

## **W JAKI SPOSÓB ŚLUBOWANIA OCHRONIAJĄ NAS... I JAK MY MOŻEMY CHRONIĆ SWOJE ŚLUBOWANIA**

Zachowanie uważności wobec karmy, nietrwałości i pustki:  
trzy bezcenne metody strzeżenia swojej moralności  
i dochowania wierności swoim ślubowaniom.

*Rada udzielona przez **Dźhado Rinpocze**, podczas wykładu w Centrum  
Medytacyjnym Tuszita, w Dharamsali w Indiach.*

Przyjęcie święceń mnisich nie sprowadza się tylko do konieczności noszenia odmiennego stroju. Fakt wyświęcenia oznacza, że składając ślubowania, otrzymujemy, tym samym, do swojej dyspozycji, przeciwwagę dla wszelkich niewłaściwych działań. Ślubowania mogą okazać się niezmiernie pomocne - zarówno gdy zechcemy stawić opór wszystkiemu temu, czego powinniśmy unikać, jak również przy stosowaniu odpowiednich antidotów. Jak naucza podstawowy stopień lamrim - możemy strzec naszych ślubowań, zachowując nieustanną uważność wobec zjawisk takich jak karma, nietrwałość i śmierć oraz pustka.

Przede wszystkim, powinniśmy dołożyć wszelkich starań aby poznać i zrozumieć zagadnienie karmy, i rozwinąć w sobie silne przeświadczenie co do zasad jej działania. Możemy dokonać tego słuchając wykwalifikowanych nauczycieli, którzy wyjaśnią nam, w jaki sposób skupiska naszego ciała i umysłu, jak również wszystkie nasze doświadczenia, w oczywisty sposób powstają z dokonanych przez nas wcześniej działań. Powinniśmy wzmocnić nasze zrozumienie poprzez lekturę wyjaśnień, udzielonych przez samego Buddę, oraz historii, które przytaczał swoim uczniom. Sugestywne przywołanie w umyśle możliwych konsekwencji naszej własnej głupoty i braku rozwagi, pomoże nam dotrzymać wierności ślubowaniom, które złożyliśmy, oraz poprawi nasze rokowania na przyszłość. Takie rozważania mogą okazać się bardzo pomocne zwłaszcza wówczas, gdy popadamy w depresję lub grozi nam niebezpieczeństwo zagubienia właściwego kierunku działania. W takich sytuacjach należy zadać sobie pytanie: „Jeśli teraz postąpię lekkomyślnie, będę zmuszony cierpieć w przyszłości; nawet jeśli do tego czasu zmienię już ciało, nie spowoduje to żadnej różnicy. Jaki jest sens we własnoręcznym ściąganiu na siebie cierpienia?” Lepiej pozwolić, aby nasze zachowanie determinowały złożone ślubowania.

Pragnienie podążania za negatywnymi impulsami lub dokonywania negatywnych czynów rodzi się w naszym umyśle bardzo łatwo. Nie należy mu jednak ulegać. Możemy powstrzymać się, rozmyślając o karmie - także w odniesieniu do przeszłości: „Dokonałem wielu negatywnych działań w poprzednich żywotach, i nie przyniosło mi to żadnego pożytku. Nie ma absolutnie niczego, na co mógłbym wskazać i powiedzieć: `oto jest

pożytek, który przyniosły negatywne czyny dokonane przeze mnie w przeszłości' "

Możemy także cofnąć się do wcześniejszych etapów naszego obecnego życia. Wszyscy zdajemy sobie sprawę, że dokonaliśmy różnorodnych negatywnych działań. Nie musimy zwierzać się sobie wzajemnie, ale w głębi serca wiemy, że dokonaliśmy różnych czynów, które były negatywne i okrutne. Gdy rozważamy teraz te negatywne działania i zadajemy sobie pytanie, czy w chwili obecnej doświadczamy jakiegokolwiek pomyślności, która stanowiłaby rezultat tych negatywnych czynów, to – jak sądzę – możemy stwierdzić, że nie. Raczej skłonni jesteśmy żałować wszelkich tego rodzaju czynów, niż przypisywać im zaletę dostarczenia nam satysfakcji. Dzięki tego typu rozważaniom jesteśmy w stanie zrozumieć bezowocność ulegania negatywnym impulsom i dalszego wyrządzania krzywdy; wiemy, gdzie czai się niebezpieczeństwo, i dysponujemy ślubowaniami, które mogą pomóc nam wydostać się z tego niebezpieczeństwa.

Inna metoda dochowywania wierności ślubowaniom, to zachowywanie uważności wobec zjawiska nietrwałości. Jedną z pierwszych udzielonych w ogóle nauk, Budda Śakjamuni poświęcił właśnie nietrwałości, a w późniejszym okresie swojego życia wielokrotnie wyraźnie podkreślał znaczenie nietrwałości. Był to także ostatni obiekt, na którym Budda skoncentrował się, gdy odchodził w nirwanę. Tak więc, w chwili gdy odczuwamy pokusę, aby podążać za niewłaściwymi impulsami narażając się, w ten sposób, na wstyd, jeśli w takiej chwili zdołamy odwołać się do posiadanego przez nas zrozumienia sensu nietrwałości, to możemy być w stanie zawrócić z tej – jakże negatywnej – drogi.

Nie chcę przez to powiedzieć, że zawsze powinniśmy tylko chodzić wkoło myśląc: „niedługo umrę, niedługo umrę, niedługo umrę” - ale gdy pojawia się żądza, aby zrobić coś głupiego - jeśli w takich chwilach będziemy w stanie myśleć o śmierci i nietrwałości, to przyniesie nam to wielką korzyść.

Jeśli poczyniliśmy, na przykład, błędne plany i postanowiliśmy zrobić coś nie do końca właściwego, z reguły mamy na względzie osiągnięcie jakichś korzyści w tym życiu. A zatem zakładamy, że będziemy żyć wystarczająco długo, aby móc cieszyć się takimi korzyściami; lub też czynimy takie plany w imię czegoś, co chcielibyśmy aby nastąpiło w ciągu następnych dziesięciu czy piętnastu lat. Jeśli potrafimy wówczas powiedzieć naszemu knującemu umysłowi: "Czas śmierci jest całkowicie niepewny" – może to nas powstrzymać przed niewłaściwym postępowaniem. W obecnych czasach pojawia się coraz więcej możliwych przyczyn nagłej śmierci, są to nie tylko naturalne katastrofy, wojny i uderzające błyskawicznie choroby. Obserwujemy także znaczne nasilenie przemocy i zbrodni, wybuchy coraz więcej bomb terrorystów, używamy także coraz szybszych samochodów i samolotów. W tak niebezpiecznym środowisku czas śmierci jest naprawdę

niepewny. Jeśli pomyślisz: „mogę odejść jutro, ale moja śmierć może nastąpić także w następnej chwili”, to pojawia się pytanie: „Co zabiorę ze sobą do następnego życia? Co będę miał do okazania, jeśli moja kartoteka wypełniona jest niczym innym jak negatywnymi czynami?”. Pod wpływem tego pytania może pojawić się głębokie poczucie lęku, na tyle silne, że będziemy w stanie powiedzieć sobie: „Lepiej zrezygnuję z tych nierozsądnych działań. Chcę przejść do mojego następnego życia z nienaruszonymi ślubowaniami i bez ładunku negatywności”.

W końcu, bardzo pomocne w dotrzymywaniu wierności naszym ślubowaniom, mogą okazać się rozważania na temat pustki. Gdy zauważamy, że rodzi się w nas pełen złudzeń stan umysłu i odczuwamy pokusę, by podjąć jakieś negatywne działania, powinniśmy – jeśli tylko potrafimy – skierować umysł na rozważania o pustce. Jest to, prawdopodobnie, metoda przynosząca najwięcej pożytku.

Możemy postarać się, na przykład, znaleźć tego Dźhado Rinpocze, który zdaje się istnieć ze swojej własnej strony. Drogą takich rozważań odkrywamy, że przejawienie, które chwytny jako realnego Dźhado Rinpocze, a które staje się podstawą dla przywiązania i gniewu, jest wyłącznie wytworem naszej ignorancji. Ujrzymy także, że nic w obrębie zbioru części składowych Dźhado Rinpocze nie jest faktycznym Dźhado Rinpocze: ani jego ręka, ani głowa ani jakakolwiek inna częśćka. Osoba – Dźhado, nie może zostać odnaleziona w ramach tej ostatecznej analizy. Nie istnieje on w sposób prawdziwie niezależny. Podsumowując - zarówno on, jak i jakakolwiek inna osoba czy rzecz, którą postrzega nasz czepiający się jaźni, pełen złudzeń umysł, jest - tak naprawdę - całkowicie pusta, pozbawiona prawdziwie ustanowionej, niezależnej egzystencji. Zrozumienie tego faktu stanowi potężne antidotum na popadanie we wszelkie negatywne stany umysłu.

Omówiłem tu, pokrótce, zachowanie uważności wobec zjawisk karmy, nietrwałości i pustki, jako bezcenną metodę strzeżenia swojej moralności, i dochowywania wierności ślubowaniom. Jakkolwiek istnieje wiele innych metod, rozważanie tych trzech zagadnień jest najważniejsze.

Dźhado Tulku Rinpocze jest jednym z najbardziej szanowanych nauczycieli linii Gelug. Do roku 2004 był opatem klasztoru Namgjal – osobistego klasztoru J.Ś. Dalajlamy, w Dharamsali w Indiach

*Artykuł pochodzi z czasopisma „Sangha”, nr 8, listopad 2000 roku. Z języka tybetańskiego na angielski tłumaczył Czcigodny Tenzin Losel.*

*Rinpocze odnosi się w tym artykule do ślubowań złożonych przez mnichów i mniszki, niemniej jednak rady, których udzielił, doskonale mogą służyć także tym wszystkim, którzy złożyli ślubowania związane z przyjęciem schronienia czy też ślubowania bodhisattwy*

*Przekład na język polski Barbara Kropiwnicka, grudzień 2004, poprawki – grudzień 2005.  
Wersja poprawiona, grudzień 2005*