Tibetan Buddhism

Tłumaczenie: Marta Czub  
Projekt okładki: Anna Mitka

ISBN: 978-83-246-6329-3

Copyright © 2011 by Tenzin Gyatso, HH the Dalai Lama with the Foundation  
for Universal Responsibility of HH the Dalai Lama

English language publication 2011 by Hay House Publications (India) Pvt. Ltd

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by any information storage retrieval system, without permission from the Publisher.

Polish edition copyright © 2013 by Helion S.A.  
All rights reserved.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz Wydawnictwo HELION dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Wydawnictwo HELION nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Materiały graficzne na okładce zostały wykorzystane  
za zgodą Steven Dewall/Retna Ltd./Corbis/FotoChannels

Wydawnictwo HELION  
ul. Kościuszki 1c, 44-100 GLIWICE  
tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63  
e-mail: [editio@editio.pl](mailto:editio@editio.pl)  
WWW: <http://editio.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Printed in Poland.

- [Kup książkę](#)
- [Poleć książkę](#)
- [Oceń książkę](#)

- [Księgarnia internetowa](#)
- [Lubię to! » Nasza społeczność](#)

# SPIS TREŚCI

Słowo wstępne .....	7
O autorze .....	10
Modlitwa na otwarcie Słowa prawdy .....	11
1. Co religia może dać ludzkości? .....	13
2. Przegląd dróg buddyzmu tybetańskiego .....	23
3. Wykłady na temat trzech zasadniczych aspektów ścieżki Dże Tsongkhapy .....	79
4. Skrócona wykładnia stopni na ścieżce oświecenia Dże Tsongkhapy .....	129
5. Kształtowanie oświeconego umysłu .....	185
6. Współzależne powstawanie .....	199



# WYKŁADY NA TEMAT TRZECH ZASADNICZYCH ASPEKTÓW ŚCIEŻKI DŹE TSONGKHAPY

## WPROWADZENIE

Bez względu na rodzaj nauki zarówno uczeń, jak i nauczyciel musi kierować się czystą motywacją. Zwłaszcza w przypadku nauczania mahajany powinieneś najpierw przyjąć schronienie w buddzie, dharmie i sandze, by zabezpieczyć się przed wyborem złej ścieżki, a potem wykształcić altruistyczny przebudzony umysł (bodhiczitta), by odróżnić się od podążających niższymi ścieżkami. W tym celu należy przeprowadzić dwie wizualizacje: najpierw schronienia w buddzie, dharmie i sandze dla dobra wszystkich czujących istot, a potem altruistycznego dążenia do oświecenia ze względu na wszystkie czujące istoty. Z taką motywacją powinniśmy trzykrotnie wyrecytować strofę o szukaniu schronienia w buddzie, dharmie i sandze, wyobrażając sobie przy tym, że robimy to dla dobra wszystkich czujących istot.

Gdy Niezrównany Budda dostąpił oświecenia w Bodh Gaja, wygłosił kazanie o czterech szlachetnych prawdach: o prawdziwym cierpieniu, o prawdziwych przyczynach cierpienia, o prawdziwym ustaniu cierpienia i o prawdziwych ścieżkach. Stały się one podstawą wszystkich jego późniejszych nauk. Choć Budda nauczał czterech szlachetnych prawd podczas pierwszego obrotu kołem dharmy, znaczenie prawdziwego ustania cierpienia zostało najlepiej wyjaśnione w drugim cyklu nauk. W tamtym okresie Budda

wyjaśniał znaczenie pustości wprost, a mniej bezpośrednio nauczał kolejnych etapów ścieżki. Innymi słowy, mówiąc wprost o pustości, przekazywał znaczenie dwóch prawd — prawdy konwencjonalnej i prawdy fundamentalnej — a także pełne znaczenie nirwany i ustania cierpienia.



*Scena z życia Dże Tsongkhapy*

W trakcie trzeciego obrotu kołem dharmy Budda mówił o znaczeniu natury buddy w sutrze o istocie tathagaty, stanowiącej podstawę *Najwyższej nauki* (*Uttaratantry*, tłumaczonej również jako *Najwyższe kontinuum*) Maitrei. Wyjaśniał, że czujące istoty posiadają naturę buddy, czyli możliwość dostąpienia oświecenia, głównie w kontekście natury umysłu, której brak inherentnego istnienia, a co za tym idzie — która może dostąpić oświecenia. *Najwyższa nauka* wyjaśnia bardzo wyraźnie, że umysł jest z natury czysty i wolny od splamień, dzięki czemu może dostąpić oświecenia. Dzieje się tak dlatego, że wszystko, co jest pozbawione inherentnego bytu, jest zmienne i podlega przyczynom i warunkom. Jak mówi Nagardżuna w dziele zatytułowanym *Podstawowa mądrość*:

Tam, gdzie jest możliwa pustość,  
wszystko jest możliwe.  
Tam, gdzie pustość nie jest możliwa,  
nic nie jest możliwe.

Pustość polega na braku inherentnego istnienia, co z kolei oznacza zależność od czegoś innego, zależność od pewnych przyczyn i warunków. Gdy mówimy, że coś zależy od innych zjawisk, oznacza to, że gdy zjawiska te ulegają zmianie, wówczas to coś też się zmienia. Gdyby nie zależało od niczego innego i gdyby było samoistnym bytem, nie podlegałoby żadnym zmianom na skutek innych warunków.

Tak więc w czasie drugiego obrotu kołem dharmy, nauczając o braku inherentnego istnienia zjawisk, Budda mówił wyraźnie, że zjawiska mogą się zmieniać, ponieważ zależą od przyczyn i warunków. I choć są pozbawione samoistnego bytu, to gdy się pojawiają, sądzimy, że funkcjonują samodzielnie. Nie tylko nam się wydaje, że funkcjonują samodzielnie, ale również mamy skłonność, by się do nich przywiązywać i twierdzić, że posiadają inherentny byt. W ten sposób rodzi się pragnienie, pożądanie i gniew. Gdy natykamy się na coś przyjemnego bądź ciekawego, rodzi się w nas silne przywiązanie, a gdy widzimy coś paskudnego bądź zniechęcającego, rodzi się w nas gniew. Zatem można stwierdzić, że problemy takie jak gniew czy przywiązanie pojawiają się, bo uważamy, że zjawiska są obdarzone samoistnym bytem.

Koncepcja zjawisk cechujących się inherentnym istnieniem to wynik błędnego postrzegania punktu odniesienia, co stanowi podstawę wszystkich złudzeń. Jeśli jednak zrozumiemy, że zjawiska nie istnieją same w sobie, zrównoważy to nasze błędne postrzeganie. Pokazuje nam to, że splamień umysłu można się pozbyć. Jeśli da się usunąć iluzje plamiące umysł, to da się także wyeliminować pozostawione przez nie ziarno bądź potencjał. W drugim obrocie kołem doktryny mówi się bardzo wyraźnie o tym, że umysł jest z natury zupełnie czysty, czyli pozbawiony inherentnego bytu. W trzecim obrocie kołem dharmy po raz kolejny się powtarza — tym razem nie tylko z fundamentalnego punktu widzenia, ale również z konwencjonalnego — że podstawowa natura umysłu jest czysta i że umysł w czystym stanie jest wcieleniem neutralności i przejrzystego światła.

Bez względu na to, kim jesteśmy, złudzenia nie manifestują się w nas bez przerwy. Co więcej, jedna i ta sama rzecz wzbudza w nas czasem złość, a czasem miłość, co teoretycznie nie powinno być możliwe. Wyraźnie to pokazuje, że prawdziwą naturą podstawowego umysłu, umysłu samego w sobie, jest czystość, ale ze względu na różne czynniki psychiczne, czy też umysły towarzyszące głównemu umysłowi, natura umysłu wydaje się czasem nacechowana pozytywnie, na przykład miłością, a czasem negatywnie, na przykład gniewem. Podstawowy umysł jest zatem z natury neutralny, ale ponieważ zależy od umysłu towarzyszącego, może przybierać formę raz bardziej szlachetną, a raz mniej.

Umysł jest więc z natury przejrzystym światłem, a jego splamienia czy też złudzenia pojawiają się tylko na chwilę i z przypadku. Pokazuje to, że jeśli będziemy praktykować i kultywować dobre cechy, będziemy mogli dokonać pozytywnej transformacji umysłu. Z drugiej strony, jeśli umysł styka się z iluzją, sam też przybiera formę iluzji. Dzięki tej jego właściwości można wykształcić takie cechy jak dziesięć mocy Buddy.

Różne rodzaje świadomości wykazują na przykład tę samą cechę dobrego zrozumienia i znajomości obiektu, ale gdy dana świadomość napotyka przeszkodę, wówczas traci zdolność rozumienia obiektu. Choć świadomość oka może potencjalnie widzieć obiekt, to jeśli zakryje oko, nie będzie ono w stanie nic zobaczyć. Na podobnej zasadzie świadomość może nie być w stanie zoba-



czyć obiektu, bo znajduje się on zbyt daleko. Umysł ma więc potencjał, by rozumieć wszystkie zjawiska, i wcale nie wymaga w tym celu wzmocnienia, ale mogą go zaburzać inne czynniki.

Wraz z osiągnięciem wyższych cech Buddy, takich jak dziesięć mocy, osiągamy stan pełnej świadomości, możemy zobaczyć obiekt w pełni i wyraźnie. To także można osiągnąć wyłącznie w drodze rozpoznania prawdziwej natury umysłu i wyeliminowania iluzji i przeszkód.

W trakcie trzeciego obrotu kołem dharmy — czterema szlachetnymi prawdami wprowadzonymi po raz pierwszy podczas pierwszego cyklu nauk — Budda wyjaśnił bardzo dokładnie prawdziwą ścieżkę duchową, definiując w tym celu znaczenie tathagatagarbhy, czyli natury buddy. Zapewnia to dostęp do wszechwiedzy, do najwyższego stanu świadomości, który widzi wszystkie zjawiska i ich ostateczny sposób istnienia.

Dlatego w drugim obrocie kołem doktryny zostało w pełni wyjaśnione prawdziwe ustanie cierpienia, a w trzecim została bardzo szczegółowo omówiona prawdziwa ścieżka. Budda wyjaśnia, że umysł posiada potencjał, który pozwala poznać podstawowy sposób funkcjonowania zjawisk, oraz pokazuje, jak poprzez wspieranie i rozwijanie tej właściwości umysłu osiągnąć wszechwiedzę.

Zarówno sutry, jak i tantry objaśniają ostateczną naturę umysłu i jego zdolność dostąpienia oświecenia. Różnią się pod względem szczegółowości przedstawianych objaśnień dotyczących natury umysłu. Przekaz tantryczny bardzo jasno tłumaczy najbardziej subtelny stan oświecenia, ujmując to w najwyższej klasie tantr, a mianowicie w tantrach jogi najwyższej. Pierwsze trzy klasy tantr stanowią podwaliny tych objaśnień.

Zasadniczo rzecz biorąc, jest to krótkie objaśnienie nauk Buddy od czterech szlachetnych prawd po najwyższą klasę tantr. Jednak nawet mając jasność co do podstawowej natury umysłu i możliwości dostąpienia oświecenia, bez praktyki i dążenia do celu oświecenie nie będzie dla nas osiągalne. Tak więc choć z jednej strony trzeba mieć świadomość podstawowej natury umysłu, to z drugiej trzeba też wykazać chęć do praktyki i realizacji potencjału.

Mówiąc o dwóch pierwszych szlachetnych prawdach, Budda opisał wymagające wyeliminowania skazy i defekty, a mianowicie

prawdziwe cierpienie i prawdziwą przyczynę cierpienia. Mówiąc o dwóch kolejnych szlachetnych prawdach, a mianowicie o prawdziwej ścieżce i prawdziwym ustaniu cierpienia, wyjaśnił, że jest sposób, że jest droga, pozwalająca pozbyć się cierpienia i iluzji i zapewniająca pełną eliminację owych iluzji. Gdyby nie istniało lekarstwo na cierpienie ani sposób na jego eliminację i osiągnięcie stanu pełnego wyzwolenia i całkowitego spokoju, nie trzeba by było mówić, myśleć ani zastanawiać się nad cierpieniem, bo skutkowałoby to jedynie pesymizmem i jeszcze większym cierpieniem. Lepiej by było wtedy pozostać beztroskim i nieświadomym. Jednakże dysponujemy ścieżką i sposobem umożliwiającym zażegnanie cierpienia, warto więc o nim mówić i myśleć. Stąd tak ważne i wszechstronne jest nauczanie Buddy o czterech szlachetnych prawdach, stanowią one bowiem podstawę i fundament wszystkich dalszych praktyk.

Gdy zastanawiamy się nad prawdziwym cierpieniem i nad prawdziwą przyczyną cierpienia oraz gdy zaczynamy rozumieć te dwie prawdy, rodzi się w nas pragnienie, by uwolnić się od cierpienia i tego, co je powoduje. Innymi słowy, ponieważ nie podoba nam się prawdziwe cierpienie i jego prawdziwa przyczyna, rodzi się w nas pragnienie, by je odrzucić. Nazywamy to zdecydowaną chęcią wyzwolenia.

Gdy zastanowisz się uważnie nad cierpieniem, okaże się, że nie tylko Ty dostałeś się w jego władanie, ale że inne czujące istoty cierpią tak samo jak Ty. Powinieneś wtedy pomyśleć, że skoro inne czujące istoty cierpią tak samo jak Ty, to cudownie by było, gdyby również mogły wyeliminować zarówno cierpienie, jak i jego źródło. To pragnienie, by inne czujące istoty też wyeliminowały cierpienie i jego źródło, nazywa się współczuciem. Gdy powodowany współczuciem postanawiasz, że sam im pomożesz pozbyć się cierpienia i jego źródła, oznacza to, że umysł pragnie aktywnie przyczynić się do szczęścia innych czujących istot.

Jeśli uważnie się potem przyjrzyysz, w jaki sposób można się przyczynić do szczęścia czujących istot nie tylko krótkofalowo, ale i w dłuższym rozrachunku, dojdiesz do wniosku, że będziesz im w stanie zapewnić pełne szczęście z chwilą, gdy pomożesz im osiągnąć oświecenie, a w tym celu musisz osiągnąć je sam. Ów współ-

czujący umysł, który pragnie wejść w stan buddy, by pomóc wszystkim czującym istotom osiągnąć oświecenie, zwany jest oświeconym umysłem.

Wyzbycie się cierpienia i osiągnięcie najwyższego oświecenia jest możliwe, bo zjawiska nie istnieją niezależnie, czyli w sposób inherentny. Z tego względu trzeba zrozumieć ich naturę, brak inherentnego istnienia. Świadomość, że zjawiska nie istnieją same w sobie, zwana jest słusznym poglądem.

To właśnie te trzy cechy — zdecydowana chęć wyzwolenia, oświecony umysł i słuszny, czyli właściwy pogląd — stanowią trzy główne ścieżki. Zostały tak nazwane dlatego, że zapewniają autentyczną motywację, by wyzwolić się z koła istnienia, i są podstawą umożliwiającą osiągnięcie oświecenia.

Z koła istnienia można się wyzwolić głównie poprzez zdecydowaną chęć wyzwolenia, natomiast oświecenie można osiągnąć głównie poprzez oświecony umysł. Oba te procesy wzmacnia słuszny pogląd, czyli mądrość urzeczywistniająca pustkę.

Przejdźmy teraz do samego tekstu.

## TEKST

### Hołd

*Składam hołd wielce czcigodnym lamom.*

Wers ten stanowi wyrazy szacunku składane przez autora przed napisaniem tekstu. Chciałbym wyjaśnić w tym miejscu znaczenie kilku użytych tu słów. Określenie „lama” nie tylko oznacza pewien status i pozycję w sensie doczesnym, ale też przede wszystkim wskazuje na kogoś, kto przejawia autentyczną dobroć i wyjątkowe przymioty. Tybetańskie słowo *je*, czyli „wielce” (w wyrażeniu „wielce czcigodni lamowie”), oznacza kogoś, kto mniej dba o doczesne, czyli zmysłowe przyjemności tego świata, tego życia w kole istnienia, a bardziej o przyszłe życie. Oznacza kogoś, kto bardziej dba o długofalowe szczęście innych czujących istot w wielu przyszłych wcieleniach. Tybetańskie słowo *tsun*, oznaczające „czcigodny” lub „zdyscyplinowany”, odnosi się do lamy, bo uświadomił

sobie, że bez względu na to, jak bardzo są przyjemne i atrakcyjne przyjemności i atrakcje sansary, to jednak są bezwartościowe. Lama dostrzegł, że doczesne zjawiska na dłuższą metę są niewiele warte, i zwrócił swój umysł w stronę bardziej trwałego szczęścia przyszłych wcieleń. Innymi słowy — lama to ktoś, kto zdyscyplinował swój umysł i nie łaknie już doczesnych uciech, lecz dąży do wyzwolenia. Samo słowo *lama* oznacza „wyjątkowy” i wskazuje na kogoś, komu bardziej zależy na innych czujących istotach niż na samym sobie i kto przedkłada dobro innych nad własne.

„Składam hołd” oznacza ukłon. Skłaniasz się przed lamą, widząc jego troskę o inne czujące istoty i ich szczęście, o które dba kosztem własnego. Składając hołd takiej postawie lamy, skłaniając się przed nim, wyrażasz pragnienie, by samemu również przyjąć taką postawę.

## **Obietnica napisania tekstu**

*Wyjaśnię najlepiej, jak potrafię,  
Istotę wszystkich nauk Zdobywcy,  
Ścieżkę, którą sławią Jego Dzieci,  
Bramę dla tych szczęśliwców, którzy pragną wyzwolenia.*

W pierwszym wersie autor obiecuje, że stworzy tekst. W drugim sugeruje zdecydowaną chęć wyzwolenia, bo celem wszystkich nauk Buddy jest wyzwolenie. To właśnie z tej perspektywy, aby osiągnąć wyzwolenie, powinniśmy być w stanie dostrzec skazy przyjemności związanych z kołem istnienia i obudzić w sobie pragnienie, by z nich zrezygnować. Jest to warunek konieczny, jeśli chcemy osiągnąć wyzwolenie. Wers ten sugeruje zatem odrzucenie sansary.

Słowa „Jego Dzieci” w trzeciej linijce mają trzy znaczenia. Mogą odnosić się do narodzonych z ciała, mowy lub umysłu Buddy. Biologicznym synem Buddy był Rahula. Potomstwo zrodzone z jego mowy odnosi się do słuchaczy i samotnych buddów (zwanych samourzeczywistniającymi). Jednak w tym kontekście słowa „Jego Dzieci” odnoszą się do ludzi zrodzonych z umysłu Buddy, do tych, którzy osiągnęli stan oświeconego umysłu. Staniesz się bodhisattwą lub dzieckiem Buddy wyłącznie pod warunkiem, że wykażesz al-

truistyczną chęć osiągnięcia oświecenia. Bodhisattwowie nazywani są dziećmi umysłu Buddy, gdyż zrodzili się z właściwości strumienia jego umysłu.

Ostatni wers tej strofy sugeruje słuszny pogląd, gdyż wyzwolenie zależne jest od tego, czy uda się osiągnąć pustość. Tak więc w trzech linijkach zamyka się znaczenie chęci wyzwolenia, oświeconego umysłu i pustości, wyjaśnionych w tym tekście.

## **Nawoływanie uczniów**

*Wy, którzy nie przywiązujecie się do radości łoża życia,  
Postarajcie się wykorzystać tę szansę  
I zawierzyć ścieżce radującej Zdobywcę.  
Wy, szczęśliwcy, słuchajcie z otwartym umysłem.*

Większości z nas nie brak środków do życia i nie musimy ciężko pracować, by zapewnić sobie pożywienie czy odzież. Jednak wiadomo, że w życiu nie chodzi tylko o to, by mieć co na siebie założyć i co włożyć do garnka. Pragniemy czegoś innego. Wciąż chcemy czegoś więcej. Pokazuje to wyraźnie, że jeśli radość i szczęście nie wypływają z przemiany umysłu, to same środki zewnętrzne nie zapewnią nam trwałego szczęścia, bez względu na to, jak bardzo będą nam sprzyjać okoliczności. Szczęście i nieszczęście zależą w ogromnej mierze od nastawienia psychicznego. Trzeba więc koniecznie doprowadzić do wewnętrznej przemiany umysłu. Ponieważ szczęście na dłuższą metę można sobie zapewnić wyłącznie w ten sposób, trzeba zdać się na moc umysłu i odkryć jego podstawową naturę.

Różne tradycje religijne w różny sposób wyjaśniają, jak dokończyć tego rodzaju przemianę. Nauki buddyjskie, które tu omawiamy, zawierają w tym względzie bardzo jasne, szczegółowe i konkretne objaśnienia.

Każdy z nas pasuje mniej więcej do obrazu szczęśliwca opisywanego w tej strofie, ponieważ każdy stara się walczyć ze swoim przywiązaniem. Jako wolny i szczęśliwy człowiek stara się zrobić dobry użytek ze swojego cennego życia oraz zaufać naukom Buddy. Ten wers nakazuje nam więc, by wsłuchać się w nauki, które ma nam zamiar przekazać autor.

## **Konieczność zdecydowanego dążenia do wyzwolenia**

*Nie da się doświadczyć spokoju, gdy nie towarzyszy mu  
wyraźna chęć wyzwolenia,*

*A wszystko dlatego, że ocean koła istnienia zalewa nas  
nieustanną falą pokus.*

*Cielesne istoty zaślepią żądza istnienia,*

*Dlatego najpierw powinny odnaleźć w sobie pragnienie wolności.*

W tym miejscu rozpoczyna się właściwy tekst, właściwa nauka, którą w sobie zawiera. Strofa ta mówi, że trzeba rozbudzić w sobie zdecydowaną chęć wyzwolenia, czyli taki stan umysłu, w którym będzie on starał się wyjść z koła istnienia. Dostrzeganie wad i niedoskonałości koła istnienia oraz determinacja, by z niego wyjść i osiągnąć wyzwolenie, nosi nazwę zdecydowanej chęci wyzwolenia. Póki będziesz pozostawał ślepy na to, że pokusy sansary nie mają wartości, natomiast z uporem będziesz widział w nich urok i sens, kurczowo się ich trzymając, to nie będziesz w stanie ani wyzwolić swojego umysłu, ani uświadomić sobie stopnia swojego zniewolenia.

Pierwszy wers tej strofy mówi więc, że póki nie poczujesz wyraźnej chęci wyzwolenia się z oceanu koła istnienia, próba osiągnięcia spokoju na nic się nie zda. W kole istnienia więzi nas fakt, że jesteśmy nim zafascynowani, że go pożądamy i że się do niego przywiązujemy. Dlatego jeśli naprawdę zależy nam na wyzwoleniu, musimy obudzić w sobie silne pragnienie wolności, dostrzec skazy sansary, po czym ją odrzucić. Historia życia Buddy wyraźnie pokazuje, co w kontekście naszej własnej praktyki oznacza silna chęć wyzwolenia.

Budda urodził się jako książę w zamożnej rodzinie, odebrał staranne wykształcenie, miał żonę i syna oraz dostęp do wszelkich możliwych doczesnych uciech. Mimo wszystkich dostępnych mu wspaniałości poruszył go widok cierpienia innych istot związanego z narodzinami, chorobą, starością i śmiercią. Zrozumiał, że bez względu na atrakcyjność najróżniejszych wygod, póki dysponujemy fizycznym ciałem, będącym przemijającym skutkiem splamionych działań i iluzji, wszystkie z pozoru atrakcyjne przyjemności okażą się iluzoryczne. Uświadomiwszy to sobie, próbował odnaleźć ścieżkę prowadzącą do wyzwolenia z cierpienia i rzekł się w tym celu

wszystkich doczesnych przyjemności, nawet własnej żony i syna. Stopniowo rosło w nim pragnienie, by w ten właśnie sposób uzyskać wolność. Koniec końców udało mu się osiągnąć nie tylko wyzwolenie, ale również oświecenie.

Stąd właśnie płynie nauka, że trzeba obudzić w sobie zdecydowaną chęć wyzwolenia. Nie wystarczy samo odrzucenie wygód sansary i świadomość, jak bardzo jesteśmy do nich przywiązani i jak bardzo ich pożądamy. Musimy przeciąć ciąg wcieleń. Reinkarnacja jest skutkiem pragnień i pożądania, trzeba więc przerwać ich ciąg za pomocą medytacji. Z tego właśnie powodu Budda na sześć lat zapadł w stan głębokiej medytacji. W końcu za pomocą wyciszonego umysłu zjednoczonego z najwyższym wglądem zyskał moc, by pokonać przeszkody w postaci skupisk i zewnętrznych sił zła. Wyeliminował pierwotne źródło przeszkadzających emocji, a tłumiąc je, pokonał także śmierć. W ten sposób pokonał wszystkie cztery siły zła, czyli przeszkody.

Jako uczniowie Buddy my też powinniśmy spróbować dostrzec skazy przyjemności związanych z kołem istnienia, a następnie, nie przywiązując się do owych przyjemności, wykształcić w sobie koncentrację i skupić się na beżająności — na zrozumieniu prawdziwej natury zjawisk.

Gdyby zastanawiało Cię, jak odnaleźć tego rodzaju silną chęć wyzwolenia, jak wykształcić umysł, który pragnie odrzucić sansarę, kolejna strofa mówi:

*Medytacja nad wolnością i szczęściem, które trudno znaleźć,  
I nad życiem, w którym nie ma czasu do stracenia, burzy  
zachwyt nad zniewalającymi pozorami doczesności.  
Ciągła medytacja nad nieuniknionymi konsekwencjami  
swoich czynów  
I nad cierpieniem koła istnienia burzy zniewalające pozory  
przyszłych wcieleń.*

Strofa ta wyjaśnia, w jaki sposób sprawdzić stopień swojego przywiązania do doczesności, a w następnej kolejności — do przyszłych wcieleń. Aby przerwać przywiązanie względem doczesnych przyjemności, trzeba uświadomić sobie, jak cenne jest doczesne życie człowieka, jak trudno je znaleźć i jak wiele możliwości przed

nami otwiera. Jeśli zastanowimy się porządnie nad tymi kwestiami, docenimy fakt narodzin pod postacią człowieka. Życie człowieka jest cenne, bo zapewnia nam pozycję, jakość i inteligencję niedostępne żadnym zwierzętom, a nawet żadnym czującym istotom. Mamy możliwość doświadczyć wielkiego dobrodziejstwa i wielkiego zniszczenia. Gdybyśmy mieli tylko umilać sobie czas i tracić cenny potencjał na niemądre i mało znaczące czynności, byłoby to ogromnym marnotrawstwem.

Dlatego tak ważne jest, abyśmy uświadomili sobie swoje możliwości, cechy i wyższą inteligencję, których inne czujące istoty są pozbawione. Jeśli uda nam się to dostrzec, będziemy w stanie to docenić i odpowiednio wykorzystać. Ludzki mózg i inteligencja mają niezwykłą moc. Są zdolne planować wprzód i głęboko się nad czymś zastanawiać, czego nie potrafią inne czujące istoty. Skoro mamy już tak sprawny mózg, czy też inteligencję, należałoby w pierwszej kolejności zdać sobie sprawę z siły i charakteru tej świadomości. Następnie powinniśmy odpowiednio nimi pokierować — tak, aby w znaczący sposób przyczyniły się do pokoju i równowagi na świecie, wśród wszystkich czujących istot.

Weźmy na przykład energię atomową. W atomie kryje się wielka moc, ale nieodpowiednio użyta lub przekazana w złe ręce może siać ogromne zniszczenie. Jesteśmy obecnie w posiadaniu pocisków z głowicami jądrowymi i innych rodzajów broni, których sama nazwa napawa nas lękiem, gdyż tak wielka jest ich siła rażenia. W ułamku sekundy są w stanie dokonać niewyobrażalnego spustoszenia. Z drugiej strony, jeśli wykorzystamy energię atomową w konstruktywny sposób, może ona znacząco przysłużyć się ludzkości i wszystkim czującym istotom. Podobnie jest w przypadku ludzi, którzy, dysponując wielkimi możliwościami i siłą, powinni wykorzystać je dla dobra wszystkich czujących istot. Odpowiednio wykorzystany ludzki geniusz może zapewnić wiele korzyści i szczęścia, ale źle użyty może doprowadzić do wielkich tragedii i zniszczenia.

Mając w pamięci taką właśnie wyostrzoną inteligencję, powinniśmy myśleć o znaczeniu naszego cennego życia. Trzeba też jednak uświadomić sobie, że życie wolnego i szczęśliwego człowieka nie tylko ma sens i nie tylko trudno je znaleźć, ale również bardzo krótko trwa.



Kolejne dwa wersy mówią, że jeśli będziemy stale myśleć o niepodważalnym powiązaniu przyczyn, czyli naszych czynów, i cierpienia koła istnienia, to przestaniemy przywiązywać się do przyszłego życia. Angażujemy się w wiele działań, by zapewnić sobie odzienie, pożywienie i dobre imię. Poza tym doświadczenia na późniejszym etapie życia są zależne od działań, które podejmowaliśmy wcześniej. Takie jest właśnie znaczenie czynów i ich efektów. Choć nie jest to najbardziej precyzyjna interpretacja czynów i efektów, do czynów zaliczamy wszystko, co robimy, by zapewnić sobie wszelkiego rodzaju szczęście czy przyjemności. Efekty to osiągnęte w ten sposób rezultaty. Z tego powodu na pierwszym etapie życia poświęcamy się czynnościom, które w naszej ocenie powinny zapewnić nam jakiegoś rodzaju szczęście lub sukces w przyszłości. Na podobnej zasadzie poświęcamy się pewnym działaniom w tym życiu, by uzyskać dobre efekty w kolejnym. Innymi słowy, nasze doświadczenia na późniejszym etapie życia zależą od działań podejmowanych na wcześniejszym, a nasze doświadczenia w przyszłym życiu, czy to przyjemne, czy też nie, zależą od czynów dokonanych w życiu poprzednim.

Czyny te dokonywane są albo za pośrednictwem ciała, albo mowy, albo umysłu, stąd noszą odpowiednio nazwy czynów fizycznych, werbalnych i mentalnych. W kontekście uzyskiwanych efektów mówimy o czynach właściwych, niewłaściwych i neutralnych. Czyny właściwe przynoszą dobre efekty, czyny niewłaściwe przynoszą złe efekty, a czyny neutralne prowadzą do równowagi. Są też czyny, które z pewnością doprowadzą do pewnych efektów, i takie, które do nich nie doprowadzą. Gdy mowa o czynach, w pierwszej kolejności pojawia się motywacja, pewna intencja, potem konkretne działanie, a na koniec finalizacja owego działania.

Gdy zarówno intencja, jak i działanie oraz finalizacja są bardzo wyraźne, czyn na pewno przyniesie efekty — dobre lub złe. Z drugiej strony, gdy intencje są wyraźne, ale nie przekładają się na działanie, lub jeśli na koniec zamiast myśleć o tym, że udało Ci się coś zrobić, zaczynasz tego żałować, to Twój czyn może nie przynieść w danym momencie żadnych efektów. Gdy brak wszystkich trzech aspektów — intencji, działania i finalizacji — to czyn zostanie uznany za nieokreślony. Z punktu widzenia uzyskiwanych efektów istnieją czyny przynoszące owoce w tym życiu, czyny

przynoszące owoce w kolejnym wcieleniu i czyny, które przyniosą owoce dopiero po wielu wcieleniach.

Są też dwa poziomy działania, które można zaklasyfikować jako czyny rzutujące<sup>1</sup> i spełniające<sup>2</sup>. Czyny rzutujące to czyny, które odpowiadają za konkretną inkarnację pod postacią człowieka, zwierzęcia czy innej formy istnienia. Czyny spełniające natomiast to czyny decydujące o jakości życia, które przypadło Ci w udziale. Mimo że urodziłeś się jako człowiek, możesz na przykład wiecznie cierpieć biedę. Zaraz po urodzeniu Twoje zmysły mogły ulec uszkodzeniu lub Twoje członki kalectwu. Z drugiej strony możesz mieć promienną cerę i naturalnie silny organizm. Nawet pod postacią zwierzęcia, na przykład jako pies domowy, możesz mieć wygodny dom. Tego rodzaju walory lub defekty otrzymywane wraz z urodzeniem, uzupełniające urzeczywistnienie określonego wcielenia, są efektem czynów spełniających. Czyny mogą więc nosić miano rzutujących i spełniających w zależności od pełnionej funkcji. Zachodzi możliwość, że chociaż czyn rzutujący jest właściwy, to czyn spełniający jest niegodziwy, i odwrotnie — chociaż czyn spełniający jest niewłaściwy, czyn rzutujący jest godziwy.

Bez względu na to, czy dane działanie jest pozytywne, jak na przykład wiara w Buddę, czy negatywne, jak na przykład przywiązanie, to jeśli samo w sobie jest czyste, może być widziane jako całkiem białe i właściwe lub całkiem czarne i niewłaściwe. Jeśli etapy przygotowania, działania i finalizacji danego czynu są w pełni szlachetne, to czyn taki można uznać za szlachetny. Jeśli jednak czyn wynika z nieczystej intencji, nieczystego działania i nieczystej finalizacji, to zostanie uznany za niewłaściwy. Jeśli wynika z niejasnych intencji, czystego działania i nieczystej finalizacji — innymi słowy, jeśli stanowi połączenie cech pozytywnych i negatywnych — może zostać uznany za czyn mieszany.

To „ja”, czyli człowiek, gromadzi swoje czyny i doświadcza ich efektów. Choć różne poziomy działania są skutkiem sposobu myślenia czującej istoty, to nie są skutkiem działania stwórcy. Każdy czyn ma swojego sprawcę, bo gdy mowa o działaniu, samo słowo

---

<sup>1</sup> Ang. *projecting action* — przyp. tłum.

<sup>2</sup> Ang. *completing action* — przyp. tłum.

sugeruje istnienie pewnego „działacza”, osoby wykonującej dane działanie. Tyle że nie chodzi tu o żaden czynnik zewnętrzny.

W jaki sposób działanie przynosi efekty? Gdy na przykład pstrykam palcami, zaraz potem przestaję i działanie dobiega końca, przynosząc pewien efekt. Gdyby spytać, co to za efekt, byłaby nim po prostu dezintegracja działania, która cały czas się powtarza. Gdy więc mowa o efekcie danego działania, mowa po prostu o dezintegracji, częściowej dezintegracji lub ustaniu danego działania. Mówiąc jaśniej, to rodzaj energii wytwarzanej przez dezintegrację działania, która odpowiada za wystąpienie wielu innych uwarunkowanych zjawisk.

Gdybyś się zastanawiał, na co oddziałuje owa energia dezintegracji, czyli ustania danego działania, odpowiedź brzmi: na continuum świadomości istniejącej w momencie ustania działania. Są chwile, gdy świadomość jest żywa i pobudzona, i są takie, gdy jest utajona, na przykład podczas snu lub omdlenia. Z tego powodu świadomość nie stanowi w pełni odpowiedniego miejsca na składowanie tej energii. Niekiedy bowiem jest ona bardziej subtelna, a niekiedy mniej, tak więc świadomość to tylko tymczasowa przystań dla tego rodzaju śladów.

Gdy więc mowa o podstawowym wyjaśnieniu, mowa o zwykłym „ja”, czyli o osobie, która nosi w sobie potencjał danego czynu. Wyjaśnienie to opiera się na ujęciu szkoły najwyższej, czyli szkoły konsekwencjonalistów Środkowej Drogi. Użyłem w tym miejscu słów „zwykle »ja«”, aby zaznaczyć, iż „ja”, czyli osoba, istnieje tylko nominalnie, a nie inherentnie. Powstaje na skutek desygnacji i nie istnieje samo z siebie. Nie jest czymś, co można wskazać palcem. Słowo „zwykle” wskazuje na „ja”, które istnieje tylko poprzez nazwę i myśl oraz zaprzecza istnieniu samodzielnego, czyli niezależnego, „ja”. Negacja inherentnego, samodzielnego „ja” nie oznacza, że „ja” w ogóle nie istnieje. Nominalnie istnieje. Zwykle „ja”, czyli osoba, stanowi podstawę, na której odciska się ślad, czyli potencjał działania. Zasadniczo „ja” oznacza zbiór fizycznych i mentalnych skupisk.

Gdy mowa o ciele fizycznym i świadomości, będących podstawą „ja” w odniesieniu do człowieka, to głównie świadomość staje się podstawą określenia „ja”. Świadomość ma wiele poziomów, część

mniej subtelnych, a część bardziej. Ciało fizyczne człowieka również można podzielić na wiele części, takich jak oko, ucho itd. Części ciała też stanowią podstawę nadania świadomości. Na przykład świadomość oka zostaje przypisana oku, świadomość ucha — uchu itd. Jeśli jednak będziesz próbował znaleźć subtelną podstawę nadania świadomości, wychodzi na to, że nerwy i połączenia w mózgu stanowią podstawę nadania świadomości mentalnej. Mówi się też o podstawach zmysłów, które są podobno bardzo subtelne. Nie wiadomo do końca, czy podstawy zdolności zmysłowych znajdują się w mózgu, czy może gdzie indziej. Stanowiłoby to interesujący przedmiot badań.

Weźmy przykład: by uzyskać świadomość oka, trzeba spełnić wiele warunków, czyli przyczyn. Najważniejszym z tych warunków jest nieuszkodzony zmysł wzroku. Istnienie określonej formy w polu widzenia to warunek uzupełniający. Jednak mimo tych warunków nie ma wcale pewności, że pojawi się świadomość oka. Dochodzimy w ten sposób do trzeciego warunku, bezpośrednio poprzedzającego, którym jest świadomość. Jest on równie niezbędny co zewnętrzny warunek uzupełniający i wewnętrzny warunek podstawowy. Dlatego aby mogła pojawić się świadomość oka, muszą zajść wszystkie powyższe warunki.

Przykładem naświetlającym tę kwestię są przypadki osób, które długa choroba osłabiała fizycznie do tego stopnia, że serce przestało im pracować i zatrzymały się wszystkie funkcje życiowe. Gdy osoby takie wchodziły w stan tak głębokiej śpiączki, że nie da się zauważyć przejawów żadnych funkcji życiowych, lekarze stwierdzają śmierć kliniczną. Jednak czasem po kilku minutach, a nawet godzinach, mimo pozornego zatrzymania funkcji życiowych, człowiek zaczyna znów oddychać, serce zaczyna mu bić i funkcje życiowe zostają przywrócone. Odzyskanie takie, mimo wcześniejszego zatrzymania wszystkich funkcji życiowych, wskazuje niepodważalnie na obecność mentalnego stanu, który musiał zaistnieć bezpośrednio przed opisaną sytuacją. Zatem gdy zachodzi warunek bezpośrednio poprzedzający — świadomość — człowiek może wrócić do życia. Podobnie w przypadku świadomości zmysłów sama obecność warunku podstawowego i uzupełniającego nie wystarczy, by wygenerować daną świadomość.

W ujęciu buddyjskim, gdy mowa o różnych poziomach świadomości człowieka, przypisanych różnym częściom jego ciała, to mowa o mniej subtelnych poziomach świadomości. Świadomości te określane są mianem świadomości człowieka, bo zależą od konkretnych części ludzkiego ciała. Dlatego gdy człowiek umiera, wszystkie mniej subtelne poziomy świadomości, zależne od ciała fizycznego, zdają się znikać, ale warto zauważyć, że ich pojawienie się jako jednostek świadomości nie zależy wyłącznie od obecności ciała fizycznego. Powstają jako jednostki jasności i świadomości, takie jak świadomość oka, świadomość ucha itd., zależne od warunków innych niż ciało. Różne świadomości powstają jako jednostki jasności i świadomości na skutek pewnej fundamentalnej przyczyny, a w zależności od napotykaných warunków powstają świadomości postrzegające kształt, dźwięk itd. Pokazuje to, że istnieje świadomość niezależna od mniej subtelnego ciała fizycznego, kiedy jednak napotyka mniej subtelne warunki, pojawia się w formie mniej subtelnej świadomości.

Świadomość ma dużo subtelniejszą naturę i jeśli jej się przyjrzy, to okaże się, że prawdziwą, istotną przyczyną tej świadomości może być tylko inne, poprzedzające ją continuum świadomości, niezależnie od tego, czy ciało fizyczne istnieje, czy nie. Dlatego najwyraźniej istnieje wrodzony, naturalny umysł, całkowicie czysty i jasny. Gdy dochodzi do kontaktu owego czystego stanu umysłu z różnymi poziomami ciała fizycznego, także świadomość manifestuje się niesubtelnie, w zależności od tego, do jakiej części ciała fizycznego jest akurat przypisana. Jeśli jednak przyjrzy się prawdziwej naturze umysłu, to okaże się, że istnieje on niezależnie od niesubtelnych poziomów ciała fizycznego.

Ów czysty, naturalny stan umysłu, istniejący niezależnie od ciała fizycznego, zwany jest pierwotnym przejrzystym światłem, czy też pierwotną świadomością — świadomością, która była zawsze obecna. W porównaniu z nim mniej subtelne świadomości są bardziej przypadkowe, bo czasem się pojawiają, a czasem nie. Owa pierwotna wrodzona świadomość przejrzystego światła to prawdziwa podstawa desygnacji jako czującej istoty lub człowieka. Każdy zatem, kto posiada tego rodzaju świadomość, tego rodzaju czysty stan umysłu, zwany jest czującą istotą. Stanowi to główne kryte-

rium odróżniające czujące istoty od innych istot żywych lub zjawisk. Bez wątplenia człowiek, czyli „ja”, obejmuje całość skupiska ciała fizycznego i świadomości, ale to owo pierwotne wrodzone przejrzyste światło, a nie ciało fizyczne, stanowi jedyną podstawę desygnacji na człowieka. Nawet rośliny i kwiaty posiadają pewien rodzaj ciała fizycznego, ale ponieważ brak im wrodzonej, subtelnej świadomości, nie uznaje się ich za ludzi. Bez względu na kształt, formę czy zewnętrzne aspekty każdy, kto posiada ciągłość świadomości, a także uczucia, zdolność postrzegania itd., uważany jest za człowieka. Stąd też różne teksty wyjaśniają, że „ja”, czyli osoba, zostało przypisane do ciągłości, czyli strumienia świadomości.

Choć poszczególne świadomości różnią się w zależności od sytuacji, a mniej subtelne poziomy świadomości zależą od różnych ciał fizycznych, to najsubtelniejszy poziom świadomości, sama istota przejrzystości i świadomości, pierwotna wrodzona świadomość przejrzystego światła, nie zależy od ciała fizycznego. Natura świadomości nie ma początku. Jeśli spróbujesz prześledzić początek świadomości, to nawet jeśli będziesz się coraz bardziej cofał, nie dojdiesz do miejsca, w którym będziesz mógł powiedzieć: to stąd wypływa świadomość. To naturalne, że świadomość istnieje od czasów, które nie mają początku.

Wyjaśnienie takie jest również bardziej realistyczne, ponieważ jeśli zaakceptujesz początek świadomości, to będziesz musiał albo uznać istnienie stwórcy świadomości, albo powiedzieć, że świadomość pojawia się bez przyczyny. To niedorzeczne i z tego powodu świadomość uznawana jest za bezpoczątkową. Jeśli zapytasz, dlaczego nie ma ona początku, będzie można stwierdzić jedynie, że takie jest prawo natury. Jeśli dobrze się przyjrzeć, na świecie istnieje mnóstwo rzeczy, których ciągłość sięga czasów pozabawionych początku. Jeśli jednak zapytasz, skąd tak naprawdę się wzięły, nie znajdziesz odpowiedzi. Taka jest po prostu ich natura. Jeśli zapytasz, dlaczego formy fizyczne pojawiają się jako formy, odpowiedź będzie brzmiała: bo taka jest ich natura. Jeśli stwierdzimy, że dzieje się tak bez przyczyny lub że przyczyna nie ma znaczenia, dlaczego teraz nie może tak być, skoro wcześniej było to możliwe?

Stąd też, zgodnie z doktryną buddyjską, jeśli zapytasz, czy istnieje początek świadomości, odpowiedź będzie brzmiała, że kontinuum świadomości nie ma początku, że źródło „ja”, czyli osoby, nie ma początku, że narodziny nie mają początku. A jeśli zapytasz, czy rzeczy te mają koniec, odpowiedź znów będzie przecząca, o ile będziesz mieć na myśli zwykle kontinuum świadomości lub zwykle kontinuum człowieka. Istnieje jednak koniec nieczystego stanu umysłu, nieczystego stanu człowieka, a także narodzin, bo zwykle gdy mowa o narodzinach, odnosimy się do czegoś, co powstało na skutek splamionych działań i iluzji.

Dlatego, ze względu na bezpoczątkowość narodzin, późniejsze cierpienia i przyjemności są powiązane z wcześniej dokonanymi czynami. Różne rodzaje złudnych lub szlachetnych działań, które dana osoba gromadzi w różnych wcieleniach, wiążą się z efektami w różnych inkarnacjach. Jeśli na przykład dokonasz właściwego bądź niewłaściwego czynu w tym życiu, to będziesz musiał później ponieść jego konsekwencje. Podobnie w minionym wcieleniu mogłeś dokonać właściwych bądź niewłaściwych czynów, których efektów musiałeś doświadczyć jeszcze w tamtym lub w obecnym życiu. Jeśli nie zgromadziłeś tego rodzaju działań, to nigdy nie doświadczysz ich efektów. Z drugiej strony, jeśli zgromadziłeś określone działania, to zasadniczo rzecz biorąc, nie będziesz w stanie uniknąć ich efektów: wcześniej czy później działania przyniosą owoc. Na podobnej zasadzie, jeśli ktoś zgromadził pozytywne czyny, to ich efekty będą na pewno pozytywne. Te działania zwane są działaniami określonymi, ale istnieją też działania, których rezultaty nie są ściśle określone, bo nie zaszły odpowiednie warunki lub okoliczności. Są także działania, które wydają się mniej ważne, ale których efekty szybko się namnażają w zależności od okoliczności, sytuacji i warunków. Istnieje więc wiele rodzajów działania: działanie określone, działanie nieokreślone, działanie namnażające. Poza tym działania, których zaniechano, nie przyniosą efektów, natomiast czyny raz dokonane — nie znikną.

Zwykle wszystkie nasze codzienne czynności wynikają z jakichś pragnień. Jeśli na przykład chcesz gdzieś iść, to po prostu idziesz. Jeśli chcesz coś zjeść, to szukasz czegoś do zjedzenia i jesz. Pożądanie można podzielić na dwa rodzaje: na pożądanie nega-

tywne oraz na pożądanie logiczne i kreatywne. Na przykład chęć wyzwolenia się z koła istnienia przekłada się na sensowne działania, zatem jest to pożądanie logiczne i kreatywne. Z drugiej strony, gdy rozbudzasz w sobie pożądanie i zaczynasz chcieć coś zdobyć lub zrealizować, działasz pod wpływem nieczystego pożądania, które pojawia się zwykle na skutek mylnego przekonania, że zjawiska istnieją niezależnie bądź inherentnie. Większość wykonywanej przez nas pracy w kole istnienia, a także większość budzących się w nas pragnień, to efekt takiego właśnie nielogicznego rozumowania.

Za logiczne pragnienie można uznać zaznajamianie umysłu z pozytywnymi cechami i próbę realizacji celów, takich jak na przykład wyzwolenie. Mimo wszystko możliwe jest, że w określonych przypadkach indywidualnej chęci wyzwolenia towarzyszy przekonanie o prawdziwym istnieniu zjawisk. Jednak każde pragnienie doczesnej doskonałości wypływa z niewiedzy, która udaje prawdziwe istnienie. Z tego powodu lepiej klasyfikować pożądanie na dwa sposoby: jako efekt prawidłowego rozumowania i jako efekt nieprawidłowego rozumowania.

Efektom pożądania wypływającego z przekonania o prawdziwym istnieniu zjawisk jest koło istnienia. Jest jeszcze jeden rodzaj pożądania wypływający z logicznego rozumowania, który nie prowadzi do sansary, ale dąży do urzeczywistnienia najwyższych zdobyczy i przymiotów buddy, dharmy, sanghi i nirwany, stanu wykraczającego poza cierpienie. Jest to pragnienie i chęć, by je osiągnąć.

Gdybyśmy nie podzielili pożądania na dwa rodzaje, jak to zostało zrobione powyżej, moglibyśmy sądzić, że chęć wyzwolenia to coś niewłaściwego, że chęć praktyki religijnej to coś niewłaściwego, a nawet że pragnienie własnego szczęścia to coś niewłaściwego. Bez wątplenia własnego szczęścia można pragnąć na różne sposoby, niemniej jednak jasnym jest, że póki towarzyszy nam przywiązanie i przekonanie o prawdziwym istnieniu „ja”, wciąż będą się pojawiać działania typowe dla koła istnienia.

Ogólnie rzecz biorąc, po skumulowaniu pewnych działań zawsze trzeba doświadczyć ich efektów. Stąd mimo że w chwili obecnej możemy cieszyć się przyjemnościami sansary i nie odczuwać dotkliwie cierpienia, to ponieważ nie jesteśmy wolni od kajdan i siდეł naszych czynów, nie mamy pewności ani gwarancji, że szczęście będzie trwałe. To właśnie w tym sensie pismo mówi:



*Jeśli będziesz wciąż rozmyślać nad niepodważalną  
współzależnością czynów i efektów  
I nad cierpieniem koła istnienia,  
To przestaniesz się przywiązywać do przyszłego życia.*

Uświadamiając sobie niepodważalną zależność czynów i efektów, zauważysz, że jeśli nie oczyścisz w pełni swoich działań, to bez względu na pozorną radość i przyjemność czerpaną z koła istnienia nie będą one prawdziwe. Świadomość taka sprawi, że nie będą Cię mamić pokusy sansary i będziesz w stanie ukrócić swoje przywiązanie do przyszłego życia.

Jako ludzie spotykamy się zwykle w sansarze z czterema rodzajami cierpienia: z cierpieniem narodzin, starości, choroby i śmierci. Stykamy się z cierpieniem już w chwili narodzin. Nasze życie zaczyna się od cierpienia. Jednocześnie rozpoczyna się proces starzenia i zaczynają nam doskwierać różne choroby. Nawet w dobrym stanie zdrowia stykamy się z wieloma trudnościami i nieprzyjemnościami. Rozdział naszego życia kończy się cierpieniem śmierci.

Gdy mowa o kimś, kto znajduje się w sansarze, mowa o czującej istotcie, która w sposób niekontrolowany znajduje się pod wpływem splamionych działań i iluzji. Ponieważ splamione działania i iluzje nas obezwładniają, musimy wciąż na nowo się odradzać, stąd określenie koła istnienia. Spośród tej dwójki — splamionych działań i iluzji — to przede wszystkim iluzja jest odpowiedzialna za naszą wędrówkę w kole istnienia. Gdy pozbywamy się złudzeń, osiągamy wolność. Iluzja to stan, którego pojawienie się na kontinuum naszego umysłu budzi w nas niepokój, niepewność i smutek. Dlatego stany umysłu, które nas zwodzą lub nam przeszkadzają, zwane są iluzją czy też przeszkadzającymi emocjami. To negatywne cechy, które swoim pojawieniem się sprawiają, że jesteśmy nieszczęśliwi. Właśnie te wewnętrzne przeszkody, a nie zewnętrzne okoliczności sprawiają tak naprawdę, że cierpimy.

Póki nosimy w sobie takich złoczyńców, nie możemy być szczęśliwi. Jeśli więc naprawdę chcemy się zmienić i osiągnąć najwyższy stopień szczęścia, musimy rozpoznać złudne stany umysłu i pozbyć się ich. Nie da się osiągnąć oświecenia, stanu najwyższego

szczęścia, innym sposobem niż poprzez transformację umysłu. Przeważnie na zwykłym poziomie myślimy o iluzji, takiej jak przywiązanie czy złość, jako o cechach, które nadają życiu sens i smak. Wydaje się nam, że bez przywiązania i złości całe społeczeństwo stanie się wyblakłe i bez życia. Jeśli jednak dobrze się nad tym zastanowisz i ocenisz przymioty i wady iluzji w rodzaju przywiązania i złości, to może się okazać, że na krótką metę odczujesz dzięki nim pewną ulgę, a Twoje życie nabierze wyrazu. Jednak gdy przyjrzyś się bliżej, przekonasz się, że im mniej ułudy w naszym życiu, mimo że może się ono przez to wydawać trochę mniej kolorowe, to tym więcej wewnętrznego spokoju, siły i nieprzemijającego szczęścia. W efekcie stajemy się szczęśliwi, stan naszego zdrowia ulega poprawie i jesteśmy w stanie podejmować właściwe działania.

Oczywiście możesz mieć wrażenie, że Twoje życie stało się przez to bezbarwne, nieatrakcyjne i mało znaczące. Jeśli jednak dobrze się nad tym zastanowisz i zaczniesz mieć na uwadze własne długofalowe dobro i dobro innych czujących istot, to zauważysz, że im lepiej potrafiś zapanować nad własnymi złudzeniami, tym większy osiągasz spokój umysłu i tym lepiej się czujesz fizycznie. Dbając o własne zdrowie fizyczne, wiele osób wykonuje różnego rodzaju ćwiczenia jogi. Z pewnością jest to dla nich bardzo dobre, ale byłoby jeszcze lepiej, gdyby ćwiczyli też jogę umysłu. Krótko mówiąc, póki Twój umysł jest niespokojny i w złej formie, będziesz wciąż spotykał się z problemami i cierpieniem. Ale jeśli znajduje się pod kontrolą, jest zdyscyplinowany i wolny od skaz, zyskujesz większą siłę wewnętrzną, spokój, opanowanie i stabilność, dzięki którym możesz być bardziej kreatywny. Nasze własne doświadczenie mówi, że gdy umysł jest niespokojny, bardziej cierpimy, z czego można wywnioskować, że gdy umysł jest zupełnie czysty, doświadczamy stabilnego szczęścia.

Jak dotąd omawialiśmy skazy, cierpienie i złudzenia związane z kołem istnienia. Z jednej strony musimy mieć świadomość skaz i cierpienia sansary, które powinny budzić naszą niechęć, a z drugiej musimy mieć pewność, że da się osiągnąć stan nirwany, zakończyć cierpienie — całkowicie wyzbyć się iluzji. Gdybyś miał zapytać, czy naprawdę da się osiągnąć wyzwolenie i całkowicie pozbyć

się cierpienia i złudzeń, to warto też zapytać, czy nirwana i wyzwolenie rzeczywiście istnieją.

Wyzwolenie, czyli ustanie cierpienia, to natura umysłu uzyskiwana w momencie pełnej eliminacji splamień dokonywanej za pomocą określonych środków zaradczych. Gdy myślisz o cierpieniu koła istnienia i przestajesz się na nie godzić, zaczynasz myśleć o alternatywie w postaci nirwany i wyzwolenia. Powiedzmy, że nasz umysł jest pełen splamień i złudzeń. Gdy splamienia wcześniejszego momentu na kontinuum określonej świadomości zostaną całkowicie usunięte, naturą oczyszczonej świadomości będzie wyzwolenie, nirwana i prawdziwe ustanie cierpienia. Innymi słowy, nauki mówią, że koło istnienia, w którym obecnie się znajdujemy, nie jest wieczne, ponieważ powstało na skutek przyczyn i warunków, które można zneutralizować.

Gdyby zapytać o przyczynę koła istnienia, to jest nią niewiedza i przekonanie o prawdziwym istnieniu zjawisk. A jakie jest lekarstwo na tę niewiedzę? Jest nim mądrość urzeczywistniająca pustotę, czyli mądrość urzeczywistniająca prawdziwą naturę zjawisk. Owe dwie cechy — niewiedza, leżąca u podstaw sansary, i mądrość urzeczywistniająca pustotę, będąca lekarstwem na niewiedzę — nie mogą spoczywać jednocześnie na kontinuum pojedynczej osoby, ponieważ wzajemnie się wykluczają. Choć dotyczą tego samego, ich logika jest zupełnie różna, stąd nie mogą z równą siłą spoczywać na kontinuum jednej osoby. Gdy jedno rośnie w siłę, drugie słabnie.

Jeśli przyjrzyj się uważnie obu tym cechom, przekonasz się, że podczas gdy niewiedza nie ma żadnego uzasadnienia ani solidnej podstawy, to mądrość urzeczywistniająca pustkę owszem. Każda cecha, która posiada solidną podstawę, może być bez ograniczeń wzmacniana i poszerzana. Z drugiej strony, ponieważ przekonaniu o prawdziwym istnieniu zjawisk brak solidnej podstawy, przy zetknięciu z mądrością urzeczywistniająca pustotę, z umysłem opartym na prawidłowym rozumowaniu, zaczyna ono słabnąć do tego stopnia, że można się go całkowicie pozbyć. Tak więc w ostatecznym rozrachunku mądrość urzeczywistniająca naturę zjawisk będzie w stanie wykorzenić niewiedzę — przyczynę koła istnienia.

Jeśli przyjrzymy się, jak rodzi się w nas przywiązanie i gniew, gdy nasze umysły są spokojne i czyste, jak pożądamy danego obiektu, jak go postrzegamy i jak patrzymy na niego przez pryzmat koncepcji prawdziwego istnienia, to będziemy w stanie zauważyć, w jaki sposób rodzą się w nas złudzenia. Choć być może nie zrozumimy tego bezpośrednio, to będziemy w stanie dokonać kilku słusznych założeń.

W jaki sposób przekonanie o prawdziwym istnieniu zjawisk wzmacnia przywiązanie i gniew? Zauważ na przykład, że gdy jesteś na kogoś bardzo zły, uważasz w tym momencie, że osoba ta jest okropna, skrajnie antypatyczna. Później jednak przyjaciel mówi Ci: nie, osoba ta wcale nie jest aż taka zła, bo posiada taką a taką cechę. Wystarczy to usłyszeć, by przestać uważać kogoś za okropnego i antypatycznego. Pokazuje nam to wyraźnie, że zaraz na początku, gdy rodzi się w Tobie przywiązanie, gniew itd., umysł ma tendencję, by postrzegać daną osobę czy obiekt nie tylko jako zwyczajnie sympatyczny czy antypatyczny, lecz jako skrajnie sympatyczny bądź antypatyczny. Gdy ktoś jest miły, postrzegasz go jako osobę całkowicie, w stu procentach atrakcyjną, a jeśli jesteś na kogoś zły, postrzegasz go jako osobę zupełnie antypatyczną. Innymi słowy, uznajesz każdą cechę za inherentną czy niezależną. Ten sposób postrzegania zjawisk jako obdarzonych inherentnym, czyli prawdziwym bytem stanowi doskonały grunt pod złudzenia, takie jak przywiązanie czy gniew.

Powyższe wyjaśnienia pozwalają założyć, że właściwość taka jak wyzwolenie czy nirwana istnieje. To pewne zjawisko. Nie tylko istnieje, ale jest też czymś, co możesz osiągnąć na kontinuum swojego umysłu. Jeśli będziesz szkolić się w dwojakiego rodzaju praktykach: po pierwsze w kontemplacji skaz i cierpień koła istnienia oraz korzyści płynących z możliwości wyeliminowania cierpienia, a po drugie w możliwości osiągnięcia wyzwolenia, to uda Ci się rozbudzić w sobie silną chęć pełnego wyzwolenia się z koła istnienia.

## **Miara rozbudzenia w sobie chęci wyzwolenia**

Kolejna strofa wyjaśnia, w jaki sposób ocenić, czy udało Ci się rozbudzić w sobie chęć wyzwolenia się z koła istnienia:

*Z taką świadomością, jeśli ani przez chwilę  
Nie będziesz podziwiał wspaniałości koła istnienia  
I dniem i nocą będziesz pragnąć wyzwolenia,  
To znaczy, że rozbudziłeś w sobie chęć wyzwolenia.*

Kolejne strofy wyjaśniają narodziny oświeconego umysłu. Najpierw wyjaśniony zostaje cel altruizmu.

## **Cel osiągania oświeconego umysłu**

*Jeśli pragnieniu wolności nie towarzyszy czysty, oświecony umysł,  
Nie stanie się ono przyczyną najwyższego oświecenia,  
idealnej szczęśliwości.  
Dlatego człowiek inteligentny powinien dążyć do oświecenia  
umysłu.*

Bez względu na to, jak bardzo pragniesz wyzwolenia z koła istnienia, póki nie wykształcisz w sobie altruizmu, wyraźnej troski o dobro czujących istot, nie będziesz w stanie osiągnąć oświecenia. Mówi o tym *Niezrównany wieniec* Nagardżuny:

*Jeśli pragniesz wraz ze światem  
Osiągnąć najwyższe oświecenie,  
U jego podstaw leży oświecony umysł.*

Podstawą altruistycznego dążenia do oświecenia są różne rodzaje współczucia. Jeden z nich polega na myśleniu, że dobrze by było, gdyby czujące istoty nie musiały cierpieć. Istnieją i inne poziomy współczucia, które obejmują nie tylko tę myśl, ale też cechują się większą odwagą. Pojawia się wtedy wyjątkowe postanowienie, by osobiście przejąć odpowiedzialność za wyeliminowanie cierpienia czujących istot. Nawet słuchacze i samotni buddowie (samorzeczywistniający) pragną zakończyć cierpienie czujących istot. Podobnie w nas samych pojawia się czasem ten rodzaj współczucia,

który każe nam myśleć, że dobrze by było, gdyby czujące istoty wyzwoliły się od cierpienia. Gdy widzimy na przykład nieszczęście lub kiepski stan człowieka czy zwierzęcia, może się w nas pojawić silne współczucie, które sprawia, że chcemy zakończyć cierpienie tej konkretnej czującej istoty.

Trzeba też zauważyć, że gdy przedmiotem naszego współczucia jest lubiana przez nas osoba, to nasza litość opiera się raczej na przywiązaniu niż na współczuciu. Z drugiej strony, gdy patrzysz na cierpienie zaniedbanego zwierzęcia, na przykład bezpańskiego psa, do którego nie jesteś w ogóle przywiązany, rodzi się w Tobie czyste współczucie.

Współczucie odczuwane przez słuchaczy i samotnych buddów jest dużo większe niż to, które zwykle odczuwamy, a to dlatego, że widząc, jak pełna cierpienia jest sansara, wykształcają oni współczucie dla wszystkich czujących istot. Nie będąc w stanie dostrzec cierpienia całego koła istnienia, widzimy tylko cierpienie konkretnych istot i uznajemy je za rodzaj skazy czy wady. Jednak słuchacze i samotni buddowie nie żywią współczucia, które skłaniałoby ich do przejścia odpowiedzialności za wyzwolenie czujących istot.

Współczuciem najwyższej próby cechują się bodhisattwowie. Nie tylko pragną, by wszystkie czujące istoty przestały cierpieć, ale również dobrowolnie biorą na siebie odpowiedzialność za wyzwolenie ich z cierpienia. Takie współczucie nazywamy wielkim. To tego rodzaju współczucie leży u podstaw altruistycznego dążenia do oświecenia i rodzi wyjątkową postawę. Z tego powodu często natykamy się w świętych księgach na stwierdzenie, że współczucie stanowi podstawę oświeconego umysłu. Aby wykształcić w sobie takie współczucie, trzeba z jednej strony rozpoznać cierpienie nekające daną czującą istotę, a z drugiej uznać ją za miłą i drogą swemu sercu.

## **Sposoby osiągnięcia oświeconego umysłu**

*Unoszone przez nurty czterech rwących rzek,  
Spętane ciasnymi więzami czynów, trudnymi do rozerwania,  
Schwyte w żelazne sidła wyobrażeń o „ja”,  
Spowite nieprzeniknionym mrokiem niewiedzy,*

*Narodzone w nieprzerwanym kole istnienia,  
By poprzez kolejne wcielenia doświadczać wiecznej tortury  
trzech rodzajów cierpienia:  
Kontemplując nad stanem czujących istot-matek narażonych  
na takie warunki, obudź w sobie najwyższy umysł.*

Słowa „czujące istoty-matki” pokazują wyraźnie, że cierpiące czujące istoty nie są kimś, kto nie ma z Tobą żadnych powiązań. W wielu wcześniejszych wcieleniach pełniły rolę Twojej matki i okazywały Ci mnóstwo dobroci. Dlatego powinieneś je docenić. Wiedząc, jak bardzo cierpią Twoje matki, nie będziesz się chciał na to godzić. Poprzez psychiczny proces uświadamiania sobie ścisłego powiązania z czującymi istotami obudzisz w sobie wielkie współczucie stanowiące podstawę oświeconego umysłu. Powyższa strofa mówi, że czujące istoty są unoszone przez nurty czterech rwących rzek. Owe cztery rzeki mogą oznaczać cztery przyczyny, które wrzucają czujące istoty w cykl narodzin w sansarze, ale mogą też odnosić się do czterech efektów. Tu jednak cztery rzeki odwołują się do czterech niechcianych cierpień, które czekają nas w kole istnienia, a mianowicie do narodzin, starości, choroby i śmierci. Innymi słowy, znajdujemy się pod wpływem niezwykle silnego, nieodwracalnego, splamionego działania, przez które doświadczamy tych czterech cierpień.

Tego rodzaju bardzo zanieczyszczone działania też biorą się z silnych iluzji, takich jak gniew i przywiązanie. Te z kolei rodzą się z wszechogarniającego przekonania o (prawdziwie istniejącym) „ja”. Tekst porównuje to do mocnych żelaznych sideł, które więżą nas w kole istnienia. Silna koncepcja „ja” oznacza, że jest ona stabilna i niepodważalna. Im silniejsza ta koncepcja, tym silniejsze złudzenia, takie jak gniew i przywiązanie. A im silniejsze złudzenia, tym silniejsze działania, które wpychają nas w koło istnienia. A im silniejsze działania, które wpychają nas w koło istnienia, tym większe cierpienie.

Błędna koncepcja „ja” pojawia się na skutek tego, że ze wszystkich stron otaczają nas mroki niewiedzy. W tym kontekście błędna koncepcja „ja”, która więzi nas w kole istnienia, odwołuje się tak naprawdę do błędnej koncepcji „ja” innych osób, ponieważ ko-

lejn wers mówi, że czujące istoty błędą w nieprzeniknionej ciemności niewiedzy. Zwykle już sama błędna koncepcja „ja” uznawana jest za niewiedzę, ale gdy pojawia się wyjaśnienie obu tych rzeczy, to znaczy błędnej koncepcji „ja” i niewiedzy, to pierwsza z nich, czyli błędna koncepcja „ja”, odnosi się do błędnego pojmowania „ja” osób, natomiast niewiedza, o której mowa w kolejnym wersie, do błędnego pojmowania zjawisk — błędnego przekonania, że naprawdę istnieją.

Nasze błędne przekonanie co do prawdziwego istnienia zjawisk — innymi słowy, silne przywiązanie do zalet ciała fizycznego — stanowi podstawę zbyt dużego przywiązania do własnej osoby. Stąd też błędna koncepcja zjawisk stanowi podstawę błędnej koncepcji osoby. Przyglądanie się „ja” na kontinuum własnego umysłu i wykształcenie w sobie poczucia „ja”, czyli przekonania o prawdziwie istniejącym „ja”, nosi nazwę przekonania o przemijającym koszu.<sup>3</sup> Tak więc błędna koncepcja „ja” zjawisk rodzi przekonanie o przemijającym koszu, które z kolei stymuluje nagromadzanie działań. A ze względu na błędną koncepcję „ja” zjawisk i błędną koncepcją „ja” osób, chcąc nie chcąc, odradzamy się w sansarze i przez niezmierny czas doświadczamy nieustających cierpień takich jak narodziny, starość, choroba i śmierć.

Ustanie rezultatów zależy od ustania poprzedzających je przyczyn. Jeśli zaistniały solidne przyczyny, trzeba doświadczyć ich rezultatów, bez względu na to, czy Ci się to podoba, czy nie. Jeśli myślisz w ten sposób, to im bardziej będziesz nienawidzić cierpienia, z tym większą niechęcią będziesz podchodzić do jego przyczyn. Strofy te przedstawiają dwa sposoby wyrzekania się cierpienia i silnej chęci, by się z niego wyzwolić poprzez rozmyślanie o prawdziwym cierpieniu. Polegają one na kontemplacji nad skazami i cierpieniem koła istnienia oraz na refleksji nad prawdziwą przyczyną cierpienia. Gdy strofa mówi o czterech poziomach cierpienia, chodzi o prawdziwe cierpienie, a gdy mówi o czynnikach takich jak przekonanie o prawdziwym istnieniu zjawisk, niewiedza i splamione działania, chodzi o prawdziwe źródło cierpienia. W ten sposób wyjaśnia dwie pierwsze szlachetne prawdy.

---

<sup>3</sup> Ang. *the view of transitory collection*, sanskr. *satkajadrsti* — przyp. tłum.



Jeśli będziesz myśleć o cyklu cierpienia i jego przyczynach w odniesieniu do innych czujących istot, zaczniesz ćwiczyć się we współczuciu. Jeśli jednak będziesz myśleć o cierpieniu i jego źródle w odniesieniu do samego siebie, zaczniesz wykształcać w sobie chęć wyzwolenia.

Mówiliśmy o różnych poziomach cierpienia i o tym, w jaki sposób wykształcić w sobie altruizm i chęć dbania o dobro wszystkich czujących istot. W tym sensie tekst mówi, że widząc cierpienie czujących istot-matek, powinniśmy wykształcić w sobie najwyższy umysł.

Innymi słowy, musimy najpierw zobaczyć cierpienie czujących istot, a potem obudzić w sobie uczucie bliskości i czułości względem nich. Im bliższe Ci będą inne czujące istoty, tym łatwiej Ci będzie obudzić w sobie poczucie, że nie chcesz, by cierpiały. Stąd też powinniśmy widzieć we wszystkich czujących istotach naszych krewnych, na przykład matkę.

Aby wykształcić w sobie tego rodzaju mentalną troskę względem innych czujących istot, musimy najpierw uświadomić sobie bezpoczątkową naturę sansary. Czujące istoty, które narodziły się w sansarze, także nie mają początku, dlatego nie ma takiej czującej istoty, która nie byłaby z Tobą połączona więzami pokrewieństwa i nie byłaby na przykład Twoją matką.

Aby wykształcić w sobie silne poczucie bliskości i czułości względem wszystkich czujących istot, musisz najpierw podejść do nich ze spokojem. Następnie możesz wykształcić w sobie poczucie pokrewieństwa z czującymi istotami i zobaczyć w każdej z nich swoją matkę. Będziesz wtedy mógł dostrzec dobroć czujących istot, która nie różni się niczym od dobroci Twojej obecnej rodziny, zapewniającej Ci byt. Gdy zaczniesz widzieć w nich swoich krewnych i pamiętać o ich dobroci, będziesz w stanie obudzić w sobie troskę względem nich, staną się bliskie Twojemu sercu.

Inny sposób, by wykształcić w sobie altruistyczne podejście, to uznać innych za ważniejszych od siebie. Jest to możliwe, gdyż wszystkie czujące istoty, podobnie jak Ty, pragną szczęścia i nie chcą cierpieć. Podobnie jak Ty mają możliwość i szansę wyzbyć się cierpienia i osiągnąć szczęście. Podobnie jak Ty mają prawo wyeliminować cierpienie i osiągnąć najwyższy stan szczęścia. Choć we wszystkich powyższych względach jesteście tacy sami, czujących

istot jest niezliczenie wiele. Mimo to coś Cię z nimi łączy, ponieważ w doczesnym rozumieniu bardzo od nich zależy. Nawet gdy medytujesz nad ścieżką duchową, robisz to poprzez koncentrację na czujących istotach. No i wreszcie również od nich zależy najwyższy stopień oświecenia, czyli swobodna, spontaniczna realizacja celów innych istot. Dlatego właśnie w kole istnienia, na ścieżce duchowej, a także w czasie zbierania owoców jesteśmy powiązani z innymi czującymi istotami i od nich zależni.

Skoro widzisz silną więź łączącą Cię ze wszystkimi czującymi istotami, niemądrze byłoby lekceważyć ich dobro tylko po to, by dbać o interesy jednej istoty — o własne. Rozsądnie jest zaniebierać interesy jednej istoty dla dobra wszystkich pozostałych, czyli większości czujących istot. Najróżniejsze przyjemności i udogodnienia dostępne nam w tym życiu, takie jak bogactwo, dobra materialne, sława czy przyjaźń, uzyskujemy dzięki innym. Bez ich pomocy, wyłącznie własną pracą, nie jesteśmy w stanie nic sobie zapewnić. Zwłaszcza we współczesnym świecie wszystko, co mamy — jedzenie, ubrania i wszystko inne — wytwarzane jest przez różne firmy produkcyjne, w których pracują inni ludzie. Prawie nic nie rośnie i nie jest wytwarzane we własnym ogródku czy obejściu.

Jemy owoce z puszek wytwarzane rękami innych ludzi. Podróżując samolotem, zależy nam od pracy i urzędzeń zapewnianych przez wielu innych ludzi zaangażowanych w obsługę samolotu. We współczesnym świecie nie da się przetrwać bez innych. Podobnie bez ludzi nie byłoby mowy o dobrej reputacji czy sławie. Możesz bowiem wykształcić w sobie pewne cechy, na których opiera się sława i dobra reputacja, ale jeśli inni ludzie nic o nich nie będą wiedzieli, nie stajesz się sławny.

Jeśli się dobrze zastanowisz, to nawet Twój wróg, w którym widzisz zwykle swojego oponenta i którego darzysz niechęcią, daje Ci szansę wykształcenia w sobie wielu różnych cech, takich jak cierpliwość, odwaga i siła. Temat ten porusza Szantidewa w rozdziale na temat cierpliwości (w *Ścieżce bodhisattwy*), w którym mówi, jak wykształcić w sobie cierpliwość względem swojego wroga i jak zacząć widzieć w nim kogoś ważnego. Z punktu widzenia buddystry jest to szczególnie istotne. Jeśli będziesz w stanie zobaczyć, że dzięki swojemu wrogowi zyskujesz dobre cechy, będziesz w stanie życzliwie na niego spojrzeć.

Jeśli nastawisz się pozytywnie do swojego wroga, który zwykle jest przedmiotem Twojej pogardy, nie będziesz mieć problemu, by obudzić w sobie troskę i dbałość o neutralne istoty lub, co oczywiste, o własnych przyjaciół. Aby wykształcić w sobie takie podejście, wcale nie musisz znać każdej czującej istoty z osobna. Można na przykład przyjąć, że wszystkie drzewa mają pewne cechy wspólne, wnioskując po cechach jednego drzewa, i wcale nie trzeba w tym celu zobaczyć każdego drzewa z osobna. Na podobnej zasadzie, analizując własną sytuację, można dojść do wniosku, że wszystkie czujące istoty są takie same w tym sensie, że pragną szczęścia i nie chcą cierpieć. W ten sposób z łatwością obudzisz w sobie współczucie, które oznacza przekonanie, że byłoby dobrze, gdyby wszystkie czujące istoty mogły wyeliminować cierpienie. Jeśli będziesz w stanie w pełni zrozumieć cierpienie wszystkich czujących istot, będziesz też w stanie wykształcić w sobie miłość, która polega na przekonaniu, że dobrze by było, gdyby wszystkie czujące istoty mogły być szczęśliwe.

W oparciu o te dwie aspiracje — miłość i współczucie — pojawi się owa wyjątkowa chęć, by wziąć odpowiedzialność za eliminację cierpienia, co z kolei zachęci umysł do tego, by osiągnąć najwyższą formę oświecenia dla dobra wszystkich czujących istot. Owa altruistyczna chęć, by osiągnąć oświecenie dla dobra wszystkich czujących istot, zwana jest oświeconym umysłem. Sposób oceniania stopnia realizacji oświeconego umysłu i chęć wyzwolenia zostały omówione wcześniej.

## **Potrzeba urzeczywistnienia pustości**

Od tego miejsca tekst wyjaśnia naturę pustości i urzeczywistniającej ją mądrości. Pierwsza strofa dotyczy potrzeby wykształcenia w sobie mądrości urzeczywistniającej naturę pustości. Są różne rodzaje mądrości: mądrość rozumiejąca konwencjonalne zjawiska takie jak różne nauki i mądrość rozumiejąca fundamentalną, prawdziwą naturę zjawisk. Jeśli nie posiadasz mądrości urzeczywistniającej fundamentalny charakter istnienia, to bez względu na to, jak bardzo pragniesz wyzwolenia lub jak usilnie dążysz do oświecenia, nie będziesz w stanie zmienić sposobu postrzegania

prawdziwego istnienia, pierwotnej przyczyny koła istnienia. Z tego względu powinieneś postarać się uświadomić sobie współzależne powstawanie.

*Nawet jeśli zapragniesz wyzwolenia i oświeconego umysłu,  
To bez mądrości urzeczywistniającej naturę bytu  
Nie wykorzenisz głównej przyczyny koła istnienia.  
Dlatego właśnie musisz postarać się urzeczywistnić  
współzależne powstawanie.*

Wszystkie tradycje buddyjskie łączy wspólne pojmowanie znaczenia współzależnego powstawania, także współzależnego powstawania przyczyny i skutku. Ta strofa jednak odnosi się do współzależnego powstawania na subtelny poziomie: coś zaczyna istnieć ze względu na swoje elementy. Innymi słowy, są uwarunkowane związki, w wyniku których określone skutki bądź zjawiska pojawiają się w zależności od określonej przyczyny bądź warunku. W innym ujęciu współzależne powstawanie oznacza istnienie jednych rzeczy w odniesieniu do innych. Gdy mówimy na przykład o jakiejś części ciała, nazywamy ją w odniesieniu do całości. Podobnie całość jest całością wyłącznie w odniesieniu do składających się na nią elementów. Z tego punktu widzenia część i całość są ze sobą powiązane i od siebie zależne. Na podobnej zasadzie cechy takie jak długi i krótki są względne, ponieważ określeń tych używamy, by opisać coś w odniesieniu do innych przedmiotów.

Na innym poziomie zjawiska są również zwane współzależnym powstawaniem, bo powstają w zależności od swojej podstawy desygnacji i zależą od desygnującego je umysłu. Pierwsze znaczenie współzależnego powstawania tyczy się wyłącznie uwarunkowanych zjawisk, natomiast dwa ostatnie znaczenia — wszystkich zjawisk, uwarunkowanych nietrwałych zjawisk i nieuwarunkowanych trwałych zjawisk.

Współzależne powstawanie, o którym mowa w tym wersie, to najsubtelniejszy jego rodzaj, istniejący wyłącznie z nazwy i desygnacji poprzez myśl. Innymi słowy, gdy mówimy, że zjawiska istnieją na mocy nazw i desygnacji oraz w zależności od desygnacji, wyjaśniamy współzależne powstawanie na takiej zasadzie, na jakiej

istnieje — jako byt istniejący wyłącznie z racji nadanej nazwy. W podstawowym rozumieniu jest to brak inherentnego istnienia. Oznacza to, że skoro zjawisko nie może zaistnieć samo z siebie, to nie posiada inherentnego bytu i jest zależne od innych warunków. Inne warunki oznaczają w tym miejscu desygnację i desygnującą myśl. Zjawisko istnieje wyłącznie na mocy owej desygnacji i jako takie jest pozbawione niezależnego istnienia. I odwrotnie: skoro jest pozbawione samodzielnego bytu, istnieje wyłącznie z mocy desygnacji.

Tak więc wyjaśnia się subtelną pustość. Gdy mowa o znaczeniu pustości, mowa o czymś pozbawionym przedmiotu negacji. Zjawiska są pozbawione niezależnego istnienia, inherentnego istnienia i istnienia z racji samego istnienia. Te trzy elementy — niezależne istnienie, inherentne istnienie i istnienie samo w sobie — stanowią przedmiot negacji. Pustość oznacza zatem brak owych przedmiotów negacji. Mówi się tak dlatego, że zjawiska zależą od czegoś innego. Zależą od nazwy i nazywającej je myśli.

Gdy mówimy, że zjawiska zależą od swoich części składowych, nazwy i desygnacji, mówimy jednocześnie, że brak im inherentnego istnienia, ponieważ zależność i niezależność to przeciwstawne określenia. Zjawiska są albo zależne, albo niezależne. Nie mogą być i takie, i takie jednocześnie. Ponieważ określenia te wzajemnie się wykluczają, zjawisko może być albo takie, albo takie, nie może być czymś pomiędzy. Na przykład człowiek i koń to przeciwieństwa, ale nie bezpośrednio, bo można podać trzecią kategorię, taką jak pies, która nie jest ani koniem, ani człowiekiem. Ale człowiek i nieczłowiek to bezpośrednio przeciwieństwa, więc jeśli powiemy, że istnieją tylko dwie kategorie zjawisk, ludzie albo nie ludzie, nie będzie się dało podać trzeciej. Tak więc za pomocą logiki współzależnego powstawania można wyjaśnić brak inherentnego istnienia.

Używając określenia „pustość”, nawiązujemy w pewnym sensie do potocznego rozumienia braku bądź próżni. Jeśli jednak uznasz, że pustość oznacza po prostu całkowity brak wszystkiego, Twoje rozumienie będzie niepełne. Przez pustość powinniśmy rozumieć brak inherentnego istnienia. Ponieważ zjawiskom brak inherentnego istnienia, to nie istnieją niezależnie, ale mimo wszystko istnieją. Takie rozumienie pustości wypływa ze zrozumienia znaczenia współ-

zależnego powstawania, gdyż współzależne powstawanie oznacza, że zjawiska zależą od czegoś innego. Nie istnieją niezależnie ani same w sobie. Jeśli istnieją w zależności od czegoś innego, pokazuje to wyraźnie, że istnieją.

Czasem przez pustość rozumie się znaczenie Środkowej Drogi, oznaczającej centrum pozbawione dwóch skrajności. Jedna skrajność to przekonanie, że skoro zjawiska nie istnieją inherentnie, to znaczy, że wcale nie istnieją — jest to skrajny nihilizm. Druga to przekonanie, że skoro zjawiska istnieją, to znaczy, że istnieją inherentnie — jest to skrajny eternalizm. Jeśli dobrze zrozumiemy pustość, to z jednej strony zrozumiemy, że skoro zjawiska istnieją w zależności od myśli i nazwy, znaczy to, że posiadają byt nominalny, a to z kolei oznacza, że istnieją. W ten sposób unikamy skrajności nihilizmu. Z drugiej zaś strony, gdy uświadomisz sobie, że zjawiska istnieją w zależności od myśli i nazwy, to jasnym będzie, iż nie istnieją niezależnie. W ten sposób unikniemy skrajności eternalizmu. Gdyby zjawisko było czymś, co w ogóle nie istnieje, to mówienie, że od czegoś zależy, nie miałoby sensu. Kolejna strofa lepiej naświetla tę kwestię.

*Ten, który widzi niezawodną zależność przyczynowo-skutkową  
Wszystkich zjawisk w kole istnienia i poza nim  
I który nie zgadza się na żaden przejaw inherentnego istnienia,  
Wkroczył na ścieżkę radującą Buddę.*

Oznacza to, że jeśli jesteś w stanie stwierdzić z całą pewnością niezawodność współzależnego powstawania do tego stopnia, że potrafisz je potwierdzić, i jeśli nie zaprzeczając współzależnemu powstawaniu, jesteś w stanie zburzyć przekonanie co do inherentnego istnienia zjawisk, znaczy to, że wkroczyłeś na ścieżkę radującą Buddę. Pierwsze dwie linijki wyraźnie mówią, że osoba, która widzi niezawodność prawa przyczyny i skutku w obrębie i poza obrębem koła istnienia, która akceptuje istnienie i działanie przyczyny i skutku, jest w stanie wyeliminować skrajność nihilizmu. Dwie kolejne linijki wyjaśniają, że rozumiejąc działanie przyczyny i skutku, zrozumiesz, że choć zjawiska istnieją, to nie istnieją niezależnie, czyli inherentnie, i będziesz w stanie zburzyć przekonanie co do inherentnego istnienia zjawisk.

Wersy te wyjaśniają więc, że choć prawo przyczyny i skutku działa, to nie działa w sposób inherentny. Tak naprawdę inherentne istnienie jest przedmiotem negacji i to ono powinno ulec zniszczeniu za pośrednictwem prawdziwego postrzegania. W ten sposób wyeliminowana zostanie skrajność trwałości. Zasadniczo całą doktrynę buddyjską można zamknąć w czterech zdaniach: wszystkie uwarunkowane zjawiska są nietrwałe, wszystkie splamione zjawiska przynoszą cierpienie, wszystkie zjawiska są puste i nie istnieją same w sobie, nirwana przynosi pokój. Z tych czterech stwierdzeń wynika, że większość szkół buddyjskich, z wyjątkiem pewnych odgałęzień takich jak watsiputrija, zgadza się z wyjaśnieniem beżażniowości.

Beżażniowość akceptowana przez wszystkie cztery szkoły buddyjskie oznacza brak samodzielnej, czyli samowystarczalnej osoby. Brak prawdziwej, samowystarczalnej osoby oznacza, że nie ma osoby, która istniałaby zupełnie niezależnie od psychicznych i fizycznych skupisk. Jeśli widzisz psychiczne i fizyczne skupiska jako coś, co należy kontrolować, a osobę, jako kontrolującego, i jeśli postrzegasz kontrolującego, czyli osobę, jako coś całkowicie niezależnego od owych skupisk, to hołdujesz przekonaniu o istnieniu prawdziwej, samowystarczalnej osoby.

Wszystkie cztery szkoły buddyjskie są zgodne co do tego, że nikt nie jest niezależny od psychicznych i fizycznych skupisk. Świadomość taka sprawia, że nie pragniemy już tak usilnie, by człowiek — doświadczający radości i cierpienia — był czymś trwałym, ale wygląda na to, że nie bardzo sobie ona radzi z naszym przywiązaniem czy gniewem rodzącym się na widok różnych pokus. Ogólnie rzecz biorąc, przywiązanie czy nienawiść związane z nami samymi są silniejsze, myślimy więc o „moim” źródle przyjemności, „moim” członku rodziny i „moim” różańcu.

Jeśli przedmiot radości nie należy do Ciebie, wówczas mozesz nie mieć silnego poczucia niezależnej, samowystarczalnej osoby, jeśli jednak to Ty coś posiadasz, wówczas poczucie takie jest znacznie silniejsze. Stanie się to jasne, gdy porównasz oba te podejścia przed zakupem i po zakupie jakiegoś przedmiotu, na przykład zegarka. Kupujesz coś i myślisz: „To mój zegarek” czy „To moje ubranie”. Na skutek poczucia, że coś jest „moje”, że coś na-

leży do mnie, rodzi się bardzo silne poczucie osoby, do której dana rzecz należy. Osoba taka nazywana jest prawdziwie samowystarczalną. Jeśli będziesz powtarzać, że taka prawdziwa, samowystarczalna osoba nie istnieje, i robić to w obecności ludzi przekonanych o jej istnieniu, to pomożesz im w ten sposób mniej przywiązywać się do ich własności.

Poza powyższym objaśnieniem dotyczącym bezjaźniowości osób, dokonując analizy doktryny najwyższych szkół, to znaczy szkoły Tylko Umysł i Środkowej Drogi, natykamy się na bardziej subtelne wyjaśnienia bezjaźniowości, dotyczące nie tylko osób, ale także zjawisk. W ujęciu szkoły Tylko Umysł, gdy odnosimy się do różnych źródeł przyjemności, takich jak kształt i dźwięk, to widzimy je na skutek pobudzenia śladów w naszej świadomości. Tak więc zgodnie z ujęciem szkoły Tylko Umysł widzimy wszelkie zjawiska, doświadczamy ich i cieszymy się nimi wyłącznie na skutek pobudzenia śladów pozostawionych w naszym umyśle. Innymi słowy, wszystkie zjawiska mają naturę umysłu i nie istnieją w żaden zewnętrzny sposób.

To jedno ujęcie znaczenia pustości, które pozwala nam zmniejszyć przywiązanie do źródeł przyjemności. Jednak w ujęciu Środkowej Drogi żadne zjawisko, czy to osoba (podmiot czerpiący radość), czy to rzecz (przedmiot radości), nie istnieje inherentnie, ponieważ jest tylko desygnacją umysłu. Myśl nadaje nazwę i zjawisko zaczyna istnieć. Zjawiska nie istnieją same w sobie — istnieją tylko na skutek desygnacji umysłu. Zgodnie z tym ujęciem wszystkie zjawiska mają własny charakter i własną naturę, ale ich cechy istnieją w zależności od czegoś innego, są pozbawione własnego, niezależnego bytu.

W ramach szkoły Środkowej Drogi istnieją dwie interpretacje znaczenia pustości. W ujęciu szkoły Autonomii (czyli autonomistów) Środkowej Drogi wszystkie zjawiska istnieją, lecz ich istnienie uzależnione jest od dwóch warunków. Umysł powinien desygnować nazwę i określenie danego zjawiska, ale przy tym zjawisko powinno też istnieć samo z siebie. Gdy spełnione zostaną oba te warunki, zjawisko zaczyna istnieć. Poza zjawiskami desygnowanymi przez umysł nie istnieją żadne inne.



Najbardziej subtelne wyjaśnienie pojawia się w ujęciu konsekwencjonalistów Środkowej Drogi. Mówi ono, że choć możemy wskazać na pewne rzeczy, takie jak kształt, dźwięk, góra czy dom, to żadna z nich nie istnieje w sposób, w jaki zwykle ją postrzegamy. Zjawiska jawią się zwykle naszej świadomości tak, jakby istniały same w sobie, ale konsekwencjoniści mówią, że zjawiska same z siebie w ogóle nie istnieją. Posiadają jedynie byt konwencjonalny i byt nominalny. Stąd gdyby istniały w sposób, w jaki je postrzegamy, to gdybyśmy zbadali i odnaleźli przedmiot desygnacji, powinien on stawać się coraz wyraźniejszy. Tak się jednak nie dzieje. Gdy staramy się analizować i badać charakter postrzeganych zjawisk, nie jesteśmy w stanie ich znaleźć, bo znikają. Pokazuje to, że zjawiska nie posiadają inherentnego bytu i nie istnieją same z siebie.

Zdaniem szkoły autonomistów miarą dowodzącą istnienia rzeczy jest istnienie samoistne. Ale konsekwencjoniści twierdzą, że nic nie istnieje samo z siebie, ponieważ jest tylko desygnacją umysłu. Ich zdaniem samoistny byt to przedmiot negacji, a brak inherentnego bytu, czyli fakt, że zjawisko nie istnieje samo w sobie, to znaczenie pustości.

Jeśli jesteś w stanie spostrzec prawdziwą naturę zjawisk, uświadamiając sobie, że nie istnieją inherentnie, a tylko w zależności od przyczyn i warunków, takich jak desygnacja poprzez nazwę i myśl, to znaczy, że wkroczyłeś na ścieżkę radującą Buddę. Zwykle gdy jawi się nam jakiś przedmiot, kształt lub dźwięk, to wydaje się nam, że istnieje niezależnie i trwale, niezależnie od przyczyn, warunków, nazw, myśli itd. Nie jest to jednak prawdziwa natura bytu. Dlatego jeśli zrozumiesz, że istnienie jest zależne od przyczyn i warunków, i pozbedziesz się w ten sposób błędnego przekonania, że zjawiska istnieją niezależnie, to pojmiesz właściwą ścieżkę duchową.

Z drugiej strony bywa, że zastanawiasz się nad tym, w jaki sposób jawią się wszystkie zjawiska, a także nad niezawodnością ich współzależnego powstawania, ale nie jesteś w stanie uświadomić sobie, że są pozbawione inherentnego bytu. Być może też zastanawiasz się nad pustością zjawisk lub brakiem inherentnego bytu, ale nie jesteś w stanie zaakceptować niezawodności współzależnego powstawania. Gdy uświadamiasz sobie te dwie rzeczy na zmianę i nie jesteś w stanie przyjąć ich jednocześnie, to znaczy, że nie rozumiałeś jeszcze myśli Buddy. Jak mówi poniższa strofa:

*Zjawiska to niezawodne współzależne powstawanie,  
Pustość nie wymaga uzasadnienia.  
Człowiek, który te dwie rzeczy traktuje oddzielnie,  
Nie pojął jeszcze zamysłu Buddy.*

Choć zjawiska nie posiadają inherentnego istnienia, posiadają byt nominalny. Odbicie twarzy, które widzimy w lustrze, nie jest twarzą. Innymi słowy, odbicie jest pozbawione prawdziwej twarzy, ponieważ jest tylko odbiciem, a nie prawdziwą twarzą. Mimo że odbicie nie jest twarzą, to ze względu na pewne przyczyny i warunki — powstaje. Odbicie nie jest w żadnej mierze prawdziwą twarzą, a mimo to jak najbardziej się pojawia. Powstaje na skutek przyczyn i warunków, a potem na skutek przyczyn i warunków ulega dezintegracji. Analogicznie zjawiska posiadają byt nominalny, choć nie istnieją niezależnie od przyczyn i warunków.

Jeśli przyjrzyysz się sobie i wszelkim innym zjawiskom z tej perspektywy, przekonasz się, że choć wszystkie zjawiska zdają się istnieć inherentnie, żadne z nich nie istnieje samo w sobie ani w takiej formie, w jakiej je widzimy. Zjawiska posiadają jednak byt nominalny, który przynosi pewne efekty, jest funkcjonalny i niezawodnie pociąga za sobą pewne działania.

*W chwili, gdy pojmiesz obie te rzeczy jednocześnie i nie będziesz  
traktować ich wymiennie,  
Wówczas z samej świadomości niezawodnej zasady  
współzależnego powstawania zrodzi się pewność,  
Która zburzy wszelką naturę przywiązania.  
Wtedy zyskasz pełny wgląd w głębię natury rzeczywistości.*

Gdy zaznajomisz swój umysł z takim myśleniem, nadejdzie chwila, gdy nie będziesz musiał wybierać pomiędzy dwoma rodzajami rozumowania: między świadomością znaczenia współzależnego powstawania i świadomością braku inherentnego istnienia. Wtedy pojmiesz znaczenie braku inherentnego istnienia przez samo zrozumienie znaczenia współzależnego powstawania — nie będziesz musiał szukać innego uzasadnienia. Widząc po prostu, że współzależne powstawanie jest niezawodne, będziesz w stanie wyzbyć się całkowicie błędnego przekonania co do prawdziwego

istnienia zjawisk — nie będziesz musiał szukać innych warunków. Gdy pojmiesz, że współzależne powstawanie i brak inherentnego bytu to w gruncie rzeczy to samo, zrozumiesz w pełni prawdziwą naturę zjawisk.

A teraz zajmiemy się pozostałą częścią *Trzech zasadniczych aspektów ścieżki*. Myśląc o braku inherentnego istnienia zjawisk, powinniśmy zacząć analizę od własnej osoby i spróbować się dowiedzieć, czy owo „ja”, czyli osoba, posiada inherentny byt czy nie. Powinniśmy dowiedzieć się, kim jest ta osoba, i oddzielić ją od wszystkich skupisk fizycznych i umysłowych, zadając sobie pytanie, czy mój mózg jest mną, czy moja dłoń jest mną, czy inne części mojego ciała są mną. Przy takiej analizie nie da się odszukać „ja”. Nie da się rozpoznać „ja” za pomocą żadnego z powyższych czynników, ani za pomocą całego ciała fizycznego, ani jego części, ani różnych poziomów świadomości.

Gdy myślisz o samym ciele fizycznym i próbujesz się dowiedzieć, czym jest — czy jest dłonią, czy jakąkolwiek inną swoją częścią — nie dowiesz się tego. Podobnie jeśli zaczniesz się zastanawiać nad konkretnym stołem, aby się dowiedzieć, czym jest — czy jest swoim kolorem, czy kształtem, czy drewnem, z którego został zrobiony — nie będziesz w stanie wskazać żadnej konkretnej cechy stołu jako stołu.

Gdy nie znajdujesz zjawisk za pomocą takiej analizy, nie oznacza to wcale, że nie istnieją. Byłoby to sprzeczne z logiką i Twoimi własnymi doświadczeniami. Fakt, że dokładniejsza analiza nie pozwala odnaleźć zjawisk, oznacza, iż nie istnieją obiektywnie same z siebie, tylko jako założenie czy desygnacja umysłu. Inaczej nie powstaną. Ponieważ nie istnieją obiektywnie, niezależnie od myśli, ich byt zależy od mocy obiektu, od desygnacji. Z tego powodu zjawiska istnieją w sposób konwencjonalny, czyli nominalny.

Kiedy jednak nie przeprowadzasz tego rodzaju analizy, badania czy eksperymentu, a zjawiska jawią Ci się w zwykły dla siebie sposób, to wydaje Ci się, że istnieją niezależnie, same w sobie. Nie widzisz wówczas, że ich byt jest jedynie nominalny, czyli konwencjonalny. Kiedy jednak dzięki analizie i badaniom zyskasz pewien wgląd, to gdy zjawiska zaczną Ci się jawić w zwykły, pozornie niezależny sposób, będziesz w stanie pomyśleć: „Choć zjawiska nie posiadają inherentnego bytu, mój splamiony umysł widzi je jako

istniejące niezależnie i inherentnie”. Innymi słowy, jeśli w trakcie swoich badań porównasz sposób, w jaki zwykle postrzegasz zjawiska, i sposób, w jaki je postrzegasz, gdy poddajesz je analizie, będziesz wówczas w stanie zidentyfikować obiekt negacji — inherentne istnienie.

Dlatego podczas medytacji trzeba ustalić drogą logicznego rozumowania, że zjawiska istnieją wyłącznie jako desygnacja i nie istnieją niezależnie, same z siebie. Jednak zaraz po zakończeniu sesji medytacyjnej zjawiska zaczną Ci się jawić w zwykły sposób. Wtedy, na skutek świadomości nabytej w trakcie medytacji, mimo że będziesz mieć wrażenie, iż zjawiska istnieją inherentnie, czyli niezależnie, będziesz w stanie stwierdzić, że choć jawią się w taki właśnie sposób, nie taka jest natura ich istnienia. To właśnie w tym rozumieniu kolejna strofa mówi:

*Poprzez zjawiska zniknie też skrajność istnienia,  
A poprzez pustość zniknie skrajność nieistnienia,  
I gdy zrozumiesz, że naturą przyczyny i skutku jest również pustość,  
To nie dasz się zaślepić skrajnościom.*

Oznacza to, że jeśli będziesz w stanie zrozumieć, iż wszystkie zjawiska istnieją konwencjonalnie, będziesz w stanie wyeliminować skrajność trwałości, a rozumiejąc, że zjawiska nie posiadają inherentnego bytu, będziesz w stanie wyeliminować skrajność nihilizmu czy też anihilacji. Innymi słowy, będziesz w stanie pojąć naturę zjawisk: to, że istnieją konwencjonalnie i nominalnie, ale pozbawione są przy tym inherentnego bytu. Przez to, że nie istnieją inherentnie, pojawiają się jako przyczyny i skutki. Jeśli zrozumiesz naturę istnienia, nie dasz się zaślepić błędnej perspektywie jednej ze skrajności — trwałości bądź nihilizmu.

## **Ostatnia strofa**

Ostatnia strofa mówi:

*Mój synu, skoro poznałeś już istotę  
Trzech zasadniczych aspektów ścieżki duchowej,  
Udaj się w odosobnienie i podejmij stosowny wysiłek,  
By jak najszybciej osiągnąć ostateczny cel.*

Na zakończenie pojawia się stwierdzenie, że nie wystarczy zrozumienie pisma. Gdy zrozumiesz już znaczenie trzech zasadniczych aspektów ścieżki duchowej, musisz udać się w odosobnione miejsce i zaangażować się całym sercem w praktykę. Gdy zrozumiesz już znaczenie praktyki, musisz zaangażować się w nią w pełni, gdyż celem nauki jest wszechwiedza, ale można ją osiągnąć wyłącznie na drodze praktyki. Dże Tsongkhapa doradza więc nam zaangażowaną praktykę.

Dlatego, jak wyjaśnił powyżej, najpierw musisz uświadomić sobie, że zjawiska nie istnieją inherentnie, a potem stopniowo przyzwyczajając swój umysł do tej świadomości, aby stała się jasna, głęboka i niewzruszona. Ponadto, ponieważ wiele rzeczy dekoncentruje i podnieca nasz umysł, bardzo trudno nam skupić w spokoju uwagę na jednym przedmiocie, nawet przez krótką chwilę. W takich warunkach, nawet jeśli uświadomiłeś sobie podstawową naturę rzeczywistości, trudno Ci będzie pozwolić jej się zmanifestować.

Aby inaczej spojrzeć na pustość, trzeba na drodze medytacji wyciszyć umysł. Można to zrobić na dwa sposoby, z których jeden został omówiony w sutrach, a drugi w tantrach, w oparciu o jogę bóstwa. Drugi sposób jest głębszy. Tantra dodatkowo dzieli go na dwa poziomy: zgodny z jogą bóstwa w ujęciu niższych klas tantry i w ujęciu wyższych klas tantry.

Tantra jogi najwyższej podaje specjalny sposób praktykowania jogi bóstwa i wyciszania umysłu za pośrednictwem subtelny wiatru i subtelny umysłu. Gdy wyciszasz umysł w ten sposób, osiągasz stan zwany jednością wyciszonego umysłu i najwyższego wglądu.

Jeśli spojrzymy na jedność najwyższego wglądu i wyciszonego umysłu wyłącznie w kontekście stabilności medytacyjnej, nie zyskamy pewności, że doprowadzi ona do oświecenia. Oczywiście dzięki najwyższemu wglądowi jest to praktyka buddyjska, ale nie ma aż takiej pewności, że samo tylko połączenie wyciszonego umysłu i najwyższego wglądu doprowadzi do oświecenia. To, czy doprowadzi do wyzwolenia i wszechwiedzy, zależy od motywacji. Dlatego podstawę musi stanowić silna chęć wyzwolenia się z koła istnienia, a następnie altruistyczne dążenie do oświecenia, oparte o troskę i dbałość o dobro wszystkich czujących istot. Jeśli będziesz praktykować jogę jedności najwyższego wglądu i wyciszonego umysłu z taką motywacją, stanie się ona drogą do oświecenia.

Aby praktyka przyniosła owoce, musisz najpierw otrzymać nauki tantryczne. Aby otrzymać nauki tantryczne poszerzające kontinuum umysłu, musisz najpierw otrzymać inicjację, która odpowiednio go przygotowuje. Dlatego tak ważne jest, by praktykować jednocześnie metodę i mądrość. Gdy pojawia się altruistyczna chęć, by osiągnąć oświecenie dla dobra wszystkich czujących istot, będzie ona wspierać i wzmacniać rozumienie prawdziwej natury zjawisk, a urzeczywistnienie pustości — prawdziwej natury zjawisk — będzie z kolei wspierać i wzmacniać dążenie do oświecenia. Taka praktyka zwana jest jednością metody i mądrości.

Gdy podążasz ścieżką tantry, najpierw wykształcasz umysł dążący do oświecenia dla dobra wszystkich czujących istot, a potem, pod wpływem tego altruistycznego dążenia, wykształcasz mądrość urzeczywistniającą pustotę, prawdziwą naturę zjawisk, a w oparciu o to urzeczywistnienie, wcielasz się w bóstwo. Innymi słowy, to sama mądrość urzeczywistniająca pustotę wciela się w postać bóstwa. Jeśli skoncentrujesz się znów na naturze samego bóstwa, przekonasz się, że nawet ono nie istnieje samo w sobie. Zaczyniesz wtedy widzieć bóstwo w formie ciała prawdy, które osiągniesz, gdy dostąpisz oświecenia.

Tak więc technika medytacji zarówno nad metodą, jak i nad mądrością jest bardzo ważna i obejmuje medytację nad szerokim kołem bóstwa, a także nad głębią jego pustości. Taka praktyka tantryczna obejmuje jedność metody i mądrości, ponieważ z jednej strony kontemplujesz nad naturą samego bóstwa, czyli wizualizujesz prawdziwą naturę zjawisk, a z drugiej widzisz bóstwo jako ciało prawdy, które osiągniesz w momencie oświecenia, czyli kontemplujesz nad obiektem swojego urzeczywistnienia.

Za pomocą takiej praktyki jogi bóstwa wcielasz w życie jednocześnie metodę i mądrość. To właśnie czyni tę ścieżkę tak szybką i skuteczną. Zwłaszcza podążając ścieżką tantry jogi najwyższej, można w różny sposób manifestować najsubtelniejszy wiatr i najsubtelniejszą świadomość. Za pośrednictwem specjalnych technik będziesz w stanie zatrzymać mniej subtelne, splamione poziomy wiatru i świadomości, a w zamian zmanifestować ich bardziej subtelne poziomy.

Bez względu na to, czy podążasz ścieżką sutry, czy tantry, jeśli chcesz podjąć tę praktykę, powinieneś najpierw zadbać o solidny fundament złożony z praktyki moralności i dyscypliny.

Można przestrzegać wiele rodzajów dyscypliny, poczynając od dyscypliny indywidualnej emancypacji, która jest czymś w rodzaju fundamentu dla wszystkich wyższych stopni dyscypliny. Czasem określa się ją mianem dyscypliny słuchacza i stanowi ona podstawę dyscypliny bodhisattwy, która z kolei stanowi podstawę dyscypliny mantry.

## **PYTANIA I ODPOWIEDZI**

*Czy Jego Świątobliwość mógłby wyjaśnić, czy zdecydowana chęć wyzwolenia nie łączy się ani trochę z koncepcją prawdziwego istnienia, czyli koncepcją inherentnego istnienia zjawisk?*

Zwykle gdy mowa o zdecydowanej chęci wyzwolenia się z koła istnienia, gdy mowa o umyśle dążącym do wyzwolenia w odniesieniu do osoby, która dzięki nauce naprawdę zrozumiała, że coś takiego jak wyzwolenie istnieje i że można je w istocie osiągnąć, do osoby, która w oparciu o rozum posiadała dogłębne zrozumienie, wówczas możemy stwierdzić, że chęć wyzwolenia nie jest splamiona przekonaniem o prawdziwym istnieniu zjawisk ani o ich inherentnym bycie. Dzieje się tak dlatego, że człowiek może w pełni pojąć ideę wyzwolenia wyłącznie wtedy, gdy najpierw urzeczywistni pustość. Jeśli rozumiałeś znaczenie pustości, to nawet jeśli nie wykorzeniłeś w pełni przekonania o prawdziwym istnieniu zjawisk, ani wyzwolenie, ani prowadząca do niego ścieżka duchowa nie będą splamione przekonaniem o prawdziwym istnieniu zjawisk. Dlatego można powiedzieć, że pragnieniu osiągnięcia wyzwolenia nie towarzyszy koncepcja prawdziwego istnienia zjawisk, czyli koncepcja inherentnego bytu zjawisk.

Jednak w przypadku zwykłych istot, takich jak my, które nie rozumiemy prawidłowo i w pełni natury wyzwolenia, a jedynie chciałyby je osiągnąć, choć niewątpliwie samo pragnienie jest szczerze, to ze względu na brak świadomości prawdziwej natury zjawisk możemy postrzegać samo wyzwolenie jako posiadające prawdziwy, czyli inherentny byt. Innymi słowy, bez odpowiedniego zrozumie-

nia faktu, że zjawiska są pozbawione inherentnego bytu, chęć osiągnięcia wyzwolenia będzie splamiona przekonaniem o prawdziwym istnieniu zjawisk.

W jednej z sutr Budda mówi, że jeśli widząc iluzoryczną postać pięknej kobiety, zaczynasz jej pożądać, później żałujesz swojego niemądrego zachowania, bo uświadamiasz sobie, że kobieta była tylko złudzeniem, że w ogóle nie istniała. Podobnie jeśli uznasz, że wyzwolenie istnieje naprawdę, choć tak nie jest, to słusznie będzie można stwierdzić, iż Twoja chęć wyzwolenia nie będzie autentyczna.

*Czy możemy używać określenia typu „błogość wyzwolenia”?*

Oczywiście, ponieważ wyzwolenie oznacza tylko pozbycie się wszystkich złudzeń. Pod każdym innym względem pozostajemy osobą obdarzoną fizycznym ciałem. Pojawia się uczucie zadowolenia i szczęścia z faktu osiągnięcia wyzwolenia, ale nie towarzyszy mu pożądanie, by poczuć coś tak cudownego. W ujęciu tantrycznym, na przykład, człowiek na wyższym etapie rozwoju duchowego, który pozbył się przekonania o prawdziwym istnieniu zjawisk, posiada w strumieniu swojego umysłu mądrość wielkiej szczęśliwości, a szczęśliwość owa jest prawdziwa. Uważam też, że można mówić o szczęśliwości człowieka na etapie zakończonej praktyki. Możemy więc powiedzieć, że nawet Budda doświadcza przyjemności, stąd można mówić o błogości wyzwolenia.

Jeśli jednak zadając to pytanie, masz na myśli pytanie, czy wyzwolenie samo w sobie oznacza szczęśliwość, to odpowiedź brzmi „nie”, ponieważ jest to zjawisko bezosobowe. Wyzwolenie, czyli ustanie cierpienia, to właściwość — całkowite wyzbycie się iluzji przez osobę, która osiągnęła i urzeczywistniła wyzwolenie. Osoba, która osiąga wyzwolenie, doświadcza szczęśliwości. Jeśli więc pytasz, czy osoba doświadcza błogości wyzwolenia, odpowiedź brzmi twierdząco, jeśli jednak pytasz, czy wyzwolenie samo w sobie oznacza szczęśliwość, wówczas odpowiedź będzie przecząca.

*W jaki sposób medytacja wiąże się z eliminacją cierpienia czujących istot?*

Przed dostąpieniem oświecenia bodhisattwa angażuje się w praktykę, w ramach której nie tylko medytuje nad takimi ce-



chami jak współczucie i altruizm, ale też stara się wcielać sześc doskonałości w czyn. Spośród sześciu doskonałości dawanie i etyka przynoszą bezpośrednią korzyść czującym istotom. Podobnie bodhisattwa stara się także na cztery sposoby gromadzić uczniów, na przykład dając czującym istotom to, czego potrzebują, czy łagodnie się do nich odnosząc. Rozbudzenie w czasie medytacji współczucia i miłości jest źródłem intencji i praktyki dawania. Przestrzeganie dyscypliny etycznej stanowi natomiast wyraz wcielania intencji w czyn. Zastosowanie praktyczne i medytacja idą w parze. Jest też medytacja stanu równowagi i wynikających z niego zdobyczy. Podczas medytacyjnej równowagi oddajesz się medytacji, a w stanie pomedytacyjnym wychodzisz z medytacji i zbierasz zasługi. Oznacza to zaangażowanie się w działania, które przynoszą bezpośrednie korzyści czującym istotom.

*W jaki sposób dążenie do wyzwolenia wiąże się z cierpieniem?*

Aby obudzić w sobie chęć wyzwolenia, należy w pierwszej kolejności dostrzec skazy koła istnienia. Jeśli jednak nie masz jednocześnie świadomości, że wyzwolenie jest możliwe, wówczas sama świadomość skaz i cierpienie sansary nie wystarczy. Ludzie wielokrotnie stają w obliczu cierpienia, ale nie wiedzą, że mogą się z niego wyzwolić. Sfrustrowani, nie widząc możliwości rozwiązania swoich problemów, popełniają samobójstwo lub robią sobie krzywdę w inny sposób.

*Gdy słuchacze i samotni buddowie zburzyli wszelkie iluzje i zamienili się w niszczycieli wrogów, czy wykształcili neutralną świadomość, czyli neutralny umysł?*

Owszem, posiadają oni neutralną świadomość. Osiągnąwszy status niszczyciela wrogów (arhata), słuchacze i samotni buddowie nie tylko zyskują neutralną świadomość, ale również inne cechy, takie jak bezwzględna mowa i traktowanie innych jak niższych sobie. Choć postawy takie nie wypływają z iluzji takich jak gniew czy przywiązanie, to pojawiają się na skutek znajomości negatywnych cech w przeszłości, które w chwili obecnej manifestują się na poziomie fizycznym, werbalnym i mentalnym w niewłaściwy sposób.

*Ludzie, którzy nie urzeczywistnili pustości, są przekonani, że wszystkie zjawiska istnieją niezależnie, przez co odczuwają gniew czy przywiązanie. Ale w jaki sposób ci, którzy urzeczywistnili pustotę, odczuwają gniew i przywiązanie, skoro urzeczywistnienie pustoty stanowi remedium na przekonanie o prawdziwym istnieniu zjawisk?*

Te dwa doświadczenia różnią się tym, że osoby, które urzeczywistniły pustotę, nie wyznają koncepcji o prawdziwym istnieniu zjawisk, przekładającej się na przekonanie o inherentnym istnieniu. Choć mają wrażenie, że zjawiska istnieją inherentnie, to nie towarzyszy temu przekonanie o prawdziwym istnieniu zjawisk. Nawet ci, którzy osiągnęli wyższy stopień rozwoju duchowego i zamienili się w niszczycieli wrogów, mają wrażenie, że zjawiska istnieją inherentnie. Nie jest więc wcale powiedziane, że ludzie, którzy postrzegają zjawiska jako inherentne, muszą nosić w sobie przywiązanie i gniew. Dlatego gniew i różne iluzje pojawiają się nie tylko wtedy, gdy coś zdaje się istnieć naprawdę, ale również wtedy, gdy pojawia się przekonanie co do prawdziwego istnienia zjawisk. Nie da się całkowicie pozbyć złudzeń i splamień wyłącznie dzięki temu, że zobaczy się pustotę lub urzeczywistni beżjaźniowość. Trzeba nie tylko uświadomić sobie pustotę czy beżjaźniowość, ale również dobrze je poznać. Gdy nie tylko zrozumiesz pustotę, ale również zobaczysz ją bezpośrednio, wkroczysz na ścieżkę zwaną ścieżką widzenia. A gdy już na nią wejdiesz, na jakiś czas zahamujesz wszystkie powierzchowne manifestacje złudzeń. Mimo to uda Ci się w ten sposób tylko pohamować manifestacje iluzji, a nie w pełni je wykorzeńić. W dalszym ciągu nie pozbyłeś się wrodzonych złudzeń.

Nawet gdy uda Ci się już bezpośrednio urzeczywistnić pustotę, czekają na Ciebie wyższe ścieżki duchowe, takie jak ścieżka widzenia i ścieżka medytacji. Iluzje nabyte drogą intelektu można wyeliminować ścieżką widzenia, a zatem wtedy, gdy człowiek zobaczy bezpośrednio pustotę. Iluzje takie pojawiają się w wyniku błędnych idei filozoficznych. Innymi słowy, są produktem błędnych poglądów. Gdy widzisz pustotę czy podstawową naturę rzeczywistości bezpośrednio, wówczas w sposób naturalny i automatyczny eliminujesz złudzenia nabyte drogą intelektu, produkty błędnego rozumowania. Dlatego musisz w pełni zaznajomić się

z takim rozumieniem prawdziwej natury zjawisk. Wtedy stopniowo, w miarę wchodzenia na ścieżkę medytacji, będziesz w stanie wyeliminować pierwotną przyczynę złudzeń. W jaki więc sposób przekonanie o prawdziwym istnieniu zjawisk, czyli koncepcja inherentnego bytu zjawisk, jest odpowiedzialna za powstawanie iluzji takich jak gniew czy przywiązanie? Zwykle wcale nie musi być tak, że za każdym razem, gdy pojawia się przekonanie o prawdziwym istnieniu zjawisk, rodzą się iluzje w rodzaju przywiązania czy gniewu, ponieważ bywa i tak, że nosisz tylko przekonanie o prawdziwym istnieniu zjawisk. Jednak za każdym razem, gdy pojawia się przywiązanie czy gniew, okazuje się, że wypływa z przekonania o prawdziwym istnieniu zjawisk. Gdy się przywiązujesz, nie tylko widzisz obiekt swojego przywiązania jako coś interesującego i atrakcyjnego, ale również jako coś ze wszech miar interesującego i atrakcyjnego, jako coś, co istnieje samo z siebie. Ze względu na takie błędne postrzeganie zjawisk zaczynasz się do nich bardzo przywiązywać.

Podobnie gdy uważasz, że coś nie jest interesujące i atrakcyjne, nie postrzegasz tego tylko w ten sposób. Uważasz wtedy, że nie jest to żadną miarą interesujące i atrakcyjne. Dzieje się tak dlatego, że hołdujesz przekonaniu o prawdziwym istnieniu zjawisk. Główną przyczyną wszystkich iluzji, takich jak przywiązanie i gniew, jest koncepcja „ja” i „moje”. Najpierw przywiązujesz się do „ja”, na skutek czego zaczynasz wytwarzać kolejne iluzje. Zwykle nie myślisz o tym, czym właściwie jest to „ja”, ale gdy pojawia się automatycznie, zyskujesz silne poczucie „ja”, które nie tylko jest obdarzone bytem nominalnym, ale jest też mocno osadzone „ja”, które istnieje inherentnie i samo w sobie.

Nie ma nic złego w uznaniu istnienia konwencjonalnego „ja”, ale niedobrze, jeśli zaczniesz je wyolbrzymiać i twierdzić, że posiada niezależny byt. To błędne przekonanie o przemijającym koszu. Ponieważ masz przekonanie o prawdziwym istnieniu „ja”, tworzysz kolejne iluzje, takie jak koncepcja „moje”, która opiera się na myśleniu: „To czy tamto jest moje”. Gdy masz przekonanie, że coś jest Twoje, dzielisz wszystko na dwie kategorie. Jedną jest to, co lubisz i co traktujesz jak swoje, jak coś interesującego, jak swojego przyjaciela, skutkiem czego zaczynasz się do tego bardzo

przywiązywać. Do drugiej kategorii zaś zaliczasz to, co do Ciebie nie należy, lub to, co wyrządziło Ci krzywdę lub z dużym prawdopodobieństwem może Ci ją wyrządzić. Wszystko to odrzucasz. Ze względu na sposób postrzegania „ja” i poczucie, że w jakiś sposób jesteś kimś lepszym, kimś bardzo ważnym, pojawia się duma. Z powodu tej dumy, gdy czegoś nie wiesz, wykształcasz złudzenie wątpliwości, a gdy czujesz się zagrożony przez ludzi posiadających podobne cechy czy majątek co Ty, wykształcasz złudzenie zazdrości i rywalizacji.

*Co oznaczają czyn określony i czyn nieokreślony?*

Czyn określony to taki, który posiada wszystkie niezbędne elementy. Przygotowujesz się na przykład do działania, przeprowadzasz je, a na koniec masz przekonanie, że zrobiłeś dobrą rzecz. Jeśli czyn jest wynikiem tego procesu, wówczas rezultat jest określony, więc mówimy o czynie określonym.

Z drugiej strony, jeśli nie wyraziłeś intencji, by wykonać określone działanie, to nawet jeśli coś zrobiłeś, rezultat nie będzie określony. Czyn taki określa się zatem mianem czynu nieokreślonego. Zasadniczo istnieje wiele rodzajów czynów, które zostały przedstawione w *Kompendium wiedzy objawionej (Abhidharma samuccaja)* Asangi: czyny, które zostały wykonane, ale nie zgromadzone, czyny, które zostały zgromadzone, ale nie wykonane, oraz czyny, które zostały wykonane i zgromadzone. Czyny, które zostały zgromadzone, ale nie wykonane, to czyny określone. Czyny, które zostały wykonane, ale nie zgromadzone, to czyny nieokreślone dlatego, że nie zostały na przykład umotywowane.

Aby wyjaśnić to nieco dokładniej, weźmy za przykład zabijanie zwierząt. Zabijanie prowadzi zasadniczo do kiepskiej inkarnacji. Jeśli jednak zabijasz, choć nie masz takiego zamiaru, na przykład nieświadomie nadeptujesz na owada, który w wyniku tego ginie, ale uświadomiwszy sobie swój czyn, bardzo go żałujesz, to rezultat nie będzie określony. Ponieważ faktycznie zabiłeś owada, wypełniłeś czyn zabijania, ale nie zgromadziłeś czynu, ponieważ nie zabiłeś celowo. W tym przypadku rezultat nie jest określony, co oznacza, że akt morderstwa nie będzie skutkował tym, co zwykle, czyli złym wcieleniem, gdyż czynowi nie towarzyszyła intencja,

a w jego następstwie pojawił się żal. Ponieważ jednak zabójstwo zostało popełnione, czyn będzie miał określone konsekwencje: nie przyniesie korzyści.

*Czy możliwe jest, zwłaszcza dla człowieka Zachodu, by wyrzec się doczesnych przyjemności?*

Mało prawdopodobne, że wszyscy odnajdą w sobie ducha wyrzeczenia. Nie jest to nawet konieczne ze względu na różne zainteresowania i skłonności ludzi. Niektórzy wręcz lubią koło istnienia. Co należy więc zrobić? Jeśli przyjmujemy buddyjski punkt widzenia i dążymy do wyzwolenia, wówczas musimy szkolić umysł w odpowiedni sposób. Wystarczy zerknąć na zachodni styl życia, by zobaczyć wiele powierzchownych pokus, całe mnóstwo współczesnych udogodnień itd. Głębsza analiza pokazuje jednak, że ludzie Zachodu nie są odporni na doczesne cierpienia narodzin, starości, choroby i śmierci, a na dodatek mocno doskwierają im uczucia rywalizacji i zazdrości. Jestem przekonany, że zaburzają one poczucie szczęścia, a zatem można je uznać za cierpienia sansary.

Możemy też pogrupować cierpienie na trzy kategorie: cierpienie cierpienia, cierpienie zmiany i wszechogarniające cierpienie strukturalne. Ostatnie z nich, wszechogarniające cierpienie strukturalne, odnosi się do faktu, że nasze ciało fizyczne, narzucone przez splamione działania i iluzje, samo stanowi źródło cierpienia na wszystkich jego poziomach. Trzeba znać wszystkie poziomy i etapy cierpienia oraz sposoby medytacji. Zasadniczo najlepiej, jeśli nic Cię nie niepokoi, nie martwi i nie kłopotczy. Uciekamy się do nauk buddyjskich dlatego, że doświadczamy cierpienia czy niepokoju, jeśli jednak tak nie jest, nie ma potrzeby praktykować — trzeba cieszyć się życiem.

*Skoro jesteśmy przekonani o prawdziwym istnieniu „ja”, czy możemy przyczynić się do szczęścia innych istot?*

Możemy. Istnieją dwie błędne postawy w odniesieniu do „ja”: jedna uznaje, że „ja” istnieje inherentnie, a druga polega na egocentryzmie. Jeśli wykazujesz się dużym egocentryzmem i nieustannie troszczysz o samego siebie i o nic więcej, automatycznie będziesz zaniedbywać dobro innych istot. Przekonanie o prawdziwym istnieniu „ja” trudno wyplenić, ale gdy próbujesz to robić, możesz

równocześnie ćwiczyć się w postawie altruistycznej, nakierowanej na dobro innych czujących istot, a także podejmować działania służące ich dobru. Niszczyciel wrogów-słuchacz i niszczyciel wrogów-samotny budda wyplenil iluzje wraz z korzeniami i urzeczywistnił prawdziwą naturę zjawisk. W ten sposób pozbył się przekonania o prawdziwym istnieniu zjawisk, ale ze względu na swoją egocentryczną postawę niekoniecznie musi troszczyć się o dobro innych czujących istot. Istnieje też jednak możliwość, że bodhisattwa należy do szkoły waibhaszika, która nie uznaje pustości prawdziwego istnienia. Tak więc mimo że bodhisattwa taki nie wykorzystał przekonania o prawdziwym istnieniu zjawisk, to ze względu na to, że na drodze ćwiczeń wykształcił postawę troski o innych, z pełnym oddaniem służy ich dobru.

# PROGRAM PARTNERSKI

GRUPY WYDAWNICZEJ HELION



1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW  
w działający bankomat!

**Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!**

<http://program-partnerski.helion.pl>

*Dla mnie „dalajlama” to tytuł, określenie urzędu, który sprawuję. Ja zaś jestem po prostu człowiekiem i przypadkowo Tybetańczykiem, który postanowił zostać buddyjskim mnichem.*

*Jego Świątobliwość*

**XIV DALAJLAMA**

Każdy z nas codziennie niestrudzenie dąży do szczęścia, a na tej długiej i krętej drodze musi pokonać niezliczone przeszkody. Niestety, nieodzownym składnikiem naszego życia jest cierpienie. Cierpimy z powodu poważnych chorób i drobnych dolegliwości. Bólu przysparzają też emocje — złość, zazdrość i pożydlwość oraz miłość. Nic więc dziwnego, że szukamy sposobów na osiągnięcie równowagi życiowej i często odnajdujemy ją w religii.

Wszystkie religie z założenia mają nieść człowiekowi ukojenie i pomagać w poszukiwaniu odpowiedzi na najważniejsze pytania. Jednak bez względu na wyznanie warunkiem koniecznym do przetrwania jest wykształcenie w sobie postawy opartej na miłości i współczuciu, cierpliwości i tolerancji oraz szczerym zrozumieniu. W słowach zawartych w tej książce Jego Świątobliwość XIV Dalajlama wskazuje ścieżki duchowego rozwoju, pozwalające na zmianę sposobu postrzegania świata oraz odnalezienie wewnętrznego szczęścia. Wszak bycie dobrym człowiekiem to religia uniwersalna.



Jego Świątobliwość XIV Dalajlama (Tenzin Gjatso) urodził się w 1935 roku w ubogiej rodzinie w północno-wschodnim Tybecie. W wieku dwóch lat został rozpoznany jako inkarnacja swojego poprzednika, XIII Dalajlamy. Jako główny światowy przywódca buddystów wiele podróżuje i wzywa ludzkość do ekumenicznego porozumienia, życzliwości, współczucia, szacunku dla środowiska naturalnego oraz przede wszystkim pokoju.

Nr katalogowy: 13399



Księgarnia internetowa:  
<http://editio.pl>



Zamówienia telefonicznie:  
**0 801 339900**



**0 601 339900**

 **editio**

Helion SA  
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice  
tel.: 32 230 98 63  
e-mail: [editio@editio.pl](mailto:editio@editio.pl)  
<http://editio.pl>

ISBN 978-83-246-6329-3



9 788324 663293

Cena: 39,00 zł