

Buddyjska poezja życia codziennego

Poems from a Dharma Life

Yutang Lin

tłumaczenie : Maciej Magura Góralski

(Xu Ming)

Wielkanoc, 2016-03-27 (start)

„Wolny Wybór” [Let Choose](#)

**Praktyka Dharmy (Prawdy) to kwestia wolnego wyboru drogi;
Gdy osiąga się harmonię z wszechrzeczą , każda droga jest dobra,
Ale jeśli reguły zmuszają do wejścia w jakiś coraz bardziej wąski narożnik
Wtedy wskreszenie z martwego punktu staje się trudne.**

Komentarz:

Celem nauk buddyjskich jest uwolnienie istot czujących od pojęć i ograniczeń formalnych i powrót do pierwotnej czystości pochodzącej z jedności wszystkiego. Jeśli chodzi o motywację i poziom zaangażowania, są one zróżnicowane zależnie od osoby i zależą o personalnych inklinacji i od zrozumienia powagi Dharmy. Jeżeli pojawia się właściwe zrozumienie, można następnie podjąć różnego rodzaju praktyki, pomagające w realizacji harmonijnej jedności wszystkiego. Wobec tego, wybór właściwej drogi, będącej w zgodzie z realną sytuacją, zależy od decyzji jednostki. Kiedy narzuca się odgórne regulacje, ustanawiające granice, wtedy mogą pojawić się problemy, wynikłe z ugrzęźnięcia w ślepym zaułku. Nie mniej jednak, w sytuacjach ekstremalnej desperacji ludzie mogą szukać drogi wyzwolenia i wtedy wkroczyć na ścieżkę do przebudzenia. Biorąc pod uwagę taką sytuację, nawet reguły i ograniczenia mogą pomóc ludziom w osiągnięciu przebudzenia, dlatego nie trzeba ich krytykować.

Gdy spogląda się na świat z punktu widzenia harmonii i jedności, wszystko jest możliwe. W Sutrze Diamentowej Tathagata powiada „Wszystkie rzeczy są rzeczami Buddy” z tego punktu widzenia.

16/17 kwietnia, 2003

El Cerrito, Kalifornia

Naturalnie [Natural](#)

**Postępując zgodnie z warunkami doświadczasz rzeczy naturalnie;
Porzucając stronniczą chwytność tracisz przyczyny smutku.
Jeżeli sytuacja sprzyja wtedy udzielaj pouczeń i zachęty;
Każdy podąża swoją oddzielną drogą, nie ma potrzeby ingerencji.**

Komentarz:

Jeżeli podejmujesz jakieś działanie, niech będzie ono w zgodzie w warunkami przyczynowymi. Pod nieobecność tęsknoty i oczekiwań można się rozluźnić, pozwalając aby rzeczy działały się naturalnie. Kiedy sytuacja oraz odbiór są właściwe, wtedy można udzielać wskazówek i rad - w tym momencie spotkania. Pozwól każdemu znaleźć własną drogę; bez robienia komentarzy, wszystko trwa w spokoju.

24 kwietnia 2003
El Cerrito, Kalifornia

Przejrzysta Otwartość [Open Clarity](#)

**Różnego rodzaju środki zaradcze mogą nie wystarczyć;
Wypadki się zdarzają, to jest pewna prawidłowość.
Zauważ że nękające cię zmartwienia stwarzasz samemu.
Pozwól umysłowi spocząć bez odniesień i ciesz się przejrzystą otwartością.**

Komentarz:

Kto potrafi przewidzieć jak się rzeczy potoczą?
Bycie uwięzionym w niepokoju i zmartwieniach jest bez sensu.
Uznaj że wymyślanie kłopotów jest po prostu niepotrzebne.
Porzuć rozproszone myśli aby tworzyć harmonię.

1 maja 2003, El Cerrito

Pod Nieobecność Myśli, Relaksacja [Relaxation in the Absence of Thoughts](#)

**Nagle wyzwolenie od wszelkich myśli w ciszy,
Jasna przytomność bez żadnej aktywności mentalnej.
Subtelne napięcia widoczne i zauważone,
Bez wysiłku zostały usunięte. Relaks.**

Komentarz:

Całkiem nagle umysł uwolnił się od myślenia, dalej trwała tylko przejrzysta przytomność. Subtelne napięcia w różnych częściach ciała, poprzednio niezauważalne, zostały po kolei dostrzeżone a tym samym zaczęły zanikać same z siebie. Zanik napięć.

24 maja 2003, El Cerrito

Kierunek [Direction](#)

**Łatwo się zagubić na chaotycznych drogach tego świata;
Konkurencja i walka o interes własny nie daje spokoju.
Brak nawet środków i woli pomagania innym.
Tylko wysiłki osiągnięcia przebudzenia są zawsze dobre.**

Komentarz:

Sprawy światowe są chaotyczne i poza kontrolą; dlatego wielu ludzi gubi się i nie potrafi znaleźć w życiu sensownego kierunku. Niektórzy za cel biorą sobie walkę o własny interes i wpadają w wir nieustannych walk i uwikłania, co odbiera im spokój i harmonię ciała i umysłu. Inną chcą pomagać i propagować dobro ogólne, niemniej jednak z braku środków i dobrej woli lub w złożonych sytuacjach, szybko ulegają oni wyczerpaniu i rezygnacji w obliczu nieznacznych lub krótkotrwałych korzyści czy postępów. Jedyni nauki buddyjskie rozwijają ideę pierwotnej czystości wszelkich zjawisk oraz zapewniają praktyki które mogą prowadzić do ostatecznego wyzwolenia od cierpień. Jeżeli ktoś chce podążać za takimi naukami poprzez angażowanie się w solidne praktyki, wtedy na dłuższą metę możliwe jest nie tylko osiągnięcie spokoju i harmonii ciała i umysłu ale również zdobycie umiejętności prowadzenia innych na ścieżce do przebudzenia, dzieląc się radości zrodzonej z harmonii.

31 maja 2003, El Cerrito

Ucieczka z Sieci [Slipped through the Net](#)

**Istoty czujące przypominają ryby w oceanie;
Bóg Śmierci w każdej chwili zarzuca swoją sieć.
To że teraz żyjemy przypomina ucieczkę z sieci śmierci;
Pozostałe nam oddechy dedykujemy przebudzaniu innych.**

Komentarz:

Znajomy buddysta żalił się mi że w jego firmie są masowe zwolnienia. Niewielu zostało w pracy a wszyscy są pełni smutku. W odpowiedzi wspomniałem o mojej codziennej praktyce pamiętania o nietrwałości. Rozumiejąc że śmierć uderza nieustannie i nagle, myślę o moim istnieniu w danej chwili jak o życiu ryby która uciekła z sieci Boga Śmierci. Oddechy, które nam pozostały są tak cenne iż nie powinno się ich zmarnować. Oby zostały w pełni wykorzystane w celu przebudzenia pomieszanych istot !

29 lipca, 2003
El Cerrito

Właściwe Zrozumienie Światowych Spraw [Seeing through Worldly Matters](#)

Ciepłe powitanie może nagle zmienić się w lodowate;

**To pokazuje, że światowe sprawy są naprawdę czymś marnym.
Trwaj z umysłem skupionym na intencji przebudzenia się z iluzji.
Nie ma potrzeby krążenia w koło, w tańcu marnych światowych gier.**

Komentarz:

Ludzie światowi działają w oparciu o kalkulacje korzyści własnej. W ich zachowaniu może zająć nagle drastyczna zmiana, pomiędzy rankiem a wieczorem. W rezultacie wszelkie plany związane z takimi ludźmi często okazują się próżne. Lepiej więc wszystkich traktować tak samo i dążyć tylko do promowania intencji oświeconych. Kiedy zrozumie się ten punkt, umysł natychmiast się oczyści.

9 sierpnia, 2003, El Cerrito

Bezpieczne Przejście [Safe Passage](#)

**Nikt nie jest w stanie nieustannie kontrolować przebiegu swego życia;
Każdy chwytą się jakiegoś zabobonu i prze na ślepo przed siebie.
Musimy osobiście doświadczyć skutków stworzonych przez nas przyczyn;
Jedynie polegając na czystym umyśle można przetrwać.**

Komentarz:

Niesamowity wir światowych spraw jest faktycznie poza kontrolą. Jednak nie brak zaślepionych ludzi, pewnych siebie lub przekonanych o swojej racji. Skutków naszych ważnych czynów czy spraw przyjdzie nam doświadczyć osobiście, nie ma mowy o zastępstwie. Aby przetrwać cierpienia starzenia się, upośledzenia, choroby i śmierci, trzeba mieć czysty umysł by móc trwać w spokoju. Trzeba tę ważną prawdę pojąć jak najszybciej i wybrać ścieżki które wspierają spokój umysłu.

9 sierpnia, 2003, El Cerrito

Rodzina Karmicznych Dłużników [Family of Karmic Creditors](#)

**Walka o spadek po tajwańsku nazywa się „dług karmiczny”.
Skupieni wyłącznie na splocie pretensji, zapominają że stanowią jedną rodzinę.
Wielka jest epidemia podobnych zachowań;
Kiedy brakuje zrozumienia, pojawia się w rodzinie rozpad.**

Komentarz:

Ludzie z zewnątrz widzą ich jako jedną rodzinę; w środku nie brak ścian i barykad. Gdzie brakuje terrorystów? Często najbliżsi sąsiedzi atakują się wzajemnie. Krótkie i przejściowe życie upływa wśród marnych spraw. Jeżeli zrozumie się taki stan rzeczy, widać że to ludzie sami czynią życie nieznośnym. Mądrzy wyrzekają się nienawiści i wszelkich pretensji. Jeżeli pojawi się zgoda i otwartość, wtedy może zaistnieć bliska i ciepła więź rodzinna

Napisana w języku chińskim w dniu 3 listopada, 2003
Tłumaczone 4 listopada, 2003
El Cerrito, Kalifornia

We Wrzącym Kotle [In Boiling Cauldron](#)

**Wzburzone fale wydarzeń irytują i martwią masy ludzkie.
Ostre podziały i konfrontacja wszystkim zaangażowanym przyniosą nieszczęścia.
Umysł skupiony na Buddy imieniu trwa poza taką pomieszaną sytuacją.
W stanie jasnym, spokojnym, pełnym współczucia i harmonijnym, módlmy się o stabilny pokój na świecie.**

Komentarz:

Obecna sytuacja jest tak zaburzona że ludziom trudno jest osiągnąć wewnętrzny spokój. Daremnie tkwią w konfliktach a konfrontacja nasila zmartwienia i niepokoje. Jeśli otworzysz oczy, spojrzysz daleko i głęboko a myśli skierujesz ku jasności i spokojowi to możesz modlić się w harmonii i ze współczuciem w intencji wszystkich istot. Oby każdy na zawsze porzucił uwikłania i kłopoty.

Napisane 29 marca 2004, El Carrito, Kalifornia
Przetłumaczył Magura (Xu Ming), 3 maja 2016, W-wa

Fale Czasu [Tides of Time](#)

**Zbieranie piasku i budowanie zamków na brzegu oceanu,
Podczas gdy nieustanne fale stopniowo wszystko zmywają.
Światowe wysiłki są podobnie nietrwale i kruche,
Pod wpływem fal czasu nie mogą się ostać.**

Napisane 2 maja 2004, El Cerrito, Kalifornia
Przełożone 3 maja 2016, W-wa

Szczerzy i Godny Zaufania

Sincere and Trustworthy

**Szczerzy i godny zaufania, gotowy do porozumienia;
Jeżeli podstawa upada, pozostają tylko uprzedzenia.
Kiedy ludzie ockną się i porzucą broń?
Światowe sprawy dobiegają końca w mgnieniu oka.**

Ludzkie porozumienie oparte jest na szczerości i zaufaniu. Kiedy podstawa upada, górę biorą konflikty i podejrzenia. Bez względu na przyczyny, bardzo szybko wszystko ulega zniszczeniu. Przebudź się od razu, nie trwaj w pomieszaniu i sporach. Należy nieustannie rozwijać przejrzysty i pełen równowagi umysł; trzeba wysoko cenić spokojne i harmonijne życie codzienne.

2 kwietnia 2004, El Cerrito

8 maja, Warszawa

Porzucanie Intencji

Ceasing Intentions

**Uwarunkowane powstawanie jest subtelne i niezwykle, poza zrozumieniem;
Ewolucja absolutu przebiega w sposób nad którym nikt nie ma kontroli.
Oczko wodne będzie bardziej zamulone jeżeli będzie się mieszać w nim wodę;
Porzucenie samolubnych intencji natychmiast jednoczy wszystko w harmonii.**

Ignorancko próbują przekształcić zjawiska tego świata, ale im więcej ich działania tym więcej pomieszania. Jeśli po prostu porzuci się uprzedzenia, chwytliwość i preferencje, wtedy wszystko pierwotnie trwa w harmonii i połączeniu.

By powrócić harmonijnie do sfery wszystkich rzeczy, nie chwytaj się form i nie twórz różnych problemów. Myśl za myślą, bez chwytania się żadnej z nich, możesz natychmiast doświadczyć przekroczenia transmigracji (samsary).

Napisane w Malace, w Malezji 29 lipca 2004

SUTRA TRZECH SŁÓW

Three-Word Sutra

Praktyka bez Ja.

Komentarz:

W praktyce Dharmy kluczowym punktem jest zauważenie nietrwałości.

Umysł niech nie spoczywa w żadnym miejscu.

Działaj bez chwytliwości.

Chociaż powody są oczywiste, podążanie za nimi jest trudne.

Pragnienie dobra jest silne ale żadna rada wydaje się nie skutkować.
Można tu jedynie nauczać postawy pełnej skromności.
Jeśli skupienie na własnym ja jest niewzruszone, wtedy wszelka pomoc nadaremna.
Wyjdź poza ograniczenia samolubstwa, czekaj na przebudzenie;
Postęp będzie mieć miejsce w zależności od autorefleksji.
Pragniesz wyzwolenia, praktykuj bez Ja.
Nie ograniczaj siebie, stań się narzędziem Dharmy.

Napisane 3 kwietnia 2016 w El Cerrito, Kalifornia;
Przełożył na polski Magura (Xu Ming), 15 maja 2016 w Zielone Świątki

MANTRA KTÓRA STABILIZUJE DUSZĘ

[Mantra to Stabilize the Soul](#)

**Tak naprawdę niczego nie da się pochwycić
W pomieszaniu nie poszukuj stabilizacji**

**Dharmakaja jest harmonijnym połączeniem
Będąc poza rozróżnianiem na czyste i nieczyste**

**Obejmuj wszystko w nieskończonej jedności
Sfera spokojnej harmonii jest bezgraniczna**

**Zostań lub odejdź zależnie od sytuacji
Cokolwiek przyjdzie, znajdzie swe miejsce**

Na prośbę dwóch błądzących dusz zwanych „Compa” i „Ssion”
Napisane w El Cerrito, Kalifornia; 2 lutego 2008

Nie podążaj za tym czego inni się chwytają

[Not to Follow Others' Grasping](#)

Myśli w głowie pierwotnie nie mają substancji,
Nie warto nawet wspominać o trwaniu w błędzie czy jednostronności.
Nie chwytaj się rzeczy które pochodzą z chwytliwości innych.
Ciesz się spokojem, który wynika z pierwotnego braku istnienia takich rzeczy.

Komentarz:

Myśli w głowie trwają tylko z powodu chwytliwości. Poglądy każdego są w jakiś sposób pełne uprzedzeń; kiedy to poglądy zgadzają się z faktami? Pomieszane przypuszczenia, czyny podejrzane i wiele hałasu. Nie podążaj za tym, czego się inni chwytają aby uniknąć uwikłania

w sieci pomówień. Pozwól aby ludzie pokrętnie plotkowali do woli; i tak pierwotnie nic takiego nie istnieje. Myśli i idee są zwodnicze; przemijają z czasem.

Napisane 28 marca, 2007
El Cerrito, Kalifornia

DLUGOTRWALE [Long Lasting](#)

**Pojmowanie ostatecznej istoty Dharma
Nie jest łatwe dla tych, którzy ją studiują
Połączenie praktyki ze zrozumieniem Dharma
Nie jest do osiągnięcia od razu czy w jednej chwili**

**Jeżeli umiesz wyraźnie dostrzec, że ostateczna istota Dharma
Ukazuje zjawiska takie, jakimi naprawdę są i
Że Dharmakaja buddów i bodhisattwów
Obejmuje wszystko wszędzie i w każdym czasie,
Wtedy najlepszą drogą będzie bezzwłoczne
Poświęcenie się w pełni praktykom i pracom Dharma
Posiadanie codziennej rutynowej sesji praktyki
Oraz podążanie za szlachetnym Mistrzem, którego miało się okazję poznać.**

**Na ścieżce praktyk Dharma, prędzej czy później,
Każdy napotka przeszkody, wzloty i upadki.
Tylko dzięki nieustannym wysiłkom
Wkładanym w podtrzymywanie trwałych praktyk
Można zapobiec wszelkim przeszkodom i przeciwnościom losu,
Uczynić z nich też okazje realizacji oświecenia**

**Te słowa zrodzone są z doświadczenia i z głębi mego serca.
Po doświadczeniu przeróżnych trudności i przeszkód
W ciągu trzydziestu lat wyłożonych wysiłków na drodze praktyki Dharma
Mam nadzieję że przyszli adepci na tej ścieżce będą w stanie
Utrzymać postawę i pogląd, praktykując wytrwale i długo
W rezultacie tego dojść do stanu pełnego oświecenia
I skutecznie pomagać innym istotom w osiągnięciu oświecenia.**

Napisane 21 lutego 2008, El Cerrito

Błogosławieństwa starości [Blessing of Old Age](#)

**Życie aż do późnej starości samo w sobie jest błogosławieństwem
Szczególnie dziś, gdy jest tak wiele powodów nagłej śmierci w wypadkach.**

Tak więc, takie życie jest cenne i trudne do zdobycia.

Stare chińskie przysłowie powiada, że od dawnych czasów aż do dziś, trudno znaleźć ludzi po siedemdziesiątce choć teraz nie trudno spotkać nawet stulatków.

A jednak, w oparciu o moje wrażenia z odwiedzin na cmentarzach w różnych krajach, życie do siedemdziesiątki jest już dobrym osiągnięciem, oznaką posiadania szczęścia.

Młodzi ludzie często są uwikłani w drobiazgi, nie mogą też uniknąć smutku, z którego nie umieją sami się wyzwolić.

Starsi ludzie nie pamiętają już spraw i zdarzeń z dawnych czasów,

W sposób naturalny w życiu codziennym nie przejmują się drobiazgami i mają święty spokój.

W przeszłości miało się dużo energii, w nieustannej rywalizacji tworzyło się problemy i kłopoty; Teraz, kiedy jest się słabszym na ciele i umyśle, nie ma się komfortu w zabieganiu o wiele, osiąga się zadowolenie pozwalając rzeczom po prostu być, aby uniknąć zamieszania.

Osobiście można stwierdzić iż rzeczywistość jest jak płynąca woda, nieustannie zmienna i niemożliwa do uchwycenia.

Nasze intencje chwymane w umyśle przypominają pajęczynę, która nieustannie coś chwyta ale może zatrzymać tylko krople rosy.

Dlatego Dharma naucza Braku Chwytności, aby móc połączyć się ze zmienną rzeczywistością.

Zanim człowiek się zestarzeje, chwyta się tego lub tamtego, nawet na ścieżce do oświecenia wciąż się czegoś chwytamy, na przykład nauk.

Trudno jest uwolnić się z sieci myśli i intencji.

Kiedy jednak starzejemy się, zajmując się jednym zapominamy o drugim i w życiu codziennym pojawia się sporo zamieszania.

Jednak ciągle jesteśmy daleko od ciężkich problemów, nacisków i napięć.

Nawet jeśli w całym życiu poświęconym praktyce medytacji nie nagromadziło się wiele postępu i tak w sposób naturalny stopniowo realizujemy naukę od Braku Chwytności.

To samo w sobie jest raczej cenne i cudowne, tak więc zunanę to za błogosławieństwo starości.

Napisane w El Cerrito, Marsz 2016

Wakacje w Dharmie

[Leisure in Dharma](#)

„jak obłok na wakacjach, jak lecący dziki żuraw”

„pół dnia wakacji, ukradzony z umykającego życia”

To stare chińskie powiedzonka, które pokazują iż w skomplikowanym

Świecie ludzkiego istnienia trudno jest znaleźć czas wolny i swobodny, jak wakacje.

Nawet ci, którzy mają dużo wolnego czasu, ich umysły nie są wolne od zmartwień i nie mogą cieszyć się swobodą wakacji.

**Kto potrafi żyć w dzikiej głuszy, tylko niewielu jest do tego zdolnych.
Wielka przestrzeń otwarta i samotna, pełna spokoju,
trudno tam się znaleźć mimo dobrych chęci.**

**Jeżeli oddajemy się osobiście praktyce Dharmy i służbie,
Nawet będąc wciąż uwikłanym w światowe sprawy,
Stopniowo samsaryczne problemy i przeszkody będą zanikać.
Chociaż intencje do modlitw pojawiają się często i są skomplikowane,
Skoro w umyśle nie ma ani śladu przyziemnych kombinacji,
Nie pojawiają się dualistyczne postawy czy intencje,
Wobec tego umysł trwa naturalnie w spokoju równowagi.
Jeżeli pragniesz wakacji, nie musisz wyjeżdżać daleko.
Umysł trwający w Dharmie w sposób naturalny jest na wakacjach,
Pełen spokoju i jasności.**

Napisane w El Cerrito, 7 maja, 2016

Motto Przebudzenia Wczesnie Rano [Early Morning Awakening Motto](#)

(na prośbę ucznia Li Ku ułożyłem takie Motto Przebudzenia):

**Wszystkie doświadczenia są przemijające i nie da się ich uchwycić,
wobec tego umysł powinien być wolny od zatrzymywania się na czymkolwiek.**

3 kwietnia 2016.

Realizacja Rzeczywistości [Realization of Reality](#)

**W rzeczywistości bezgranicznej jedności
Istnieje niezliczona ilość obecnych splotów uwarunkowań.
Każde uwarunkowanie jest nieustannie współ obecne
We wszystkich takich zjawiskach,
Dlatego mówi się o tym że „jedno jest wszystkim”.
Jeśli chodzi o „jedność wszystkiego”
To wskazuje na fakt, iż w rzeczywistości
Wszystkie zjawiska obecne nie mają granic w czasie, przestrzeni ani różnic,
Wszystkie harmonijnie współ przejawiają się nieustannie.**

**Skoro „jedno jest wszystkim”
Dualizm obecny w każdej myśli może być
Warunkiem przyczynowym absolutnego wyzwolenia lub nie;
Z powodu istnienia „bezgranicznej jedności”**

Rozdzielenie transcendentального i przyziemnego faktycznie

Jest zaledwie pewną wariacją obecności.

**Pomieszana chwytliwość natychmiast stworzy obecność w samsarze, kręgu zmiany,
Będąc wolnym od chwytliwości można na luzie i bez lęku znaleźć się w każdej sytuacji.**

Zwykle trudno jest osiągnąć realizację rzeczywistości, to się zdarza rzadko.

Dlatego istoty nieustannie są uwięzione w dżungli smutków

Kiedy raz doświadczy się rzeczywistości,

Można od razu zrozumieć że pierwotnie żaden powód do zmartwień nie istnieje.

Oby pewne istoty otrzymały wskazania Dharmy, zgodnie z pomyślnymi warunkami,

Abym dopomógł im szybciej wyzwolić się z pomieszanej chwytliwości w oceanie cierpień.

Napisane po chińsku 26 maja 2016,
Przełożone na angielski 30 maja 2016
w Swiss Garden, Melaka w Malezji;
na polski 31 maja, W-wa.

PRAKTYKUJ BEZ JA

[Three-Word Sutra](#)

W praktyce Dharmy są punkty kluczowe;

Rozpoznanie nietrwałości wszystkiego;

Umysł ma spocząć nigdzie;

Działaj bez chwytliwości;

Chociaż powody są jasne, takie działanie bywa trudne;

Upór przy własnych racjach silny;

Żadna rada tu nie pomoże;

Tylko skromnej postawy można nauczać;

Niewzruszone trwanie przy swoim;

Wszelka pomoc na nic;

Uciec ze swoich ograniczeń;

Czekając na przebudzenie;

Postęp się wydarzy w zależności od poziomu autorefleksji;

Pragnąc wyzwolenia praktykuj bez JA;

Nie ograniczaj się;

Stawanie się instrumentem Dharmy;

2016/06/13

PORZUCANIE JA

[Giving Self up](#)

Nie zagłębiaj się dalej w obecne smutne sprawy.

Zamiast tego pomyśl jak zareagować by pomóc wszystkim zaangażowanym.

Porzucisz to, co jest ciężkie do zniesienia a bagaż się zmniejszy.

Dostosowanie się do tego, co jest dla innych dobre otworzy twój umysł.

Praktyka CZOD czyli tantryczna medytacja przecinania (odcinania) była nauczana przez mistrzynię z Tybetu, Maczig Labdron. Łączy ona odcięcie bycia przywiązaniem do ciała i składanie ofiar wszystkim istotom, więc jest to praktyka doskonała. W świetle tak wspaniałego połączenia mądrości i współczucia, można zastosować metodę odcinania wobec własnego przywiązania do poczucia JA. Skoro przywiązanie do jaźni jest trudne do uchwycenia, można skonfrontować się ze smutkami życia codziennego. Gdy zdamy sobie sprawę z jakiegoś zmartwienia czy smutku to, z jednej strony należy praktykować nie skupianie się na nim więcej aby wyjść z jego cienia, jednocześnie z drugiej strony, powinno się rozważyć jak się zachować aby przynieść pożytek wszystkim osobom zaangażowanym w sytuację. Tym sposobem, kiedy pojawia się zmartwienie, staramy się wyzwolić z fiksacji na JA, aby przynieść pożytek wszystkim innym. Wtedy wszystkie zmartwienia, tak trudne do zniesienia, stopniowo rozpuszczają się dzięki zaniechaniu myślenia o nich. Jednocześnie nasz umysł stopniowo otworzy się na możliwość nawykowego ułatwiania życia innym. Oby te uwagi o zastosowaniu praktyki CZOD w codziennym życiu, o radzeniu sobie ze zmartwieniami i o stosowaniu pełnej współczucia tolerancji posłużyły jako mały dowód mojej wdzięczności za pełne mądrej zręczności nauczanie Ma Maczig.

Napisane 13 kwietnia, 2001, El Cerrito;
Przełożone 13 czerwca, 2016, Warszawa;

Postawa wobec praktyki Dharmy

[Attitude for Dharma Practices](#)

**Dla ludzi mający intencję zaangażowania się w praktyki Dharmy,
Bez względu na poziom ich zaangażowania, na dłuższą metę ważne i kluczowe
Są codzienne rutynowe sesje praktyki gdyż są one pomostem
łączącym praktykującego ze ścieżką do oświecenia.**

**Podczas wielu lat te praktyki stają się rutyną i z łatwością mogą
przekształcić się w zwykłe formalności, pozbawione uwagi.
Jeżeli na początku każdej sesji praktykujący zechce najpierw
Sprawdzić swoje nastawienie mentalne, pomoże to,
wzmacniając przejrzystość i skupienie umysłu.**

**Osobiste uwikłania i poglądy w momencie śmierci okażą się
Być wyłącznie złudzeniami i iluzją; co za szkoda, że czyjeś życie
Minęło na darmo, pełne takich iluzji.
Praktykujący powinien sobie przypomnieć tę kwestię,
zanim zacznie praktykować.**

**Okazja do prawdziwej praktyki Dharmy jest rzadkością w tym zabieganym i
chaotycznym życiu; jeżeli pamiętasz o chwili „tuż przed śmiercią” to może być
przebudzeniem, które uwolnić cię może od wpływu pomieszanych myśli i pozwoli
osiągnąć czystszy stan umysłu dla kontynuacji praktyk Dharmy.**

**Wszechobecne błogosławieństwa buddów i bodhisattwów
Nie mogą być docenione przez nas, którzy nieustannie jesteśmy zaplątani w pajęczyny
światowych zmartwień;
Jakże rzadki cenny jest obecny, krótki okres, który sprzyja praktyce.**

**Jakże możemy wciąż trwać w sieciach światowych złudzeń i dalej marnować życie?
Jeżeli zaś umiemy właściwie cenić rzadkie momenty praktyki Dharmy,
To wtedy łatwo będzie nam wejść w związki ze świętymi istotami.**

**Nawet jeżeli powyższe stwierdzenia to kilka słów zaledwie,
Pochodzą one jednak z refleksji i urzeczywistnienia kogoś,
kto praktykował aż do starości.
Mając nadzieję iż słowa te będą pomocne początkującym w udoskonaleniu swych
praktyk, raz jeszcze wzięłem do ręki pióro i papier, które leżały z boku przez długi czas.**

**Napisane 24 lutego, 2016
El Cerrito, Kalifornia**

Pozbywanie się Siebie i Innych

[Sending away Self and Others](#)

**Lgnięcie do swego Ja to więcej niż tylko dbanie o siebie samego;
Ciągłe myślenie o innych lub o interesach jest tworzone samemu;
Praktyka wolności od Ja polega na unikaniu zatapiania się w sobie samym;
Cokolwiek się pojawia nie konieczne musi nas obchodzić.**

Komentarz :

Chwytnie się poczucia Ja nie odnosi się wyłącznie do spraw dotyczących nas samych; cokolwiek pozostaje w polu naszej uwagi jest naszym własnym wyborem. Wobec tego, by praktykować wolność od Ja i od chwytliwości, powinno się nie tylko powstrzymać od zatapiania się w ciągłym myśleniu o sobie samym ale też pozostawać uważnym, jeśli chodzi o błakające się myśli dotyczące innych ludzi lub napięcie ciągłego skupienia na swoich problemach. Powinno się to porzucić. Należy pozbywać się rozróżnienia na siebie i innych, tylko wtedy umysł może odzyskać przejrzystość która pozwoli zrozumieć że wszystkie istoty cierpią jednocześnie i razem. Wtedy może pojawić się wielkie współczucie i mądrość przebudzenia.

Napisane 9 sierpnia 2006, El Cerrito, Kalifornia

Imiona Dharmy (buddyjskie imiona)

[Dharma Names](#)

**Aby dopomóc istotom w głębszym wkroczeniu w bramy nauk Buddy (Dharmę),
Przyjmuję wszystkich, którzy proszą o udzielenie im schronienia.
Nie mniej jednak, po tym przyjęciu schronienia buddyjskiego ode mnie tylko kilka osób
Przychodzi często w odwiedziny lub wchodzi głębiej w nauki Dharmy.
Dlatego, ogólnie nie nadaję buddyjskich imion uczniom, chyba że osobiście o to poproszą.**

**Znaczenie nadania buddyjskiego imienia polega głównie na zachęceniu ucznia aby już
dłużej nie identyfikował się ze swoją dawniejszą, przyziemną osobowością ale żeby na
nowo narodził się w Dharmie i w oparciu o oświeconą postawę umysłu wkładał wysiłki
aby poprzez kultywację stać się instrumentem Dharmy, tak by w przyszłości móc**

wyzwolić się z samsary i również dopomóc innym istotom w osiągnięciu przebudzenie z niewiedzy.

Oby wszyscy uczniowie, którzy otrzymali imiona Dharmy, zrozumieli i docenili głęboką intencję i znaczenia w tym zawarte i dzięki temu jak najszybciej porzucili swoje stare przyziemne i samolubne poglądy by nauczyć się postrzegania wszystkich spraw w świetle Dharmy. Tylko wtedy będzie się w stanie osiągnąć całkowitą transformację, nie tracąc zarazem owego szczęścia, jakim jest poznanie nauk Dharmy.

Napisane 11/12 Lipca 2015, El Cerrito, CA.

Stan bodhisattwy

[State of a Bodhisattva](#)

Przez całe dziesięciolecie recytowałem z pamięci Sutrę Serca
Ale dopiero ostatnio zdałem sobie sprawę, iż mówi się w niej
O stanie bodhisattwy, w którym umysł jest
Całkowicie wolny od przywiązania, daleki od perwersyjnych złudzeń
(Jeśli chodzi o „realizację Nirwany” czyli osiągnięcie stanu buddy, my jako istoty
światowe nie możemy spodziewać się szybkiego osiągnięcia tego stanu, dlatego więcej tu
o nim się nie mówi)
Jest więc całkiem jasne że ciągle powtarzania Sutry Serca i objaśnianie nauk Dharmy są
potrzebne i konieczne;
Kiedy Wielki Mistrz Xuan Zang zastanawiał się nad pominięciem wielokrotnych
powtórzeń Sutry Serca (Mahapradźniaparamity), bodhisattwa Wei To nauczył go, że nie
jest pewne który fragment czytania tekstu sprawi iż jakaś istota czująca osiągnie wgląd i
dlatego nie jest właściwe pomijanie żadnej części powtarzania recytacji.

Jeśli chodzi o przebudzenie do stanu bodhisattwy, zależy ono ostatecznie od osobistej
samo refleksji i przebudzenia się praktykującego.
Jest tak dlatego, iż porady dawane przez innych czasami w nieunikniony sposób stają się
rezultatem sporów i nic innego z nich nie wynika.
Nawet jeżeli słusznie ktoś przedstawia swoje racje i jeżeli zgodnie z każdym
rozumowaniem nikt nie jest w stanie wskazać w tym błędu, nie mniej jednak
Taki stan umysłu, czy naprawdę jest to „umysł bez przywiązań” bodhisattwy?

Wyzwolenie nie znajduje się w przestrzeni podziału na tych
„którzy mają rację i tych którzy nie mają racji”
ale w transcendencji, przekroczeniu.

Wtedy nie jest się w niczym ograniczonym i można dostrzec że ta ścieżka jest dobra ale i
tamta ścieżka również jest dobra, wszystkie są do przyjęcia.
To się właśnie nazywa „podstawową dobrocią” albo Wielką Doskonałością.

Wszelkiego rodzaju poglądy z trudem unikają popadania w stronniczość z powodu
braku wizji panoramicznej; dlatego dla bodhisattwy wszystkie one są „perwersyjnymi
iluzjami”.

Tylko jeśli praktykujący może trzymać się z dala od nich,

**Wtedy można spodziewać się odzyskania niewinności umysłu oraz
Bezpośredniego doświadczenia „pierwotnej czystości”.**

**To, czy ktoś jest w stanie wyrzec się debatowania i krytycyzmu,
W całości zależy od jego własnego przebudzenia.
W przeciwnym razie, nawet przez całe swe życie ktoś może utrzymywać że ma rację
Ale jednak nie być stanie urzeczywistnić „umysłu wolnego od przywiązania”
I w rezultacie nie móc wkroczyć w stan bodhisattwy;
Czy to nie będzie naprawdę żalosne?**

Komentarz :

Parę dni temu wspomniałem o tym punkcie podczas nauk w Taipei na Tajwanie ale nie wiem czy słuchacze lub czytelnicy transkrypcji mojej mowy zrozumieli. Dlatego napisałem niniejsze z nadzieją iż powiększą się możliwości praktykujących Dharma aby przebudzili się do stanu bodhisattwy.

Napisane 11 lipca, 2015, El Cerrito, CA. USA
Przetłumaczone 29 czerwca 2016, Warszawa, Polska

Suplikacja do Buddy Siakjamuni [Supplication to Sakyamuni Buddha](#)

**Osiągnąłeś pełne oświecenie i przekazałeś złotą Dharma
Używasz nieskończonej ilości metod aby pomagać innym
Twoja współczująca łaska dociera do wszystkich istot**

**Świat trwa w zamęcie a ludzie są przerażeni i pomieszani
W znacznej mierze przeważają tu błędne poglądy i czyny okrutne
Właściwa ścieżka Dharmy nie ma szans by stać się wiodącą**

**Mając aspiracje oświeconej postawy umysłu aby pomagać istotom wszędzie
Napotyka się przeszkody i trudności z każdej niemal strony
Praktyka Dharmy w tym świecie na każdym kroku ma przeszkody**

**Twoje pełne współczucia ślubowania nie wykluczają nikogo
Udziel nam błogosławieństw tu i tam, wszędzie
Aby właściwa Dharma mogła być propagowana w dobrobycie.**

11 marca 2009, El Cerrito, CA.

Hołd dla Buddy Siakjamuni [Praise to Sakyamuni Buddha](#)

**Księżę korony który porzucił królestwo
Szybko przebudził się co do złudnej natury światowej chwały**

**W młodym wieku zostawił swych najbliższych
Wcześniej zaczął poszukiwania wyzwolenia od światowej udręki**

Dzięki praktykom ascezy zrealizował Drogę Środka
Wielka mądrość przekroczyła przyziemne, dualistyczne poglądy

Osiągnął pełne oświecenie i opanował wszelkie diabelskie pokusy
Wielkie współczucie nie podtrzymuje więcej żadnych konfliktów

Prowadzi istoty zgodnie z ich preferencjami i możliwościami
Wielkie miłosierdzie obdarzone dobrymi metodami nauczania

Wędrował dokoła aby udzielać oświeconego wsparcie, przez całe swe życie
Wielka moc udzielająca nieskończonego wyzwolenia wszystkim istotom

Nauki przekazywane z pokolenia na pokolenia poprzez wieki
Fale łaski rozprzestrzeniają się daleko i szeroko we wszystkich kierunkach

11 marca, 2009

Błogosławieństwo Przekazu od Patriarchy Czen [Grace of Patriarch Chen's Transmission](#)

Od czasu, kiedy Patriarcha Czen wstąpił w stan nirwany minęło 28 lat. Przez ten czas przekazywał on mi czasami różne pouczenia jak również nauki w snach, których udzielał niektórym uczniom tej linii przekazu a nawet innym buddystom, chociaż oni nigdy go osobiście nie poznali. To pokazuje iż błogosławieństwa buddyjskiej linii przekazu nie są ograniczone ani czasem ani przestrzenią.

Wczesnym rankiem 22 kwietnia 2016 Guru Czen przekazał mi we śnie Mantrę Usuwającą Przeszkody. Podczas mojej tegorocznej trasy nauczania Dharmy w Azji już przekazałem tę mantrę różnym uczniom. Uczennica Ji Hu poprosiła abym ją napisał w celu publikacji, aby przynieść tym pożytek istotom w świecie ludzi i w niebiosach.

Wobec tego zapisałem mantrę, która brzmi w transkrypcji pin yin tak :
Weng A Hong Ma Qiu Ye Suo Ha (czyt : Om Ah Hung Maczjuje So Ha)

Napisane 22 czerwca, 2016
w Fish Hostel, Yu Chi na Tajwanie

Jedność Bezpośredniego Doświadczenia

[Oneness of Direct Experiences](#)

Nasze bezpośrednie doświadczenia są niepodzielną sumą kształtów, dźwięków, smaków, odczuć i intencji. W tej jedności nie sposób odnaleźć pojedyncze „Ja”, o które można by specjalnie zabiegać a także „innych”, wobec których można być obojętnym (zwyczajny podział na „siebie i innych” jest zaledwie mentalnym chwytaniem się wymyślonego pojęcia). W tej jedności bezpośredniego doświadczenia również nie istnieje dwoistość „przedmiotu i podmiotu” (znowu, zwyczajny podział na „istoty żywe i przedmioty materialne” jest zaledwie mentalnym chwytaniem się wymyślonego pojęcia).

Jeżeli tylko ktoś potrafi trwać w jedności bezpośredniego doświadczenia, wtedy w sposób naturalny będzie się oddalonym od „perwersyjnego pomieszania” o którym

wspominają teksty buddyjskie (sutry). Kiedy praktykujący Dhamę osiąga stan bycia „naturalnie wolnym od myśli”, wówczas możliwym staje się ciągle pozostawanie w tym.

Tak trwając, będzie się w sposób naturalny w zgodności z faktem, iż „zjawiska są identyczne z pustą esencją, a ona jest identyczna ze zjawiskami”. Jest się wtedy również wolnym od błędnego postrzegania pustej esencji jako absolutnej nicości.

Kiedy ktoś praktykuje Dhamę, możliwe jest pobłędzenie z powodu przywiązania do pewnych nauk. Jeżeli ta osoba potrafi trwać z czystym umysłem w jedności bezpośredniego doświadczenia, wtedy można „przebywać nieprzebywając” i pozostawać wyzwolonym w każdej sytuacji i bez względu na okoliczności. Takie trwanie, w którym umysł jest wolny od przywiązania, jest faktycznie krótką drogą do ostatecznego wyzwolenia a Czysta Kraina jest tu i teraz !

Napisane 24 czerwca 2016-07-14 w Gao Xiong na Tajwanie,
przełożone na polski 14 lipca 2016, Warszawa.

Krople Prysznic Dharmy

[Drips of Dharma Shower](#)

1. Osobisty rozwój najpierw

Uczeń próbował medytować na krótkim odosobnieniu

Aż zrozumiał że jego umysł jest pomieszany i trudno go uspokoić.

Jako buddyści często twierdzimy iż naszą intencją jest wyzwolenie wszystkich istot

Ale faktycznie większość z nas nie potrafi nawet wyzwolić siebie samego.

Wobec tego prawdziwa droga do wyzwolenia wszystkich istot wiedzie

Poprzez osobisty rozwój, który musi najpierw być dokonany na ścieżce Dharmy.

2. Potrzeba polegania na Dharmie

Kiedy napisałem tekst „Odpoczynek w Dharmie”, dostałem odzew:

Umysł wolny od przeszkód, pierwotnie Dharma również nie ma jaźni.

W teorii to drugie jest lepsze bo umysł nie powinien spoczywać gdziekolwiek.

Faktycznie, masy ludzi których umysły spoczywają wszędzie gdzie się da,

Powinny posłuchać rady, aby polegać na Dharmie i osiągnąć wyzwolenie i spokój.

Lecz w świecie pełnym pomieszania, jak wielu można znaleźć o umysłach wolnych od przeszkód?

3. Nie postrzegaj dobrego

W oczach dorosłych zachowanie dzieci jest niedobre,

ich działania są dzikie, pełne naiwności i niewiedzy,

wydają się nieznośne i z powodu głębokiej troski dorosłych, powodują ciągle reprimendy z ich strony.

Faktycznie, wszelkie poglądy są osobiście stworzonymi ramami i więzieniem.

Kraina Buddy jest nieograniczoną jednością ze wszystkim i wszystkim.

Dla praktykującego Dhamę lepiej będzie jeżeli, zamiast posiadania sztywnych poglądów, będzie umiał wzbudzić refleksję, zrozumieć i odpuścić.

Zamiast trwać w dorosłości, lepiej jest powrócić do stanu dziecka aby zbliżyć się do pierwotnej czystości.

4. Obwiniaj innych na końcu

Krytykowanie innych nie pozwala na czynienie postępów na ścieżce Dharma. Poleganie tylko na własnych, ograniczonych poglądach i, w oparciu o nie ocenianie innych, tworzy karmę spowodowaną popełnianymi błędami i w rezultacie stwarza przeszkodę na własnej ścieżce praktyki.

Lepiej jest częściej obserwować i dalej rozważać aby zrozumieć że różnice w podchodzeniu do problemów wynikają z innych doświadczeń i rozmaitych sposobów myślenia.

Jeżeli damy sobie więcej czasu, dni, miesięcy i lat,

Lub dzięki podejmowaniu dyskusji i komunikowaniu się z innymi

Możliwe będzie rozwinięcie większego zrozumienia relacji przyczynowych rządzących sprawami ...świata.

Napisane 12 lipca, 2016, El Cerrito, CA.

Przetłumaczone 20 lipca, g. 4.44 rano

Pozdrowienia

Greetings

Zwykle ludzie się pozdrawiają podczas spotkania na drodze

Dzień Dobry, Jak się masz?

W światowym życiu, pełnym nagłych i nieprzewidywalnych zmian

Wyrażają w ten sposób swe uczucia troski i dobre życzenia;

My, jak szczęśliwcy którzy stali się synami i córkami Buddy,

Powinniśmy być jasno świadomi tego, iż oko naszego umysłu

Pozostaje zakryte przez pełne smutku i chaotyczne sprawy tego świata.

Jak trudno jest zaiste uzyskać rzadki wgląd w naturę czystego

umysłu oświecenia (bodhicitta) a także jak trudno jest napotkać tak rzadki i cenny stan umysłu – tego nie mogą sobie nawet wyobrazić ludzie którzy w większości są uwięzieni w światowych sprawach....

Tylko taki umysł jak umysł bodhicitty jest w stanie całkowicie wyzwolić z oceanu cierpienia wszelkie istoty czujące podczas gdy nieświadomość takiego stanu umysłu ostatecznie więzi każdego w światach nieskończonego cierpienia i udręki.

Dlatego postanowiłem stworzyć nowe powitanie, zamiast zwykłego,

przekształcając pozdrowienia w błogosławieństwo przywołujące oświecony umysł.

Om Mani Padme Hum

Oby wszystkie istoty szybko osiągnęły Oświecenie.

Mantra Mani udziela błogosławieństwa i przypomina nam o ratowaniu istot z sześciu światów cylicznej egzystencji.

**Oby to pomogło nam trwać dobrze w oświeconym stanie umysłu,
z jednej myśli do drugiej.**

Napisane 9 lipca, 2016, El Cerrito, CA.
Przetłumaczone 22 lipca;

Wybór Słów

Choices of Words

**Ostre i ekstremalne wypowiedzi zwykle polaryzują sytuacje;
Silny ucisk może sprowokować konflikty i napięcia.
Proste słowa i mowa pełna harmonii nie mają w sobie żadnych ostrych kolców;
Czasami bycie jak niemowa ukazuje mądrość unikania wypadków.**

Komentarz:

Czasami wyrażenia sięgają ekstremum, pełne ostrych kolców z każdej strony. Często to wywołuje wrogość a liczne przeszkody powstają niezauważalnie. Siłę i energię należy więc cenić wysoko i oszczędzać. Delikatnie działając można uniknąć wszelkich wypadków. Harmonijna mowa polega na używaniu prostych słów. Dzięki cierpliwości i tolerancji wszyscy będą mogli cieszyć się spokojem i ciszą.

09/19 września, 2004
El Cerrito, Kalifornia

Jednostronne Stwierdzenia

One-sided Statements

**Opowiadasz historie o innych kiedy ci się tylko podoba,
Preferujesz tematy które służą samochwalstwu,
Jeżeli powstrzymasz się od tego, staniesz się uczciwy,
W milczeniu jest mniej problemów a więcej do zrobienia.**

Komentarz:

Zwyczajnie ludzie krytykują innych w oparciu o plotki. Łatwo przyjmują jednostronne poglądy nie zdając sobie sprawy z tego, że prawda jest wciąż nie wyraźna. Kiedy mówią o sobie, pomijają wszystkie wady a podkreślają swoje zasługi. Jeżeli praktykujący pragnie uczciwości będzie unikać rozważania spraw osobistych. Zachowując ostrożnie milczenie w takich sprawach może pozostać wolnym od uwikłań. Dzięki temu można gromadzić energię i moc na działania poświęcone zgłębianiu nauk Dharmy buddyjskiej.

2/8 Listopada, 2004
El Cerrito, Kalifornia

Całość Praktyk Dharmy

Totality of Dharma Practices

Praktykowanie Dharmy nie polega tylko na rozumieniu buddyjskich teorii. Trzeba wchłonąć nauki Buddy w rdzeń swoich światopoglądów a następnie stosować je podczas formalnych praktyk Dharmy oraz w aktywnościach życia codziennego. Takie pełne zharmonizowanie w życiu swojego ciała i umysłu stanowi praktykę Dharmy, prawdziwie prowadzącą do osiągnięcie Oświecenia Buddy i do wyzwolenia wszystkich bratnich czujących istot od cierpienia. Takie znaczenie ma tytuł tego tekstu.

Praktykujący Dharmę na ogół nie potrafią uniknąć ciężkiego bagażu nagromadzonych tendencji nawykowych. Dlatego też w trakcie swoich praktyk często przeoczą podstawowe czy główne nauki Buddy : nietrwałość, brak jaźni, wolność od przywiązań, altruizm a nawet często prezentują zachowania skupione na swoim poczuciu JA na wiele sposobów. Nic dziwnego iż to budzi krytykę. Jak się powiada : Im dłużej ktoś praktykuje Dharmę tym dalej odchodzi od ścieżki ku Oświeceniu.

W tym eseju zostaną ukazane różne, często spotykane błędy. Intencją autora nie jest krytykowanie kogokolwiek ale raczej ofiarowanie zwierciadła w które mogą spojrzeć poważnie praktykujący aby zastanowić się nad sobą.

1. Nie słuchanie tego, co mówi nauczyciel.

Mimo iż przyjęło się schronienie u nauczyciela Dharmy, przez cały czas swoje działania opiera się na osobistych osądach. Nawet w sprawach związanych z Dharumą ustala się swój własny standard, oparty na personalnym pojmowaniu. Mając taką postawę nie można otrzymać owoców doświadczenia mistrza, nagromadzonych przez wiele lat, za to dość łatwo może odciąć zwyczajne kontakty z mistrzem. Jeżeli najpierw nie ukorzymy się przed nauczycielem, to jak moglibyśmy zrealizować wolność od ego?

2. Próbowanie zwrócenia na siebie uwagi i blokowanie innych.

Oczywiście należy uznać wartość szacunku, oddania i składania ofiar mistrzom Dharmy. Jednak będą pod wpływem nawyku potwierdzania własnej ważności, ktoś może wytrwale pchać się przed szereg by zwrócić na siebie uwagę i mieć korzyści a nawet próbuje blokować innych, tym samym wzmacniając własne lgnięcie do poczucia „ja”, oddalając coraz bardziej, w kierunku przeciwnym od oświecenia. Inni również należą do istot czujących, które kiedyś były naszymi matkami. Im właśnie chcemy pomóc w osiągnięciu wyzwolenia. Jeżeli jesteśmy przeciwko nim, jak może mówić o naszym wyzwoleniu z cyklicznej egzystencji (samsary), nie wspominając o stanie budy.

3. Przywiązanie do poczucia własnej wartości.

Z pewnością właściwe jest, aby poważnie praktykując Dharmę, człowiek trzymał się z dala od światowych uwikłań i raczej trwał w odosobnieniu by móc skoncentrować się na praktykach i szybciej osiągnąć realizację, tym samym być zdolnym do przynoszenia pożytku istotom czującym na wielką skalę. Jednak. Podczas odbywania praktyk Dharmy powinno się brać też udział w działaniach, przynoszących bezpośredni pożytek innym gdyż jest to bardzo ważne i nie należy tego ignorować. Takie działania pozwalają gromadzić zasługę i rozwinąć autentyczną bodhicittę (intencję osiągnięcia oświecenia dla pożytku innych) zamiast jedynie werbalnych sformułowań. To są również ważne czynniki przyczynowe, umożliwiające osiągnięcie pełnego oświecenia. Jeżeli jednak, po wielu latach zaangażowania w praktyki Dharmy ktoś ma tendencję do izolacji i zamykania się w sobie, pokazując wyższość wobec innych, stopniowo przejawiając brak szacunku dla swoich nauczycieli i niechęć do spotykania innych ludzi, to można powiedzieć że zapędził się w kozi róg.

4. Oblicza ciepłe i zimne.

Jeżeli w grupie razem praktykujących Dharma mamy tendencję do wyróżniania jednych jako ważnych i pożytecznych i traktujemy ich przyjaźnie i ciepło a pozostałym ukazujemy chłodne oblicze i kłócimy się z nimi o drobiazgi, wtedy nawet najmniejsza pomyłka będzie traktowana jak atak wroga. Jakże w taki sposób można rozwijać całkowicie bezstronne Wielkie Współczucie, które jest zawsze szczere wobec wszystkich?

Jeżeli nie potrafimy otworzyć swego umysłu wobec tych kilku istot, które mamy przed sobą, jak możemy osiągnąć Wielkie Współczucie, obejmujące wszystkie czujące istoty?

Oby te uwagi pomogły poważnie praktykującym nauki buddyjskie w refleksji nad sobą samym i w częstym rozważaniu kluczowych punktów Dharmy : nauk o nietrwałości, o braku stałego „ja”, o wolności od przywiązania i o altruizmie. Oby tym samym pomogły im w uwolnieniu się od nawykowych tendencji chwywania się poczucia stałego „ja” ! Tylko wtedy można będzie posmakować prawdziwych owoców praktyki Dharmy.

Napisane 29 lipca, 2016 w El Cerrito, CA.

Przełożone 8 i 9 sierpnia 2016, Warszawa.

Wolność od Gniewu

Free from Anger

Gniew rodzi się z przywiązania i pojawia się wraz z rozwojem sytuacji.

Mając poczucie własnej ważności turniej jest gniew opanować.

Utrzymuj przepływ czystych myśli aby uniknąć ciasnych zakrętów.

Używaj słów uprzejmych i łagodnych by stworzyć harmonię.

Komentarz:

Gniew ma korzenie w przywiązaniu. Przy poczuciu własnej ważności gniew wybucha z podwójną siłą. Po wielu latach praktyki buddyjskiej dharmy stopniowo można uciec z ciasnych zakrętów życiowych i tylko wówczas możliwe jest zrozumienie tego, jak trudno osiągnąć mowę łagodną i miłą, jak cenne są spokojne zachowania i postawy. Pierwszy krok ku budowie światowego pokoju jest zrozumienie przez wszystkie istoty odczuwające jak ważny jest rozwój wewnętrzny, kultywowanie harmonii i zgody. Moja pracownia nosi nazwę Studio Kultywowania Harmonii, więc mam przed sobą bardzo trudne zadanie i długą drogę do jego spełnienia i dlatego muszę nieustannie się starać.

Napisane 19 grudnia 2004, El Cerrito, CA.

Przełożone 8 września 2016, W-wa. PL