

IDŹ DO:

- ❖ Spis treści
- ❖ Przykładowy rozdział

KATALOG KSIĄŻEK:

- ❖ Katalog online
- ❖ Zamów drukowany katalog

CENNIK I INFORMACJE:

- ❖ Zamów informacje o nowościach
- ❖ Zamów cennik

CZYTELNIA:

- ❖ Fragmenty książek online



+ do koszyka

do przechowania



Wydawnictwo Helion
ul. Kościuszki 1c
44-100 Gliwice
tel. 032 230 98 63
e-mail: helion@helion.pl
e-mail: editio@editio.pl
katalog książek: <http://editio.pl>

WŁASNymi SŁOWAMI. WPROWADZENIE DO NAUCZANIA DALAJLAMY XIV

Autor: Jego Świątobliwość

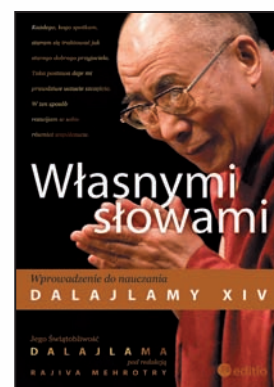
Tłumaczenie: Bartosz Sałbut

ISBN: 978-83-246-2545-1

Tytuł oryginału: [IN MY OWN WORDS:](#)

[An Introduction to My Teachings and Philosophy](#)

Format: A5, stron: 184



Każdego, kogo spotkam, staram się traktować jak starego dobrego przyjaciela. Taka postawa daje mi prawdziwe uczucie szczęścia. W ten sposób rozwijam w sobie również współczucie.

Naszym doświadczeniom nieustannie towarzyszy jedno podstawowe pytanie: „Jaki jest sens życia?”. Jedni zadają je sobie świadomie, inni nie. Zastanawiałem się nad tym pytaniem i chciałbym podzielić się moimi przemyśleniami w nadziei, że będą one źródłem bezpośrednich i konkretnych korzyści dla wszystkich, którzy się z nimi zapoznają. Jeśli Ty również zadajesz sobie to pytanie, jeśli szukasz głosu rozsądku i ukojenia wśród nieustającego szumu informacyjnego, oddajemy w Twoje ręce niecodzienny zbiór przemyśleń autorstwa Dalajlamy XIV – osoby o wybitnym umyśle, ukrytym w ciele radosnego mnicha. Książka ta może stać się katechizmem każdego człowieka, dla którego podstawowymi wartościami w życiu są miłość, szczęście, współczucie czy szacunek dla innych.

Dzięki filozofii otwartości Dalajlama dociera do różnych ludzi i grup – prowadzi dialog z wyznawcami innych religii, filozofami, politykami, przedstawicielami świata akademickiego, biznesmenami i aktywistami. Stara się stworzyć głębszą koncepcję wspólnego życia w harmonii i pokoju z samym sobą, bliźnimi, naszą planetą oraz wszechświatem. Niniejszy zbiór stanowi zaproszenie do rozpoczęcia podróży po naukach jednego z największych duchowych i religijnych mistrzów.

Ludzkość jest tylko jedna, a ta mała planeta jest naszym jedynym domem. Jeśli mamy chronić nasz wspólny dom, każdy z nas musi doświadczyć poruszającego uczucia altruizmu. Tylko to uczucie jest w stanie pomóc nam wyeliminować egoizm, który skłania nas do zwodzenia i wykorzystywania innych ludzi.

Spis treści

<i>Wprowadzenie</i>	9
1. O SZCZĘŚCIU	15
2. CZYM JEST BUDDYZM?	31
3. PODSTAWOWE NAUKI BUDDYZMU	43
4. PRAWO KARMY	53
5. PRZEMIANA UMYŚŁU	73
6. JAK MEDYTOWAĆ?	87
7. BUDZĄCY SIĘ UMYŚŁ	99
8. OSIEM STROF O TRENINGU UMYŚŁU	115
9. ZNACZĄCE ŻYCIE I UMIERANIE	125
10. ZROZUMIEĆ PUSTKĘ	135
11. POWSZECHNA ODPOWIEDZIALNOŚĆ	145
12. NAUKA NA ROZDROŻU	159
<i>Podziękowania</i>	171
<i>Podziękowania za udostępnienie materiałów</i>	175
<i>Fundacja Powszechnej Odpowiedzialności</i>	179

Od wydawcy polskiego

W literaturze funkcjonują różne dopuszczalne spolszczone zapisy fonetyczne imion i nazwisk, nazw geograficznych oraz terminów buddyjskich pochodzących z języka tybetańskiego i sanskrytu. My konsekwentnie posługujemy się jednym z nich — przykładowo zamiast Siakjamuni czy Nagardżuna stosujemy zapis Śakjamuni i Nagardżuna.

Zdajemy sobie sprawę z argumentów za rozdzielną pisownią tytułu Dalaj Lama. Zdecydowaliśmy się jednak na stosowanie pisowni łącznej (Dalajlama), ponieważ zdążyła się już ona upowszechnić w języku polskim i ta forma jest podawana jako poprawna w *Słowniku języka polskiego*.

Rozdział 7.

Budzący się umysł

☞ Budzący się umysł jest przejawem dążenia do osiągnięcia stanu buddy, mającego na celu wyzwolenie wszystkich bytów naszego wszechświata od cierpienia. Jeżeli chcemy wykształcić w sobie budzący się umysł, nie możemy się ograniczać do modlitw i marzeń. Budzącego się umysłu nie da się wykształcić tylko i wyłącznie poprzez intelektualne zrozumienie jego koncepcji. Nie wystarczy również samo otrzymywanie błogosławieństw. Do wykształcenia w sobie budzącego się umysłu potrzeba medytacji oraz konsekwentnego i wytrwałego przystosowywania. Aby podtrzymywać medytację w budzącym się umyśle, musimy najpierw zrozumieć korzyści wynikające z wykształcenia w sobie tego umysłu. Musimy odnaleźć w sobie intensywną tęsknotę za budzącym się umysłem, pilną potrzebę jego wykształcenia.

Oczywiste jest, że warto wykształcić w sobie dobre serce, pytanie brzmi natomiast, jak tego dokonać. Kiedy mowa jest o treningu umysłu, dobre serce utożsamiać można właśnie z budzącym się umysłem, będącym najwyższą, najlepszą i ostateczną formą dobrego serca. Budzący się umysł to niczym nieskrępowany dobry umysł, dodatkowo wsparty mądrością. Święte pisma wyjaśniają, że budzący się umysł przejawia dwojakie aspiracje: aspiruje do realizowania dążeń innych istot oraz do osiągnięcia stanu buddy.

Przejdźmy teraz do wyjaśnienia zastosowanego powyżej sformułowania „dodatkowo wsparty mądrością”. Weźmy na przykład umysł, który szuka schronienia w buddzie. Takiemu stanowi umysłu towarzyszy niekiedy przekonanie, jakoby budda był miejscem ostatecznego azylu, wolnym od wszystkich wad i posiadającym wszelkie cechy pozytywne. Umysł taki może również po prostu akceptować świętość istoty buddy. Wówczas to kwestia wiary. Zdarza się i tak, że proces poszukiwania schronienia przybiera inną formę, opierającą się na analizie i zgłębianiu natury buddy oraz jego potencjalnego istnienia bądź nieistnienia. W wyniku takich rozważań możemy dojść do wniosku, że istnienie buddy jest możliwe. Zrozumiemy wówczas naturę buddy oraz jego umysł, posiadający unikalne cechy i pozbawiony wszelkich wad. Kiedy już zrozumiemy istotę takiego właśnie najwyższego buddy, zaczniemy kształtować w sobie głębokie poczucie poszukiwania schronienia w nim. Takie podejście jest zdecydowanie silniejsze i bardziej stabilne niż prosta wiara.

Podobny charakter ma kształtowanie w sobie budzącego się umysłu. Możliwe jest, że dany bodhisattwa nie pojął jeszcze sensu pustki, jednak całym swoim sercem stara się spełniać życzenia i realizować dążenia wszystkich istot czujących. Odwołując się do tej aspiracji, bodhisattwa może wykształcić w sobie umysł dążący do osiągnięcia stanu buddy dla dobra wszystkich istot czujących. Trzeba jednak zaznaczyć, że kiedy jest mowa o budzącym się umyśle, mamy zazwyczaj na myśli rozważania na temat możliwości i sposobów wyeliminowania wszelkich cierpień. Prowadząc tego rodzaju rozważania i przemyślenia, zastanawiamy się nad istotą oświecenia, co zostało przedstawione w poniższych wersach:

Współczucie koncentrujące się na istotach czujących.

Mądrość koncentrująca się na oświeceniu.

Praktykując szlachetny budzący się umysł w nadziei na osiągnięcie oświecenia z myślą o innych istotach czujących oraz posiłkując się wiedzą o tym, że osiągnięcie oświecenia jest możliwe, nasz umysł stanie się naprawdę potężny i śmiały.

Kształtując w sobie budzący się umysł, powinniśmy wzmacniać w sobie aspiracje dwojakiego rodzaju: do osiągnięcia stanu buddy oraz do działania na rzecz innych. Źródłem aspiracji do działania w interesie innych — a więc źródłem budzącego się umysłu, który bardziej troszczy się o innych niż o siebie — jest współczucie. W toku kształtowania w sobie szczerego współczucia staramy się osiągnąć taki stan umysłu, w którym będziemy odczuwali silną troskę o wszystkie istoty czujące zmagające się z cierpieniem i w którym będziemy je postrzegali jako istoty miłe i godne miłosierdzia. Nie możemy jednak zapominać o naturze cierpienia, którego doświadczają istoty czujące. Te dwa stany umysłu powinniśmy doskonalić oddzielnie.

Ziarno oświecenia

Jedynym sposobem wstąpienia na ścieżkę Wielkiego Wozu (buddyzmu mahajany) jest wykształcenie w sobie budzącego się umysłu. Na Wielki Wóz składają się w sumie dwa wozy: wóz sutry i wóz tantry. Bez względu na to, na który z nich chcielibyśmy wejść, zawsze jedynym sposobem będzie wykształcenie w sobie budzącego się umysłu. Osiągając stan budzącego się umysłu, należymy do Wielkiego Wozu — spadamy jednak z niego w chwili wyjścia z tego stanu. W momencie wykształcenia w sobie budzącego się umysłu stajemy się przedmiotem szacunku nawet ze strony buddów, którzy dysponują przecież umysłem przebudzonym — mimo że jesteśmy uwięzieni w pełnym cierpienia cyklu narodzin i śmierci. Wycinek diamentu sam w sobie jest klejnotem doskonałym, który przewyższa inne ozdoby — budzący się umysł jest pod tym względem podobny do diamentu, ponieważ nawet w wątlej postaci świeci jaśniej niż wszystkie cnoty ludzi dążących do osobistego wyzwolenia. Buddyjski mędrzec Nagardżuna pisze w „Drogocennej girlandzie”, że osoba pragnąca osiągnąć wszechogarniający stan najwyższego oświecenia powinna dążyć do wykształcenia w sobie budzącego się umysłu. Powinniśmy zatem wykształcić w sobie budzący się umysł stabilny niczym król gór.

Nie da się rozpocząć sekretnych praktyk tantry bez uprzedniego wykształcenia w sobie budzącego się umysłu. Dostęp do nauk tantrycznych

otrzymują tylko ci spośród nas, którzy przeszli inicjację i zostali pełnomocnieni. Inicjacja ta nie jest możliwa bez budzącego się umysłu. Wynika z tego jednoznacznie, że również możliwość wejścia na sekretny wóz zależeć będzie od osiągnięcia stanu budzącego się umysłu.

Budzący się umysł jest jak ziarno pozwalające osiągnąć stan buddy. Stanowi obszar kultuwowania wszystkich pozytywnych cech. Jest jak ziemia, na której wszystko spoczywa. Budzący się umysł przypomina boga zamożności, który likwiduje wszelkie ubóstwo. Jest jak ojciec chroniący wszystkich bodhisattwów. Jest jak klejnot lub cudowna waza spełniająca wszelkie życzenia. Jest jak włócznia, która pozwala pokonać wroga występującego pod postacią destruktywnych emocji. Jest jak zbroja osłaniająca nas przed niewłaściwymi myślami. Jest jak miecz ścinający destruktywne emocje. Jest jak broń pozwalająca odeprzeć wszelkie ataki. Jest jak hak, który podejmie nas z wód cyklu narodzin i śmierci. Jest jak trąba powietrzna, która zmiata wszystkie przeszkody psychiczne oraz ich źródła. Jest jak skoncentrowana nauka, zawierająca w sobie wszystkie modlitwy i praktyki bodhisattwów. Jest jak kaplica, przed którą wszyscy mogą składać ofiary.

Zważywszy na to, że mamy szczęście żyć cennym życiem istoty ludzkiej i możemy korzystać z pełnych nauk Buddy, powinniśmy przywiązywać ogromną wagę do budzącego się umysłu. O wartości tradycji buddyzmu tybetańskiego decyduje fakt, że składają się na nią cenne praktyki kształtowania w sobie budzącego się umysłu. Mamy prawdziwe szczęście, że niniejsza tradycja praktykowania miłości i współczucia oraz troski o dobrostan innych istot czujących istnieje. Osobiście jestem bardzo szczęśliwy z tego mianowicie powodu, że mogę wyjaśniać te nauki w czasach takich jak dzisiejsze. Czytelnik ma z kolei ogromne szczęście, że może czytać o tej jakże wartościowej postawie.

Budzący się umysł nie powinien być dla nas jedynie przedmiotem podziwu i szacunku. Budzący się umysł jest czymś, co powinniśmy w sobie wykształcić. Mamy taką możliwość i odpowiedni potencjał. Na wcześniejszych etapach życia mogliśmy być ludźmi skrajnie egoistycznymi, dzięki

odpowiedniej determinacji jednak jesteśmy w stanie dokonać przemiany umysłu. Możemy stać się opisaną w tekście modlitwy osobą, która „nigdy nie pracuje na własną rzecz, lecz na rzecz innych”.

Narzędzia kształtowania w sobie budzącego się umysłu

Jako istoty ludzkie dysponujemy inteligencją i odwagą. Jeśli z nich skorzystamy, będziemy w stanie osiągnąć wszystkie cele, jakie sobie wyznaczymy. Osobiście nigdy nie doświadczyłem budzącego się umysłu, w wieku trzydziestu kilku lat prowadziłem jednak rozważania nad istotą czterech szlachetnych prawd, porównując możliwość osiągnięcia wyzwolenia z możliwością wykształcenia budzącego się umysłu. Myślałem wówczas, że mogę osiągnąć wyzwolenie, a stan budzącego się umysłu wydawał mi się bardzo odległy. Doszedłem zatem do wniosku, że jest to naprawdę cudowny stan, jednak jego osiągnięcie okazuje się naprawdę trudne.

Od tamtych chwil minęło sporo czasu i chociaż nadal nie udało mi się wykształcić budzącego się umysłu, czuję, że jestem już bliski tego stanu. Dziś uważam, że jeżeli będę nad tym wystarczająco ciężko pracował, uda mi się osiągnąć mój cel. Słuchanie o budzącym się umyśle i rozmyślanie o nim wzbudza we mnie jednocześnie poczucie szczęścia i smutku. Podobnie jak inni ludzie, także i ja doświadczam destruktywnych emocji, takich jak gniew, zazdrość czy chęć rywalizacji, konsekwentnie zaznajamiam się jednak z koncepcją budzącego się umysłu i odnajduję w sobie poczucie, że coraz bardziej zbliżam się do tego stanu. Unikalną cechą umysłu jest zdolność do wypracowania stabilnej relacji z przedmiotem bądź koncepcją, z którą się zaznajamiamy. W przeciwieństwie do rozwoju fizycznego, który jest ograniczony pewnymi czynnikami naturalnymi, cechy naszego umysłu można rozwijać w nieskończoność. Umysł jest jak ogień, który będzie płonął tak długo, jak długo będzie podsypany. Absolutnie wszystko staje się łatwiejsze, gdy się z tym zaznajomimy.

Pierwszym krokiem na drodze do wykształcenia w sobie budzącego się umysłu w ujęciu tradycyjnym — umysłu, który koncentruje się głównie na interesach innych — jest zrozumienie wad postawy egocentrycznej

oraz zalet płynących z troski o innych. Podstawowym sposobem kształtowania w sobie budzącego się umysłu jest dawanie siebie innym. Istnieje kilka różnych wyjaśnień dotyczących angażowania się w tę praktykę, wszystkie one mają jednak pewien wspólny element: od samego początku należy z uczuciem podchodzić do wszystkich istot czujących. Powinniśmy myśleć o nich jako o istotach miłych i atrakcyjnych, a także starać się znaleźć w sobie silne pozytywne uczucia wobec nich. Wymaga to rozbudzenia w sobie poczucia spokoju ducha, który będzie regulował wahania naszych emocji w stosunku do innych istot czujących.

Dobrze jest wyobrazić sobie przed sobą trzy osoby: członka rodziny lub przyjaciela, wroga oraz osobę neutralną. Po stworzeniu takiego wyobrażenia powinniśmy obserwować swoje naturalne reakcje na te osoby. Zazwyczaj czujemy bliskość wobec członków rodziny, do wrogów jesteśmy zdystansowani, a w stosunku do wszystkich innych odczuwamy obojętność. Myśląc o przyjacielu, zaczynamy doświadczać bliskości i natychmiast odczuwamy troskę o jego dobrostan. Myśląc o wrogu, momentalnie doświadczamy uczucia niepokoju. Czasami nawet odczuwamy zadowolenie na wieść o tym, że nasz wróg popadł w kłopoty. Myśląc o osobie dla nas neutralnej, stwierdzamy, że tak naprawdę nie obchodzi nas, czy będzie ona szczęśliwa, czy nie. Jesteśmy na to obojętni. Kiedy już dostrzeżemy w sobie takie właśnie wahania emocji, powinniśmy zastanowić się, czy są one uzasadnione. Wystarczy wyobrazić sobie, że przyjaciel wyrządza nam krzywdę — nasza reakcja emocjonalna na tę osobę z pewnością się zmieni.

Dzisiejsi nasi przyjaciele nie muszą zostać naszymi przyjaciółmi na zawsze. Dokładnie tak samo przedstawia się sytuacja z osobami, które nazywamy obecnie wrogami. Osoba będąca dziś naszym przyjacielem lub członkiem rodziny mogła być naszym wrogiem w jednym z wcześniejszych wcieleń. Podobnie jest z osobą, którą dziś uważamy za wroga — w jednym z wcześniejszych wcieleń mogła być na przykład naszym rodzicem. Niemądre jest zatem troszczyć się tylko o tych, którzy dziś są naszymi przyjaciółmi, i lekceważyć tych, których uważamy za wrogów. Celem tego ćwiczenia jest zatem zmniejszenie naszego przywiązania do przyjaciół i krewnych oraz ograniczenie gniewu i nienawiści odczuwanych

wobec wrogów. Warto zastanowić się nad koncepcją zakładającą, że nie ma na świecie istoty czującej, która nie byłaby kiedyś naszym przyjacielem. Właśnie w ten sposób wzbudza się w sobie spokój ducha w związku z myślą o wszelkich istotach czujących.

Również przestrzeganie zasad etycznych — takich jak powstrzymywanie się od zabijania, kradzieży czy wykorzystywania seksualnego — możliwe jest tylko w relacji z innymi istotami czującymi. Gdyby na świecie nie było innych istot czujących, nie byłoby możliwości dokonania żadnego z dziesięciu cnotliwych czynów. Szczodrość, moralność czy cierpliwość to cechy, którymi możemy wykazać się tylko i wyłącznie w relacjach z innymi. Tylko w relacjach z drugą istotą możemy kształtować w sobie uczucia miłości i współczucia, a zatem również budzący się umysł. Na przykład współczucie jest stanem umysłu, który pojawia się wówczas, gdy skoncentrujemy się na cierpieniach doświadczanych przez inne istoty czujące i wzbudzimy w sobie silne pragnienie, aby ich cierpienia ustały. Oznacza to, że nie moglibyśmy rozwijać w sobie współczucia, gdyby inne istoty czujące nie były jego przedmiotem.

Umysłu nie da się przemienić siłą, za pomocą noży i broni palnej. Umysł może nam się wydawać wątki, nie ma przecież ani kształtu, ani barwy. Tak naprawdę jest jednak odporny i twardy. Przemiany umysłu można dokonać tylko i wyłącznie mocą samego umysłu, ponieważ tylko on potrafi stwierdzić, co należy robić, a od czego się powstrzymywać. Właśnie w ten sposób można oświecić mrok niewiedzy. Poznawszy doraźne i ponadczasowe korzyści kultywowania cnot oraz wady czynów niecnotliwych, umysł umożliwi nam podjęcie odpowiednich działań.

Na początku, w trakcie i pod koniec praktyki duchowej (czyli w momencie osiągnięcia stanu buddy) istotną rolę odgrywa odczuwanie miłości i współczucia. Tylko osiągnięcie w pełni przebudzonego stanu buddy pozwala spełniać potrzeby innych istot żyjących. Praktyki takie jak cztery sposoby gromadzenia uczniów (dawanie, przyjemne przemawianie, nauczanie i postępowanie zgodnie z przekazywanymi naukami) czy sześć doskonałości (szczodrość, dyscyplina, cierpliwość, wysiłek, koncentracja, mądrość) można podejmować tylko w relacji z innymi istotami czującymi.

Wszelkie owocne praktyki Wielkiego Wozu mają związek z troską o dobrostan innych istot żyjących. W związku z tym, gdy tylko nasze spojrzenie padnie na inną istotę czującą, powinniśmy odnajdywać w sobie miłość i współczucie dla niej oraz myśleć równocześnie: „Polegając na takich istotach jak ta, doświadczę pełnego przebudzenia”.

Zasianie zdrowych nasion w żyznej ziemi pozwala zebrać dobry plon. Podobnie jest w życiu — dbając o inne istoty czujące, będziemy mogli zebrać plon w postaci oświecenia. Dbając o dobrostan innych istot czujących, jesteśmy w stanie osiągnąć nie tylko odrodzenie w korzystnej postaci, lecz również pełne przebudzenie buddy. Liczne rodzaje cierpienia doświadczanego przez zwierzęta, głodne duchy i istoty piekielne są konsekwencjami zadawania krzywdy innym istotom czującym. Lekceważenie dobrostanu innych sprowadzi na nas cierpienie związane z jedzeniem oraz byciem jedzonym przez inne istoty czujące, zaznamy głodu i pragnienia, a także nieustającego, obezwładniającego bólu.

Dawanie i branie jest elementem praktyki duchowej, który należy realizować z wielką determinacją i odwagą psychiczną. Wielki nauczyciel buddyzmu Sharawa (1070 – 1141) stwierdził, że osoba, która naprawdę chce przystosować swój umysł do przestrzegania powyższej wskazówki, powinna wystrzegać się sytuacji, w której praktyka duchowa przypominałaby kamień toczący się w dół stromego zbocza lub letnią wodę w basenie. Praktyka duchowa takiej osoby powinna być czerwona jak krew i biała jak zsiadłe mleko. Oznacza to, że w trening umysłu nie można angażować się połowicznie, niepewnie i zachowawczo — należy przyjąć postawę pełnego oddania i determinacji. Nie można zakładać, że jeden dzień poświęcimy na trening umysłu, a kolejnego dnia zajmiemy się czymś innym — nie tędy droga do sukcesów.

Kształtując w sobie poczucie miłości i współczucia dla innych, możemy zacząć rozważania nad celem dążenia do w pełni przebudzonego stanu buddy. Największe istoty czujące dążą do osobistego wyzwolenia, natomiast bodhisattwowie znajdujący się na dziesiątym poziomie rozwoju duchowego mają olbrzymi potencjał niesienia pomocy innym. Jeżeli jed-

nak zależy im na wyzwoleniu niezliczonych istot czujących od wszelkiego cierpienia, mają przed sobą tylko jedną drogę — osiągnięcie pełnego oświecenia. Właśnie z tego powodu każdy z nas powinien znaleźć w sobie silne pragnienie osiągnięcia w pełni przebudzonego stanu buddy, w którym będziemy mogli zaspokajać potrzeby swoje i innych.

W dzisiejszych czasach wielu ludzi może wątpić, czy osiągnięcie stanu buddy jest w ogóle możliwe. W trakcie rozważań o stanie buddy sporo osób skupia się wyłącznie na osobie Buddy Śakjamuniego, który pojawił się na świecie nieco ponad 2500 lat temu. Dlatego też ważne jest, aby właściwie rozumieć naturę oświecenia. Najważniejsze, aby sobie uświadomić, że wyeliminowanie wszystkich wad zanieczyszczających nasz umysł jest możliwe. W ten sposób można osiągnąć oświecenie. Kiedy uda nam się to zrozumieć, znajdziemy w sobie inspirację do kształtowania w sobie budzącego się umysłu. Mówi się, że wiedza koncentruje się na oświeceniu, a współczucie koncentruje się na potrzebach innych istot czujących. Zaczniemy dążyć do oświecenia, gdy tylko uświadomimy sobie, że nasz umysł może nam otworzyć do niego drogę.

Siedmiopunktowy trening umysłu

Poniższe słowa składają się na tekst autorstwa buddyjskiego nauczyciela, Gesze Chekhawy (1101 – 1175). Stanowią one rezultat jego licznych doświadczeń w zakresie nauczania praktyk treningu umysłu.

Hołd składany wielkiemu współczuciu
Istota tego nektaru tajemnych instrukcji
Pochodzi od mistrza z Sumatry.

Doniosłość tej instrukcji traktować należy

Jak diament, słońce oraz drzewo o właściwościach leczniczych.

A wtedy czas pięciu zwyrodnień zostanie przemieniony

W ścieżkę wiodącą do stanu pełnego przebudzenia.

1. *Wyjaśnianie wiadomości wstępnych, będących podstawą dla praktyki duchowej.*

Na początek ucz się postaw.

2. (a) *Faktyczna praktyka, trening w zakresie budzącego się umysłu w ujęciu tradycyjnym.*

Skaż na banicję tego, który jest wszystkiemu winien.

Medytuj nad nieskończoną dobrocią wszystkich istot czujących.

Ćwicz się w dawaniu i braniu.

Dawanie i branie należy trenować naprzemiennie.

Należy rozpocząć od brania od samego siebie.

Dawanie i branie pozwalają płynąć z oddechem.

Jeśli chodzi o trzy przedmioty, trzy trucizny i trzy cnoty,

Należy, krótko mówiąc, mieć te słowa w sercu

przy podejmowaniu wszelkich działań.

(b) *Trening w zakresie kształtowania budzącego się umysłu.*

Po osiągnięciu stabilności zacznij realizować tajemną naukę:

Wszystkie zjawiska traktuj jak sny,

Zgłębiaj naturę nienarodzonej świadomości.

Antidotum pojawia się samo,

Istota ścieżki wyznacza charakter i podstawę wszystkich zjawisk.

Pomiędzy sesjami zachowuj się jak magik, twórca iluzji.

3. *Przekształcanie przeszkód w kolejne etapy ścieżki wiodącej do oświecenia.*

Kiedy otoczenie i jego mieszkańcy są źródłem nieszczęścia,

Należy przekształcić przeciwności losu w ścieżkę wiodącą do oświecenia.

Bezwzględnie rozważ każdą możliwość po temu.

Najlepszej metodzie towarzyszą zawsze cztery praktyki.

4. *Zintegrowana praktyka pojedynczego życia.*

Ćwicz się w zakresie pięciu mocy.

Pięć mocy składa się na regułę Wielkiego Wozu,
dotyczącą przekazu świadomości.

Podążaj tymi ścieżkami praktyki.

5. *Pomiar postępów w treningu umysłu.*

Zintegruj wszystkie nauki w jedną myśl.

Największe znaczenie należy przypisać dwóm dowodom.

Nieustannie rozwijaj w sobie radość umysłu.

Miarą skuteczności treningu umysłu jest jego nawrócenie.

Istnieje pięć wielkich oznak wytrenowanego umysłu.

Wytrenowany [umysł] ma nad sobą kontrolę nawet
w obliczu czynników rozpraszających uwagę.

6. *Wymogi treningu umysłu.*

Zawsze praktykuj w odniesieniu do trzech punktów ogólnych.

Aktywnie korzystaj z potężnych środków kształtowania w sobie
cnót i eliminowania destruktywnych emocji.

Opanuj wszelkie przyczyny [egoizmu].

Nieustannie ćwicz się w postępowaniu w trudnych sytuacjach.

Nie polegaj na innych uwarunkowaniach.

Zmień swoją postawę, zachowaj jednak naturalność
postępowania.

Nie komentuj przywar innych.

Nie interesuj się sprawami innych.

Porzuć wszelkie nadzieje na nagrodę.

Unikaj trujących pokarmów.

Nie okazuj fałszywej lojalności.

Nie rób złośliwych żartów.

Nie kłam.

Nie uderzaj w serce.

Nie obciążaj kuca ładunkiem przewidzianym dla konia.

Nie gnaj po zwycięstwo w wyścigu.
Nie zamieniaj bogów w diabły.
Cierpienie innych nie jest drogą do szczęścia.

7. *Zasady treningu umysłu.*

Każda joga jest tożsama z innymi i tak też należy je praktykować.
Na początku i na końcu wykonać należy dwie czynności.
Najpierw ćwicz się w prostszych praktykach.
Cokolwiek pojawi się najpierw, w obu przypadkach
bądź cierpliwy.
Strzeż obu jak swego życia.
Ćwicz się w zakresie trzech trudności.
Przemieniaj wszystko w ścieżkę Wielkiego Wozu.
Ceń sobie praktykę wszechogarniającą i dalekosiężną.
Poszukuj trzech podstawowych warunków.
Oczyść najpierw ten bardziej surowy.
Ćwicz to, co jest bardziej skuteczne.
Nie pozwól, by trzy czynniki straciły na sile.
Nigdy nie pozwól odebrać sobie swoich trzech własności.
Kiedy upadniesz, medytuj nad tą sytuacją jak nad antidotum.
Bezzwłocznie podejmij podstawowe praktyki.
W przyszłości zawsze przywdziejaj zbroję.
Nie korzystaj z błędnej wiedzy.
Unikaj sporadyczności.
Trenuj konsekwentnie i wytrwale.
Dąż do wyzwolenia poprzez zgłębianie i analizę.
Nie chwal się.
Nie okazuj zniecierpliwienia.
Nie zniechęcaj się.
Nie oczekuj wdzięczności.

Czym naprawdę jest praktyka?

Określenie „praktyka religijna” nie ogranicza się do faktycznych przemian, życia w klasztorze czy recytowania modlitw. Praktyka religijna musi dokonywać się w naszym umyśle. Jeśli uda nam się przenieść nauki na poziom własnego umysłu, będziemy w stanie podejmować fizyczne i werbalne czyny zgodne z nakazami praktyki religijnej. Jeżeli jednak nie potrafimy tego zrobić, nie pomoże nam ani medytacja, ani recytowanie świętych formuł, ani nawet spędzenie połowy życia w świątyni. Właśnie dlatego praktyka jest tak ważna. Największe znaczenie mają zatem: poszukiwanie schronienia w Trzech Klejnotach (Budda, jego doktryna i jego wspólnota duchowa), uwzględnianie zależności między czynami i ich skutkami oraz postawa niesienia pomocy innym.

Kiedyś żył w Tybecie słynny lama o imieniu Drom. Pewnego dnia dojrzał on mężczyznę chodzącego wokół relikwiarza. Powiedział mu: „Chodzić wokół relikwiarza jest dobrze, lecz jeszcze lepiej jest praktykować”.

Mężczyzna pomyślał sobie, że w takim razie dobrze jest czytać święte księgi. Widząc go, jak czyta, lama Drom rzekł: „Czytać święte księgi jest dobrze, lecz jeszcze lepiej jest praktykować”.

Mężczyzna pomyślał sobie wówczas: „Skoro czytanie świętych ksiąg nie wystarcza, zacznę medytować — to musi być już forma praktykowania”.

Zobaczył go wówczas lama Drom i rzekł: „Medytować jest dobrze, lecz jeszcze lepiej jest praktykować”. Mężczyzna bardzo się wówczas zdziwił i zapytał: „To na czym polega ta praktyka?”. Lama Drom odpowiedział mu: „Nie tkwij uparcie w życiu doczesnym, spraw, by twój umysł stał się praktyką”. Dlaczego lama Drom to powiedział? Ponieważ praktyka religijna jest kwestią stanu umysłu.