

Dziesiąty rozdział „Ozdoby Wyzwolenia” autorstwa Niezrównanego Gampopy

Praktyka bodhiczitty aspiracji

Wyróżniamy dwa rodzaje praktyki rozwijania bodhiczitty:

- A. **praktyka bodhiczitty aspiracji,**
- B. **praktyka bodhiczitty zastosowania.**

A. Praktyka Bodhiczitty Aspiracji:

Składa się ona z pięciu elementów:

1. Nieporzucanie czujących istot,
2. Pamiętanie o korzyściach płynących z rozwinięcia bodhiczitty,
3. Zbieranie dwóch nagromadzeń,
4. Ciągłe wzbudzanie bodhiczitty,
5. Zaadaptowanie czterech białych dharm oraz porzucenie czterech czarnych dharm.

- Dzięki nieporzucaniu czujących istot, bodhiczitta nie zostanie utracona,
- Dzięki pamiętaniu o korzyściach płynących z bodhiczitty, nie osłabnie ona,
- Dzięki zbieraniu dwóch nagromadzeń bodhiczitta wzmacnia się,
- Dzięki ciągłemu wzbudzaniu bodhiczitty, pogłębiamy ją,
- Dzięki zaadaptowaniu czterech białych dharm i porzuceniu czterech czarnych dharm nie zapomnimy o bodhiczicie.

1. Nieporzucanie czujących istot

Dzięki tej metodzie nie utracimy bodhiczitty. „Sutra wygłoszona na prośbę Króla Nagów, Anawatapy” mówi:

Bodhisattwa, który posiada tę jedną właściwość, posiada wszystkie inne wspaniałe właściwości Buddy. Cóż to za właściwość? Jest nią postawa nieporzucania czujących istot ani na chwilę.

Wyobraźmy sobie, że ktoś wyrządził nam krzywdę. Zazwyczaj potem nie chcemy mieć z nim nic do czynienia. Nawet gdyby potrzebował naszej pomocy, odmówilibyśmy. Nawet, gdyby groziło nam niebezpieczeństwo, odwrócilibyśmy się do niego plecami. Takie zachowanie nazywamy „porzucaniem czujących istot”.

Na czym tak naprawdę ono polega? Czy odnosi się to [do porzucania] wszystkich czujących istot, czy tylko pojedynczej? Nawet Śrawakowie i Pratyekabuddowie, a nawet jastrzęb czy lis, nie porzucają wszystkich czujących istot. Jeśli więc porzucamy choćby jedną istotę i nie zastosujemy na

to antidotum w ciągu jednej pory dnia, tym samym utracimy bodhicittę. Byłoby niezwykle niewłaściwe, gdybyśmy porzucili czujące istoty, a równocześnie korzystali z innych instrukcji [do praktykowania]. Byłoby to jak próba wzbogacania się przez zabicie swojego jedyne dziecko.

Sprawą oczywistą jest, iż w stosunku do istot, które są dla nas pożyteczne, nie zaniechamy postawy bodhicitty. Jednak w przypadku istot, które wyrządzają nam krzywdę, kierowanie się postawą bodhicitty nie jest łatwe. A to właśnie szczególnie wobec nich powinniśmy rozwijać współczucie i starać się im pomagać, dbając o to, by były szczęśliwe. W ten sposób czynią Szlachetne Istoty. Zostało powiedziane:

*Nawet kiedy w zamian za ofiarowane dobro doświadczamy krzywdy,
Nie powinniśmy reagować inaczej, jak tylko ze współczuciem.
Szlachetne istoty tego świata
W zamian za otrzymane zło, zawsze ofiarowują dobro.*

2. Pamiętanie o pożytkach płynących z bodhicitty

Dzięki tej metodzie bodhicitta nie osłabnie. W „Lampie na ścieżce do Przebudzenia” czytamy:

*Właściwości płynące z rozwinięcia
Bodhicitty aspiracji
Wyjaśnił Majtreja
W Sutrze sadzenia szlachetnej sadzonki.*

W owej sutrze korzyści płynące z bodhicitty zostały przedstawione na przykładzie 230 porównań. Wszystkie z nich możemy zawrzeć w czterech kategoriach.

Wyrażenia: „O Ty, obdarzony potencjałem [mahajany]! Bodhicitta jest nasieniem wszystkich właściwości Buddów” oraz „rozprasza wszelaką nędzę niczym Waiśrawana” dotyczą pożytków, które sami czerpiemy.

„Jest schronieniem dla istot wędrujących [w samsarze]” i „jest podstawą wszystkich czujących istot, a więc jest niczym gleba” odnosi się do pożytku dla innych.

„Pokonała wszelkich wrogów w postaci splamień emocjonalnych, więc jest niczym włócznia” oraz „przecina na wskroś korzeń drzewa cierpienia, więc jest niczym siekiera” odnosi się do korzyści wyeliminowania wszystkich niekorzystnych warunków.

„Niczym waza spełnia wszystkie modlitwy” oraz „jest niczym drogocenny klejnot spełniający wszystkie życzenia” odnosi się do korzyści ustanowienia wszystkich sprzyjających warunków.

Jeśli wciąż będziemy przypominać sobie o całej tej wspaniałości, to jeszcze bardziej docenimy wyjątkową wartość bodhicitty. Kiedy tak się stanie i nabierzemy wprawę w [ciągłym pamiętaniu o tym], to nie dopuścimy, by bodhicitta w nas osłabła. Powinniśmy więc nieustannie pamiętać o tych wszystkich dobroczynnych skutkach, a przynajmniej przypominać sobie o nich chociaż raz podczas każdej pory dnia.

3. Zbieranie dwóch nagromadzeń

Dzięki tej praktyce wzmacniamy siłę bodhicitty. W „Lampie na ścieżce do Przebudzenia” czytamy:

Nagromadzenie zasług oraz mądrości jest przyczyną [osiągnięcia] doskonałości.

„Nagromadzenie zasług (བསོད་ནམས་ *synam*)” osiąga się przez dziesięć sposobów zgodnego z dharma postępowania¹ oraz przez cztery metody gromadzenia [uczniów]², czyli dzięki zastosowaniu zręcznych metod (ཐབས་ *thab*). Natomiast „nagromadzenie pierwotnej mądrości (ཡི་ཤེས་ *jeszie*)” osiąga się przez urzeczywistnienie tego, że wszystkie te działania są wolne od trzech kręgów³, czyli dzięki zastosowaniu pradžni (ཤེས་རབ་ *szierab*). Gromadząc w ten sposób zasługi i mądrość, wzmacniamy siłę bodhicitty. Powinniśmy zatem nieustannie dążyć powiększania obu nagromadzeń. Pamiętajmy, że nawet wyrecytowanie pojedynczej mantry powiększa nagromadzenie zasług i mądrości, a zatem praktykujmy to chociaż raz w trakcie każdej pory dnia. W „Mowie do zgromadzonych” czytamy:

Bodhisattwa nieustannie rozmyśla nad tym:

„W jaki sposób mogę dziś zebrać

zasługę i rozwinąć mądrość?

Jak mogę pomóc czującym istotom?”

.

4. Ciągłe wzbudzanie bodhicitty

Dzięki tej metodzie pogłębiamy bodhicittę. W „Lampie na ścieżce do Przebudzenia” czytamy:

Rozwinąwszy bodhicittę aspiracji

Powinniśmy z całych sił starać się ją pogłębiać.

W ramach ćwiczenia się w bodhicicie wyróżniamy:

- 1) Ćwiczenie umysłu w przyczynie bodhicitty,
- 2) Ćwiczenie umysłu w bodhicicie samej w sobie oraz
- 3) ćwiczenie umysłu w motywacji postępowania bodhicitty.

Praktykując powyższe trzy, pogłębiamy bodhicittę.

¹ Dziesięć sposobów dharmicznego postępowania to: 1) słuchanie Nauk, ich przemyślenie i ćwiczenie się w ich stosowaniu oraz lubienie samotności, 2) pomaganie nauczycielom i okazywanie im szacunku, 3) pomaganie osobom chorym oraz będącym w potrzebie, 4) bycie dobroczynnym i chwalenie dobrych właściwości innych, 5) radowanie się dobrymi czynami i cnotami innych oraz cierpliwość znoszeniu szkód ze strony innych, 6) dedykowanie zasług osiągnięciu Przebudzenia, wyrażanie modlitw dobrych życzeń, składanie darów Trzem Klejnotom oraz znajdowanie radości w czynieniu dobra, 7) bycie uważnym, pamiętanie pouczeń i utrzymywanie czujności w swym postępowaniu, 8) strzeżenie wszystkich bram zmysłów, w tym utrzymywanie umiaru w jedzeniu, chodzenie spać niezbyt wcześnie i wstawanie niezbyt późno, a w zamian gorliwe praktykowanie 9) towarzyszenie duchowym mistrzom i świętobliwym ludziom, 10) badanie własnych błędów i eliminowanie ich. [przyp. tłumacza]

² Cztery metody gromadzenia [uczniów]: 1) bycie szczodrym i gotowym do pomocy, 2) mówienie w sposób przyjazny, 3) działanie zgodnie z sytuacją, 4) bycie przykładem tego, czego się naucza. [przyp. tłumacza]

³ Tak zwane „trzy kręgi” (འཛོལ་གསུམ་ *khor sum*) to pojęcia działającego podmiotu, obiektu działań i działania samego w sobie. [przyp. tłumacza]

1) Ćwiczenie umysłu w przyczynie bodhicitty polega na rozwijaniu miłującej dobroci i współczucia w stosunku do wszystkich istot najlepiej nieustannie, a przynajmniej raz podczas każdej pory dnia.

2) Ćwiczenie umysłu w bodhicicie samej w sobie jest rozwijaniem pragnienia osiągnięcia stanu Buddy dla dobra wszystkich czujących istot. Powinniśmy wzbudzać to pragnienie trzy razy w ciągu dnia i trzy razy w nocy. Możemy zastosować rozbudowaną ceremonię przyjęcia ślubowań Bodhisattwy albo przynajmniej powtórzyć podczas każdej pory dnia:

*W Buddzie, w Dharmie i w Najwyższym Zgromadzeniu
przyjmuję Schronienie, póki nie osiągnę Przebudzenia.
Dzięki zasłudze szczodrości i pozostałych [paramit]
ureczywistnię Stan Buddy dla dobra wszystkich istot.*

3) Ćwiczenie umysłu w postępowaniu bodhicitty składa się z: a) rozwijania pragnienia przynoszenia pożytku innym oraz b) oczyszczania własnego umysłu.

a) Co do pierwszego, to rozwijamy postawę umysłu, w której dedykujemy własne ciało, dobytek oraz całą zebraną w trzech czasach zasługę dobru i szczęściu innych.

b) Ćwiczenie się w oczyszczaniu umysłu polega na nieustannym baczeniu na własne etyczne postępowanie. Musimy unikać negatywnych czynów oraz emocjonalnych splamień.

5. Zaadaptowanie czterech białych dharm oraz porzucenie czterech czarnych dharm

Dzięki zaadaptowaniu czterech białych dharm oraz porzuceniu czterech czarnych dharm nie zapomnimy o bodhicicie. W „Lampie na ścieżce do Przebudzenia” czytamy:

*Powinieneś dbać o swoją praktykę, tak jak to zostało wyjaśnione.
Tylko w ten sposób będziesz pamiętał o bodhicicie, nawet w kolejnych żywotach.*

Gdzie ta praktyka została wyjaśniona? „Sutra wygłoszona na prośbę Kaśjapy” mówi:

Cztery czarne dharmy są jasno określone. Kaśjapo, Bodhisattwa, który posiada owe cztery właściwości, zapomni o bodhicicie. Czym one są? Otóż pokrótce są to: 1) oszukiwanie swego Lamy oraz tych, którym należy się szacunek, 2) sprawianie, że inni żałują [swoich czynów], kiedy jest to bezpodstawne, 3) na skutek gniewu wypowiedanie się w niewłaściwy sposób o Bodhisattwach, którzy wzbudzili bodhicittę oraz 4) oszukiwanie czujących istot.

Powyższe cztery białe dharmy wyjaśnione zostały w ten sposób:

Kaśjapo! Bodhisattwa, który posiada owe cztery właściwości, natychmiast po odrodzeniu się w każdym następnym życiu przypomni sobie o bodhicicie i będzie ją pielęgnował aż do osiągnięcia samej esencji Przebudzenia. Czym one są? Otóż pokrótce są to: 1) niewypowiedzenie świadomie kłamstw, nawet za cenę własnego życia, 2) wprowadzanie czujących istot w prawe postępowanie, a szczególnie w mahajanę, 3) postrzeganie Bodhisattwów, którzy wzbudzili bodhicittę, jako Buddów

i wychwalanie ich właściwości we wszystkich dziesięciu kierunkach oraz 4) utrzymywanie postawy wolnej od obłudy oraz altruistycznych motywacji⁴ wobec wszystkich czujących istot.

1) Wyjaśnienie pierwszej czarnej dharmy.

Kiedy z intencją oszukania swojego Lamy, khenpo, mistrza lub tych, którym należy się szacunek, wypowiadamy kłamstwa, to utraciliśmy bodhicittę, o ile w ciągu jednej pory dnia nie zastosujemy antidotum. Jest tak bez względu na to, czy oni uwierzą nam, czy nie, czy [te słowa] sprawiły im zadowolenie, czy nie, czy było to poważne kłamstwo czy nie, czy odniosło swój skutek czy też nie. Antidotum na to jest pierwsza biała dharma. Bądźmy czujni, aby unikać mówienia kłamstw, nawet za cenę własnego życia.

2) Wyjaśnienie drugiej czarnej dharmy.

Kiedy ktoś zrobił coś dobrego, a my próbujemy sprawić, by tego żałował, to utraciliśmy bodhicittę, o ile w ciągu jednej pory dnia nie zastosujemy antidotum. Jest tak bez względu na to, czy ten ktoś zacznie żałować swych czynów, czy też nie. Antidotum jest wprowadzanie czujących istot w prawe postępowanie, a szczególnie na [ścieżkę] mahajany.

3) Wyjaśnienie trzeciej czarnej dharmy.

Kiedy na skutek gniewu wypowiadamy się w niewłaściwy sposób o Bodhisattwach, którzy wzbudzili bodhicittę, to utraciliśmy bodhicittę, o ile w ciągu jednej pory dnia nie zastosujemy antidotum. Jest tak bez względu na to, czy mówiliśmy o zwyczajnych wadach, czy o błędach w [praktyce] Dharmy, na wprost czy niebezpośrednio, w sposób miły czy też niemiły. Antidotum na to jest trzecia biała dharma. Powinniśmy postrzegać Bodhisattwów, którzy rozwinęli bodhicittę, jako Buddów i robić wszystko, by wysławiać ich dobre właściwości we wszystkich dziesięciu kierunkach.

4) Wyjaśnienie czwartej czarnej dharmy.

Kiedy oszukujemy czujące istoty, to utraciliśmy bodhicittę, o ile w ciągu jednej pory dnia nie zastosujemy antidotum. Jest tak bez względu na to, czy są one tego świadome, czy nie, czy je faktycznie skrzywdziliśmy czy też nie. Antidotum na to jest czwarta biała dharma. Powinniśmy utrzymywać postawę altruistycznych motywacji wobec wszystkich czujących istot i życzyć im dobra, bez myśli o naszym własnym pożytku.

Kończy to dziesiąty rozdział

„Droгоценnej świętej Dharmy, która jest jak klejnot spełniający życzenia”

mówiący o praktyce bodhicitty aspiracji.

Tłumaczenie polskie: Lama Rinczen, maj 2020 r., Grabnik. Tłumaczenie robocze.

⁴ ལྷག་པའི་བསམ་བློ། (*lhag pej sampa*) – dosłownie „wyższa motywacja”. Objasniana jest ona jako pełne nieustraszonosci postanowienie Bodhisattwy, że sam, nie oglądając się na innych, wykona całą pracę konieczną do wyzwolenia wszystkich istot z cierpienia. W tym przypadku przełożyłem to jako „altruistyczne motywacje” [przyp. tłumacza].