

# Wprowadzenie do buddyzmu<sup>1</sup>

Kjabdzie Tang Rinpocze

[Słuchając tych nauk], utrzymujcie następującą postawę: osiągnę stan Buddy, by przynieść pożytek wszystkim istotom. Aby osiągnąć oświecenie, muszę zrozumieć Dhammę<sup>2</sup>. Muszę poznać nauki o poglądzie, medytacji i działaniu, a potem praktykować je we właściwy sposób.

W czasie dzisiejszego spotkania przedstawię zarys nauk buddyjskich. Myślę, że większość z was wie, czym jest buddyjski pogląd, medytacja i działanie, jednak poproszono mnie, abym pokrótce omówił podstawy buddyzmu. Nie będę się tutaj odwoływał do rozbudowanych cytatów ani do filozofii buddyjskiej.

Miejsce, w którym teraz jestem, nazywa się Kuruzam, inaczej mówiąc Kurulung. Znajduje się ono we wschodniej części Królestwa Bhutanu i w czasach króla Gesara z Ling nazywano je Mun Kurulung, kraina Kurulung. Pochodziło stąd wielu wspaniałych, urzeczywistnionych mistrzów. Tutaj znajduje się moja zimowa siedziba i stąd dzisiaj będę nauczał.

W języku tybetańskim nauki buddyjskie określa się terminem *nang cziö*, co oznacza „wewnętrzną Dhammę”, „wewnętrzne nauki” albo „wewnętrzną duchowość”. Słowo *nang* oznacza „wewnętrzny”. Jest wiele różnych doktryn religijnych<sup>3</sup>, opartych na mądrości nauczycieli, którzy pojawili się na tym świecie. Chociaż różnią się one między sobą, wszystkie zakładają, że nie należy krzywdzić innych.

Teraz wyjaśnię, dlaczego nauki buddyjskie określa się jako „wewnętrzne”. *Nang pa* to po



tybetańsku „praktykujący wewnętrzną dhammę”, wewnętrzne nauki. Termin „wewnętrzny” pojawia się tu dlatego, że dla buddystów szczęście zarówno doraźne, jak i ostateczne, jest zależne od stanu umysłu i można je znaleźć tylko w swoim wnętrzu. Umysł jest źródłem podstawowej niewiedzy i zakłócających emocji<sup>4</sup>. Ta podstawowa niewiedza rodzi gniew, przywiązanie, ignorancję, dumę, zazdrość i skąpstwo. Czasami wymienia się trzy<sup>5</sup>, czasami pięć<sup>6</sup> lub sześć<sup>7</sup> trucizn umysłu i osiemdziesiąt cztery tysiące zakłócających emocji. Korzeniem ich wszystkich jest umysł. Ignieństwo do realności rzeczy, które nie są realne. Dlatego praktykujący nie poszukuje szczęścia w świecie zewnętrznym, lecz ćwiczy swój umysł. Trzeba zrozumieć, że złudzeniem jest absolutnie wszystko, co istnieje: wszystko, co zewnętrzne, czyli materialne, oraz wszystkie istoty i to, czego pragną. To wszystko jest jak sen.

Nikt nie chce cierpieć. Chyba nie ma nikogo, kto by naprawdę chciał doświadczać cierpienia. Nie chcemy cierpieć ani teraz, ani w przyszłości, dlatego tak ważna jest praca z umysłem i zmiana swoich nawyków. Nasz w pełni przebudzony nauczyciel, Budda Siakjamuni, zrozumiał, że doskonałe szczęście

1 Nauki udzielone online w dniu 2 grudnia 2023 r., które zostały spisane, przeredagowane i opatrzone przypisami wyjaśniającymi niektóre terminy.  
2 Nauki buddyjskie.  
3 Tyb. Cziö, sanskr. Dharma.  
4 Zakłócające emocje to stany umysłu. Nazywane są także zaciemnieniem umysłu, splamieniami emocjonalnymi lub truciznami umysłu.

5 Trzy trucizny umysłu: niewiedza, gniew, pragnienie.  
6 Pięć trucizn umysłu: niewiedza, duma, pragnienie, gniew, zazdrość.  
7 Sześć trucizn umysłu: podstawowa niewiedza, niewiedza, duma, pragnienie, gniew, zazdrość.

i spokój możliwe są jedynie dzięki osiągnięciu szczęścia i spokoju umysłu. Rozumiejąc to, opuścił swoje królestwo, żonę i syna, i przez sześć lat praktykował ascezę nad brzegiem rzeki Narandżana. W końcu, przebywając w stanie doskonałej koncentracji, odkrył podstawowy stan, ostateczną naturę umysłu. Stało się dla niego jasne, że szczęście i cierpienie istnieją tylko w umyśle, dlatego trzeba go ćwiczyć. Obrócił kołem Dharmy<sup>8</sup> i wyjaśnił, jaka jest natura szczęścia i cierpienia, oraz co robić, by osiągnąć szczęście – wskazał nam ścieżkę, dzięki której możemy urzeczywistnić oświecony stan Buddy. Umysł jest źródłem szczęścia i cierpienia. Wierzmy w to nie tylko dlatego, że tak powiedział Budda, ale wielu urzeczywistnionych mistrzów i świętych poddało to stwierdzenie wnikliwej analizie i uznało je za prawdę. Kiedy się nad tym zastanowimy, także dojdziemy do wniosku, że to prawda. To jest właśnie „wewnętrzna Dharma”. Można udowodnić każdą rzecz, którą Budda powiedział od chwili osiągnięcia oświecenia, aż do parinirwany<sup>9</sup>. Dlatego jego nauki uważamy za prawdę i mamy do nich całkowite zaufanie. Trzeba pamiętać, że Budda Siakjamuni przez sześć lat znosił trudy praktyki i dążył do osiągnięcia oświecenia tylko po to, by pomóc innym. Dlatego osiągnął cel – urzeczywistnił doskonały stan Buddy. Jego mądrość, współczucie, wszechwiedza, zdolność bycia przewodnikiem i moc wyzwalań istot są naprawdę wyjątkowe. Myśląc o tym, możemy rozwinąć w sobie

zaufanie i widzieć w nim nieomylnego nauczyciela i przewodnika na duchowej ścieżce. Dlatego przyjmujemy w nim schronienie.

Nauki Buddy, Dharma, przynosi tylko pożytek, zarówno doraźnie, jak i ostatecznie. Pomiędzy trzydziestym szóstym a osiemdziesiątym rokiem życia Budda nauczał istoty ludzkie i bogów. Każda z nauk trzech obrotów kołem Dharmy<sup>10</sup> jest czystą prawdą i przynosi tylko pożytek, nam i innym. Nie ma co do tego wątpliwości. Przyjęcie schronienia w Dharma opiera się na całkowitym zaufaniu, oddaniu dla Dharmy, na pragnieniu praktykowania jej i podjęciu takiego postanowienia.

Uczniowie Buddy, którzy na własne uszy usłyszeli jego nauki, na przykład: Arhaci<sup>11</sup> tacy jak Siariputra, Mongaliputra i ośmiu wielkich Arhatów, Bodhisattwowie<sup>12</sup> – Czenrezik, Wadżrapani, Mandziusri, ośmiu bliskich duchowych synów, wielkich Bodhisattwów – wszyscy ci Arhaci, Bodhisattwowie i Widjadharowie<sup>13</sup>, którzy usłyszeli nauki, praktykowali je i osiągnęli wysoki poziom urzeczywistnienia ścieżek i bhumi<sup>14</sup>. Dzięki temu mogli przynieść istotom ogromny pożytek. Jest wiele opowieści na ten temat. Jaki to ma związek z nami? Wiedząc, że ci członkowie Szlachetnej Sanghi usłyszeli nauki, praktykowali je i dzięki temu osiągnęli urzeczywistnienie, będziemy chcieli podążyć za ich przykładem i praktykować tak, jak tego uczą. Na tym właśnie polega przyjęcie schronienia w Sandze.

8 Czyli przekazał nauki.

9 Opuśczenie doczesnego ciała przez urzeczywistnionego mistrza.

10 Trzy obroty kołem Dharmy – Budda Siakjamuni po osiągnięciu oświecenia przekazał trzy cykle nauk. Pierwszy obrót kołem Dharmy to nauki Hinajany (pojazdu osobistego wyzwolenia, skupiające się na charakterystyce cyklicznej egzystencji, jej genezie i sposobie uwolnienia się z niej), przekazane po osiągnięciu oświecenia. Drugi to nauki Mahajany (pojazdu Bodhisattwów, przekazane w Radżgirze, na Wzgórzu Sępa i wyjaśniające pustą naturę wszystkich zjawisk oraz skupiające się na współczuciu. Trzeci to nauki Wadżrajany (pojazd owocu – zręcznych metod), opartych na czystej naturze wszystkich istot), przekazywane w różnych miejscach i o różnym czasie.

11 Osoby, które praktykowały nauki Pierwszego obrotu kołem Dharmy i osiągnęły jego rezultat: dzięki

zrozumieniu pustki swojego „ja”, tymczasowo zatrzymały ciąg cierpienia, ale nadal nie są oświecone. Motywacją ich praktyki było uwolnienie siebie z kręgu cierpienia.

12 Praktykujący Mahajanę – zarówno nauki drugiego, jak i trzeciego obrotu kołem Dharmy. Ich motywacją do praktyki jest miłość i współczucie dla wszystkich istot i pragnienie uwolnienia ich od cierpienia.

13 Praktykujący na wysokim poziomie urzeczywistnienia. Ich motywacją jest motywacja Bodhisattwów, ale widzą oni czystą naturę wszystkich bez wyjątku istot i zjawisk, a ich praktyka polega na nieprzerwanym przebywaniu w stanie czystej, pierwotnej świadomości.

14 Kolejne etapy praktyki albo poziomy urzeczywistnienia. W pojeździe Mahajany mówi się o dziesięciu bhumi (oświecenie to jedenaste bhumi). Ich odpowiednikiem w Mantrajanie jest pięć ścieżek.

To było wyjaśnienie, w jaki sposób przyjmować schronienie w zewnętrznych obiektach schronienia, czyli w Trzech Klejnotach: w Buddzie, Dharmie i Sandze.

A oto jak należy to rozumieć: Przyjęcie schronienia w Buddzie to wcielenie w praktykę zaufania i oddania dla Buddy Siakjamuniego, dla Guru Rinpocze<sup>15</sup> – wielkiego mistrza z Uddijany, albo dla swojego rdzennego lamy<sup>16</sup>. Budda Siakjamuni nie nauczał dla własnych korzyści, lecz kierowały nim dobroć, miłość i współczucie dla istot. Podobna jest motywacja Bodhisattwów i rdzennego lamy. Każda praktyka, którą robimy z oddaniem oraz zaufaniem do miłości i współczucia Buddy, jest przyjęciem schronienia w Dharmie. Jeżeli praktykujemy to, czego nauczał Budda, ze zrozumieniem, że kierował się tylko naszym dobrem, to każda praktyka jest przyjmowaniem schronienia. Nie ma znaczenie, czy praktykujemy porzucanie negatywności, kultywowanie pozytywnych działań, czy coś innego. Budda Siakjamuni, Guru Rinpocze, inni Buddowie i Bodhisattwowie, nasz dobrotliwy rdzenny lama, mają zdolność opiekowania się istotami i doprowadzania ich do wyzwolenia. Ich mądrość, miłość i współczucie mają wielką moc, dlatego posiadają taki potencjał i metody<sup>17</sup>. Zaufanie do ich możliwości, radość, a także postanowienie, że będziemy brali z nich przykład, jest przyjmowaniem schronienia w Sandze.

To było wyjaśnienie, co oznacza przyjęcie schronienia w Trzech Klejnotach, czyli w Trzech Najwyższych i Rzadkich. Nazywamy je tak, bo każdy z nich jest doskonały i rzadki, obdarzony pierwotną mądrością, wszechwiedzą, ogromnym współczuciem, miłością, dobrocią i zdolnością prowadzenia istot. Prawdziwe przyjęcie schronienia w Trzech Klejnotach polega na zaufaniu do ich właściwości oraz zdecydowanym postanowieniu, że pójdzie się my za ich przykładem i stanie podobnym do nich. Jest to nieco inna interpretacja przyjęcia schronienia,

ale jej sens jest taki sam, jak [ogólnych] wyjaśnień.

Kiedy przyjmujemy schronienie w swoim lamie, jego ciało reprezentuje Sanghę, jego mowa jest Dharumą, a jego umysł mądrości jest Buddą. W ten sposób ucieleśnia on i jednoczy w sobie trzy obiekty schronienia. Z taką wiarą przyjmujemy schronienie w lamie.

Takie nauki na temat schronienia można znaleźć we wszystkich szkołach buddyzmu i we wszystkich janach<sup>18</sup>. Jednak szczególnie chciałbym podkreślić to, że kiedy mówimy o Lamie, Buddzie i Bodhisattwach, ich pierwotnej mądrości, miłości, współczuciu i mocy, to te cechy są reprezentacją Trzech Klejnotów. Jeżeli z zaufaniem i oddaniem postanawiamy podążać za ich przykładem i chcemy osiągnąć te właściwości, to jest to szczególnie sposób przyjmowania schronienia w Trzech Klejnotach.

Mądrość, miłość i potencjał [pomagania innym] są właściwościami obiektów schronienia. Czy te właściwości są czymś, co trzeba otrzymać lub osiągnąć, bo są dla nas czymś nowym, czego do tej pory w sobie nie mieliśmy? Odpowiedź na to pytanie można znaleźć korzystając z własnego rozumu, otrzymując na ten temat nauki albo czytając teksty.

Jeśli się nad tym dobrze zastanowimy, dojdziemy do wniosku, że te właściwości są nieoddzielne od naszych umysłów, są w nich obecne od zawsze, a przyjęcie schronienia pozwoli im się przejawiać i rozwijać. Dlatego jesteśmy *nangpami* – nasza praktyka odwołuje się do tego, co mamy w sobie. Ten termin tłumaczony jest zwykle jako „buddysta”, ale dosłownie oznacza „człowiek wnętrza”, bo mamy w sobie właściwości Buddy. Teksty mówią, że tym, co odróżnia nangpów, czyli buddystów, od innych ludzi, jest przyjęcie schronienia. Jest się „człowiekiem wnętrza”, kiedy rozumie się, że Trzy Klejnoty są obiektami schronienia i z tym zrozumieniem przyjmuje się w nich schronienie. Jeśli nie

15 Guru Rinpocze (Cenny Nauczyciel), zwany także Padmasambhawą, Pema Dziungne, Padmakarą lub Urgjen Rinpocze – indyjski mistrz, który w VIII wieku wprowadził i rozpowszechnił buddyzm w Tybecie. Został on przepowiedziany przez Buddę Siakjamuniego i jest uważany za jego emanację (a także Amitabhy).

16 Rdzenny lama – najważniejszy duchowy nauczyciel, przewodnik. Zazwyczaj jest to nauczyciel, który pokazał uczniowi naturę umysłu.

17 Zręczne metody.

18 Hinajana, Mahajana, Tantrajana (inaczej Wadżrajana lub Mantrajana – Pojazd Tajemnej Mantry).

przyjmuje się schronienia, nie jest się „człowiekiem wnętrza”.

Tybetański termin *nang cziö* oznacza „wewnętrzną dharma”. Termin „dharma” ma konotację niestosowania przemocy i niekrzywdzenia nikogo: ani siebie, ani żadnej istoty. Staje się ona „wewnętrzną Dharma”, „Dharma buddyjską”, kiedy towarzyszy jej zrozumienie właściwości Trzech Klejnotów: pierwotnej mądrości jako Buddy oraz miłości i współczucia jako Dharmy. Święta Dharma to rozpoznanie, że te trzy właściwości: pierwotna mądrość, miłość i współczucie oraz zdolność pomagania są naturą Dharmy. Jeżeli ma się w sobie miłość i współczucie, nie jest możliwe krzywdzenie innych, można im tylko pomagać. Jeżeli praktykujemy, po prostu nie możemy nikogo krzywdzić, dlatego przyjęcie schronienia w Dharma oznacza niekrzywdzenie istot. Może kryć się za tym różna motywacja. Na przykład można starać się, by nie skrzywdzić żadnej istoty, bo lama powiedział, że jeśli skrzywdzimy choćby najmniejszą istotę, na przykład owada, to z powodu niezawodnego prawa przyczyny i skutku, ten czyn powróci do nas i skróci nasze życie. Każde wyrządzone zło powraca, dlatego nie należy krzywdzić nawet najmniejszej istoty. W tym przypadku motywacją stojącą za powstrzymaniem się od krzywdzenia jest uniknięcie konsekwencji takiego czynu.

Jeżeli odwaga i moc naszego umysłu są większe, lama może nam powiedzieć, że nie powinniśmy krzywdzić nawet najmniejszych istot, bo od niemającego początku czasu, każda z nich, nawet mały owad, była wiele razy naszą matką i okazywała nam wielką dobroć. Właściwie nie ma żadnej różnicy pomiędzy takim owadem a własnymi rodzicami z tego życia, więc każda istota zasługuje na naszą dobroć i współczucie. Nie tylko nie należy ich krzywdzić, ale trzeba robić wszystko, co w naszej mocy, by im pomóc. W tym przypadku motywacją nie jest własne dobro, lecz dobro innych.

Wyjątkowe istoty, praktykujące świętą Dharma we właściwy sposób, nie tylko uważają, że każda istota, nawet najmniejszy owad, zasługuje na taką samą miłość, jak rodzice. Dostrzegają też, że ma on umysł

obdarzony pierwotną mądrością, miłością i mocą Buddy. Chociaż tymczasowe zaciemnienia sprawiają, że te właściwości są ukryte, nawet owad ma w sobie pierwotną mądrość Buddy. Ta mądrość jest wszechobecna. Wszystkie istoty mają naturę Buddy i w rzeczywistości są Buddami, tylko muszą się pojawić odpowiednie warunki, muszą znaleźć odpowiednie sposoby, by ta mądrość mogła się przejawiać i rozwinąć. Nie wolno ich krzywdzić, bo jako Buddowie są obiektem czci, są Bóstwami Mądrości. Stwierdzenie „Dharma jest wolna od przemocy” można rozumieć na trzy sposoby. Pierwsze, z poziomu motywacji Hinajany, czyli unikanie cierpienia, wynikające ze zrozumienia prawa przyczyny i skutku. To zrozumienie, że wyrządzanie krzywdy stworzy karmę, która powróci do nas i doświadczymy cierpienia. Drugie, związane z postawą Mahajany, to miłość i pragnienie przyniesienia pożytku istotom, wynikające ze zrozumienia, że nie ma żadnej różnicy pomiędzy nimi a naszymi rodzicami. Trzecie, to zrozumienie, że naturą każdej istoty, nawet tak małej, jak mrówka, jest pierwotna mądrość Buddy (*Sugatagarbha*). Dlatego wszystkie istoty są obiektem takiej samej czci jak Bóstwo Mądrości.

Dharma nazywana jest wewnętrzną, bo praktyka odbywa się w umyśle. Mamy prawdziwe szczęście, że możemy praktykować. Naturą wewnętrznej Dharmy jest miłość. Dharma to nauki, których źródłem jest miłość, dobroć i współczucie umysłu mądrości Buddów. Zostały one spisane, są praktykowane. Mówią one o tym, że należy unikać przemocy, nie wolno szkodzić żadnej istocie. To przesłanie można znaleźć zarówno w naukach Hinajany, jak i Wielkiego Pojazdu Buddów i Bodhisattwów, czyli Mahajany, oraz Pojazdu Tajemnej Mantry.

Jeżeli mamy wątpliwości, czy praktykując te nauki, osiągniemy owoc, powinniśmy pomyśleć o Szlachetnej Sandze – praktykujących, którzy dzięki praktyce miłości i współczucia osiągnęli moc i szczególne właściwości. Jest wiele wspaniałych, wyjątkowych istot – lamów, uczonych, wysoce urzeczywistnionych *siddhów*<sup>19</sup>. Jeśli podążymy za ich przykładem i będziemy praktykowali

19 Siddha – praktykujący, który osiągnął dzięki praktyce szczególne właściwości (*siddhi*), np. moc

uzdrawiania, jasnowidzenia (zwyčajne *siddhi*) i urzeczywistnił naturę umysłu (najwyższe *siddhi*).

Dharmę wielkiej miłości oraz robili to, co pozytywne i porzucali to, czego trzeba unikać, my również posiadamy szczególne właściwości i moce. Każdy ma w sobie podstawę dla ostatecznego spokoju i szczęścia. Jeżeli zastosujemy metody, o których mówi Dharma, nasza podstawowa natura zmanifestuje się i rozwinie. Sam Budda powiedział, że nie ma różnicy, kto praktykuje – każdy może urzeczywistnić nauki. Musimy mieć tę pewność, zaufanie, że bez względu na to, czy jesteśmy wyświęconymi mnichami, czy świeckimi praktykującymi, mężczyznami czy kobietami, jeśli praktykujemy Dhamę, to staniemy się takimi wyjątkowymi istotami jak Szlachetna Sangha. Nie wolno w to wątpić. Nie ma powodu, dlaczego inni mogą osiągnąć urzeczywistnienie, a my nie. Dopiero kiedy ma się zaufanie, że dzięki praktyce można osiągnąć oświecenie, może powiedzieć, że się naprawdę przyjmuje schronienie w Buddzie, Dhamie i Sandze. Właściwie do tego się sprowadza kwestia, czy faktycznie jest się buddystą. Oczywiście, jeżeli recytujemy formułę schronienia, a jednocześnie krzywdzimy innych albo źle o nich myślimy, to są to tylko puste słowa, tylko z pozoru jesteśmy buddystami. Oznacza to, że nie przyswoiliśmy buddyzmu i nie zasługujemy na miano buddysty.

Jeżeli chcemy się uwolnić z samsarycznego<sup>20</sup> oceanu cierpienia i rozumiemy, że korzeniem cierpienia są zakłócające emocje<sup>21</sup>, jeżeli chcemy, by zmanifestowała się *rigpa* – nasza pierwotna mądrość, jeżeli chcemy ją urzeczywistnić, przede wszystkim musimy podążać za lamą. Nie chodzi tu o podążanie za kimś, kto tylko jest nazywany lamą albo tulku<sup>22</sup>. Musi być to ktoś, kto sam podążał za dobrym nauczycielem, kto przestudiował wszystkie nauki, a potem praktykował wszystko, co studiował. Taki lama

musi mieć osobiste doświadczenie nauk, ale przede wszystkim musi mieć miłość i współczucie dla swoich uczniów, traktować ich w bardzo szczególny sposób. Za kimś takim możemy podążać.

*Jeżeli recytujemy formułę schronienia, a jednocześnie krzywdzimy innych albo źle o nich myślimy, to są to tylko puste słowa, tylko z pozoru jesteśmy buddystami. Oznacza to, że nie przyswoiliśmy buddyzmu i nie zasługujemy na miano buddysty.*

Ważne jest, by zacząć od przyjrzenia się lamie. Chociaż nie jesteśmy w stanie ocenić, czy ma wszystkie pożądane właściwości, najważniejsze jest, by widzieć, że ma współczucie i dobroć. Te dwie cechy są niezbędne, bo nawet jeśli nauczycielowi brak pozostałych właściwości, dzięki współczuciu i miłości i tak będzie w stanie przynieść pożytek swoim uczniom. Jeśli lama nie ma miłości i współczucia, będzie się troszczył tylko o siebie.

Jak się przekonać, czy lama ma miłość i współczucie, skoro to cecha umysłu i nie sposób jej zobaczyć? Trzeba obserwować, jak traktuje innych.

Podążając za lamą, trzeba wierzyć, że nie ma lamy większego niż on i nie przewyższa go ani Budda, ani żadne Bóstwo. Posąg Buddy na ołtarzu nie przekaze nam żadnych nauk. Nawet jeśli mamy cały Kangjur i Tengjur<sup>23</sup>, bez lamy nie jesteśmy w stanie ich zrozumieć. Jeżeli mamy lamę, który jest ucieleśnieniem dobroci, miłości i współczucia, i jedyna praktyka, którą robimy, to myślenie o nim i modlenie się do niego, to w końcu lama przekaze nam nauki o kolejnych poziomach ścieżki Dhamy. Praktykując je, staniemy się tak samo wyjątkowi, jak lama. Jeżeli na matrycy drukarskiej położymy papier, pojawi się na nim taki wzór, jaki jest na matrycy. Analogicznie, jeżeli lama ma w sobie dobroć, miłość i współczucie, jeżeli pomaga istotom, to podążając za nim, robiąc wszystko, co mówi, uważając go za najlepszego nauczyciela, a wszystkie jego nauki za czystą Dhamę,

20 Samsara dosłownie oznacza nieustanne wędrowanie, czyli kołowrót narodzin i śmierci, cykl reinkarnacji.

21 Pięć trucizn umysłu albo trzy główne trucizny umysłu.

22 Tulku – zazwyczaj nazywa się tak osobę, która świadomie odrodziła się, by przynieść pożytek innym.

23 Kangjur zbiór nauk Buddy, przetłumaczonych na język tybetański. Tengjur to zbiór komentarzy do nauk Buddy, które zostały napisane przez indyjskich mistrzów i przetłumaczone przez tybetańskich tłumaczy.

staniemy się dokładnie tacy, jak lama i posiadziemy wszystkie jego właściwości.

Lama jest jak lekarz. Jeżeli jest się chorym, trzeba znaleźć dobrego lekarza. Jeżeli się nie wie, kto jest dobry, można zapytać o to innych. Trzeba mieć determinację, by znaleźć kogoś, kto dobrze zna medycynę, troszczy się o pacjentów i ma odpowiednie lekarstwa. Kiedy już się znajdzie takiego lekarza, trzeba mu zaufać i robić wszystko, co nam zaleca. Jeżeli każe brać lekarstwa, trzeba je brać, jeżeli wysyła nas na operację, trzeba się na nią zdecydować, jeśli zaleca dietę, trzeba przejść na dietę. Rozumiemy, że lekarz kieruje się naszym dobrem, że leczy nas, by nam pomóc, a nie dla własnej korzyści. Stosujemy się do jego zaleceń, bo mu ufamy.

W taki sam sposób trzeba mieć zaufanie do lamy. Lama musi mieć odpowiednie właściwości, wiedzę i doświadczenie. Jeżeli chcemy wyleczyć nasze chore umysły, odkryć w sobie naturę Buddy, musimy podążać za lamą, który ma mądrość, miłość i zdolności, który sam podążał za swoim mistrzem, ma doświadczenie nauk i urzeczywistnił je. Trzeba podążać za takim lamą, mieć do niego zaufanie i oddanie, robić wszystko, co nam zaleca. Nie słucha się lamy, bo tak każe tradycja, tak samo, jak nie słucha się lekarza, bo tak każe prawo albo tradycja.

Na początku naszej ścieżki, lama objaśni nam karmę, czyli prawo przyczyny i skutku. Dowiemy się, że każdy nasz czyn tworzy karmę, a karma pociąga za sobą skutek. Taka jest rzeczywistość. To jest po prostu fakt i dotyczy to nie tylko buddystów, tak samo, jak prawda, że naturą ognia jest to, że parzy. Lama wyjaśni nam także medytację nad czterema prawdami, które zmieniają umysł. Następnie otrzymamy nauki o przyjęciu schronienia i rozbudzeniu *bodhicitty*<sup>24</sup>. Podążanie za lamą polega na tym, że kiedy otrzymamy te nauki, musimy je praktykować najlepiej, jak możemy.

Podążanie za lamą, poleganie na nim, jest bardzo ważne. Myślę, że większość z was to wie. Przypomina to stosowanie się do zaleceń lekarza: kiedy przypisuje nam lekarstwo, zażywamy je i przynosi nam to korzyść. Czasem zwiększa nam dawkę albo zmienia

lekarstwo na inne, jeśli uzna, że trzeba je zmienić albo kiedy lek przestaje działać, daje nam kolejny. Lecząc, lekarz korzysta ze swojej wiedzy i doświadczenia. Podobnie robi lama. Dzięki swojemu doświadczeniu, wiedzy, mądrości i zdolnościom daje wskazówki dostosowane do sytuacji i zdolności ucznia. Instrukcje te pozwalają uczniowi zyskać kontrolę nad umysłem i przekształcić go tak, by był wolny od zakłócających emocji i by zmanifestowała się jego prawdziwa natura, pierwotna mądrość Buddy. Zwyczajnym istotom, takim jak my, trudno jest się samemu wyleczyć. Jeżeli prowadzi nas lama, który ma wszystkie przekazy, zna tantry i otrzymał kluczowe instrukcje, jeżeli otrzymujemy od niego wskazówki i stosujemy się do nich najlepiej, jak możemy, to wykorzystamy swój potencjał i nasze ludzkie życie nabierze wielkiego znaczenia.

Podążanie za wykwalifikowanym nauczycielem, który ma wszystkie konieczne właściwości, jest absolutnie niezbędne szczególnie dla tych, którzy mają zaufanie do Tajemnej Mantrajany i chcą ją praktykować. Nauk Wadźrajany nie udziela się publicznie, a wyjaśnienia na temat natury umysłu przekazywane są tylko jednej osobie na raz lub grupie trzech do siedmiu osób. Nie można ich poznać dzięki czytaniu książek. Tylko Lama może wprowadzić ucznia w kolejne poziomy ścieżki, dlatego jest niezbędny. Aby otrzymać przekaz, trzeba także spełnić pewne warunki wstępne.

Niektórzy się zastanawiają, dlaczego jest tyle wymagań? Do Kurulung, miejsca, w którym w tej chwili jestem, przybył niedawno pewien nauczyciel, dyrektor jednej ze szkół. Zapytał mnie, czy mógłby uczestniczyć w odosobnieniu *tsalung*, które tutaj co roku prowadzi. Tsalung to zaawansowane praktyki Wadźrajany, buddyjska joga, polegająca na ćwiczeniu kanałów energetycznych i prany. Odpowiedziałem mu, że jeżeli ktoś skompletował pięćset tysięcy powtórzeń praktyk wstępnych, w tym guru jogę, otrzymał inicjację Tajemnej Mantrajany oraz wykonał odpowiednią ilość praktyki fazy budowania,

24 Bodhicitta to umysł oświecenia, pierwotny stan umysłu lub urzeczywistnienie prawdy ostatecznej. Jej właściwością jest miłość i współczucie.



nie naruszył *samaja*<sup>25</sup> ze swoim rdzennym lama i linią przekazu, a także ma prawdziwe zaufanie do praktyki tsalung, to nie ma znaczenia, czy jest mężczyzną, czy kobietą, czy pochodzi ze Wschodu, czy z Zachodu ani w jakim jest wieku – każdy może wziąć udział w praktyce. Jeśli jednak nie spełnia się tych wymogów, to nie można tego praktykować. Wtedy ten nauczyciel zapytał, dlaczego, jeśli ktoś chce się nauczyć indyjskiej *hathajogi*<sup>26</sup>, wystarczy zapłacić za zajęcia i każdy może w nich uczestniczyć, a z buddyjską jogą wiąże się tyle wymagań? Wy tłumaczyłem mu to tak: Jeśli uczniowie piątej klasy poproszą cię, byś ich uczył według programu studiów uniwersyteckich, zapewne odpowiesz im, że są dopiero w piątej klasie i nawet jeśli dasz im wszystkie materiały, nic z nich nie zrozumieją. Teraz są tylko początkującymi, ale jeśli przejdą przez siódmą i ósmą klasę, będą kontynuowali naukę, pewnego dnia będą potrafili czytać teksty na poziomie studiów magisterskich, studiować je i w końcu zostaną magistrami. Czytanie takich tekstów teraz, przed czasem, nie przynosi żadnego pożytku. Podobnie jest z tymi naukami: jeżeli się je otrzyma przedwcześnie, zanim się zrobi praktyki wstępne, otrzyma odpowiednią inicjację i ukończy praktykę *kjerim*<sup>27</sup>, jeżeli nie ma się czystych samaja, to praktyka tsalung nie przyniesie pożytku, nawet jeśli wydaje się inspirująca. Z tego samego powodu trzeba polegać na lamie, praktykować oddanie, czystą percepcję, współczucie, a wtedy lama będzie nas uczył tego, co w danej chwili dla nas najlepsze. Jeżeli oprzemy się na jego wiedzy, doświadczeniu w praktyce i współczuciu, pojawi się rezultat i stanimy się tacy, jak on.

W ten sposób chciałbym podsumować te nauki. Ze swojej strony, przebywając tutaj w Tang, będę się modlił, aby wszystko było dla was pomyślne, żeby spełniły się wszystkie wasze życzenia, jeśli tylko są one w zgodzie z Dharma.

Chciałbym podziękować tłumaczowi, Paldenowi Dordze. Modlę się, żebyś mógł zrealizować wszystkie zamierzenia i by spełniły się wszystkie twoje życzenia. Zwracam się również do [obecnego tu] Namkha Rinpocze i całej wspólnoty Rigdzin: oby wam się dobrze powodziło i wzrastało wasze urzeczywistnienie. Dziękuję Dzigma Pema Łangjalowi. Mam nadzieję, że wkrótce przyjedziesz i dołączysz do mandali odosobnienia tsalung. Dziękuję wszystkim uczniom, którzy są dziś obecni. Modlę się o spełnienie wszystkich waszych życzeń.

Dziś zaczęliśmy z małym opóźnieniem, bo powiedziano mi, że nauki mają się zacząć o godz. 03:00. Byłem na zewnątrz, kiedy przybiegł mnich i powiedział: "Nie, Rinpoche, o godz. 02:00". Dlatego się trochę spóźniłem i chciałbym ponownie za to przeprosić.



Przekład na język polski: Dzigma Pema Łangjal  
[www.choethun.org/dechen-khorlo](http://www.choethun.org/dechen-khorlo)

25 Samaja w wadźrajanie to tajemne wskazania lub ślubowania praktykującego, określające m.in. jego relację z nauczycielem i innymi uczniami.

26 Tradycja indyjskiej jogi, bazująca głównie na pozycjach ciała (*asana*), sześciu procesach oczyszczających (*krija*) oraz na kontroli oddechu (*pranajama*).

27 Kjerim to tzw „faza budowania” lub „faza rozwoju”, polegająca głównie na praktyce wizualizacji bóstwa i jego otoczenia, aby ćwiczyć się w utrzymywaniu czystej percepcji (postrzegania wszystkich zjawisk jako przejaw mądrości Buddy).