

# PIEŁĘGNUJĄC WSPÓŁCZUCIE

Nauki z pierwszej  
wizyty w Europie

XVII KARMAPA  
Ogjen Trinle Dordże



PIEŁĘGNUJĄC  
WSPÓŁCZUCIE

# PIEŁĘGNUJĄC WSPÓŁCZUCIE

NAUKI Z PIERWSZEJ WIZYTY  
W EUROPIE

XVII KARMAPA  
Ogjen Trinle Dordże

*Z tybetańskiego przełożyli*  
Ringu Tulku Rinpocze i Damczo Diana Finnegan

*Z angielskiego przełożył*  
Robert Sudół

Opublikowany przez:



KARMAPA FOUNDATION  
EUROPE

Tytuł oryginału: *“Nurturing Compassion” Teachings from the First Visit to Europe*

Karmapa Foundation Europe.  
23, Rue d’Edimbourg  
1050, Brussels  
Belgium

[www.karmapafoundation.eu](http://www.karmapafoundation.eu)

©2015 by His Holiness the 17th Gyalwang Karmapa, Ogyen Trinley Dorje

Wszystkie europejskie prawa autorskie Jego Świątobliwości XVII Karmapy, Ogyen Trinle Dordże są zarządzane przez Karmapa Foundation Europe, w imieniu i na rzecz Jego Świątobliwości.

Celem wszystkich publikacjach KFE i e-publikacji jest umożliwienie przekazywania nauk o mądrości, miłości i współczuciu XVII Karmapy, Ogyen Trinle Dordże, tak aby były one dostępne dla czytelników w Europie i poza Europą.

“KFE e-książki” w języku angielskim i innych językach europejskich powinny być dostępne do pobrania –za darmo– na stronie internetowej KFE:  
[www.karmapafoundation.eu](http://www.karmapafoundation.eu)

“KFE e-książki” mogą być drukowane jako normalne książki i rozprowadzane za darmo dla użytku osobistego, bezpłatnej dystrybucji lub sprzedaży książki w cenie nieprzekraczającej kosztów drukowania.

W przypadku, gdy sprzedaż generuje nadwyżkę netto, należy ściśle przestrzegać terminów i procedur –w tym celu przewiduje się “Oświadczenie o prawie autorskim”– które można znaleźć na stronie pobierania e-książek Serwisu KFE.

*Redakcja: Damcho Diana Finnegan i Annie Dibble*

*Skład: Paul O’Connor – Judo Design*

*Projekt okładki: Francois Hennard*

---

#### PRZEKŁAD POLSKI:

*Przekład na język polski: Robert Sudół*

*Redakcja: Anna Brzezińska*

*Skład: Edyta Kryszkiewicz, Instytut Marpy*

WYDAWCA:



ISBN 978-83-63807-16-0

INSTYTUT MARPY

# SPIS TREŚCI

<b>WSTĘP</b>	1
<b>WYSTĄPIENIA PUBLICZNE</b>	
Sens życia	7
Miłująca dobroć	13
Buddyzm i środowisko naturalne	19
Współczucie w zglobalizowanym świecie	25
Sztuka	31
Spotkanie z młodymi	33
<b>NAUCZANIE DHARMY</b>	
Nyndro I: Zwyczajne praktyki wstępne	45
Nyndro II: Guru Joga	55
Mahamudra	61
<b>NAUKI W TRAKCIE UDZIELANIA ABHISZEK</b>	
Abhiszeka Osiemdziesięciu Czterech Mahasiddhów	75
Wadžrasattwa	79
Budda medycyny	83
Karma Pakszi	85
<b>PODZIĘKOWANIA</b>	
Nürburgring	91
Berlin	93
<b>NOTA O AUTORZE</b>	97



# WSTĘP

W maju i czerwcu 2014 roku Jego Świątobliwość Siedemnasty Karmapa Ogjen Trinle Dordże przyjechał na dwa tygodnie do Niemiec, spełniając wieloletnie marzenie swoich europejskich uczniów. Podczas tej historycznej wizyty podróżował po Niemczech, nauczając w salach wypełnionych po brzegi, spotykając się z przywódcami różnych religii i wykonując swoje obowiązki jako głowa dziewięćsetletniej buddyjskiej linii przekazu.

Dla wielu ludzi wizyta Siedemnastego Karmapy była nie tylko bezprecedensowym wydarzeniem, ale także powrotem do domu, na rodzinną ziemię. Poprzednik Siedemnastego Karmapy w linii Karmapów – Jego Świątobliwość Szesnasty Karmapa Rangdzung Rigpe Dordże – odegrał kluczową rolę w popularyzacji buddyzmu tybetańskiego w Europie lat siedemdziesiątych. Podczas dwóch ważnych wizyt Szesnasty Karmapa odwiedził kilkanaście krajów, prowadząc ceremonie Czarnej Korony i zasiewając ziarno Dharmy w sercach niezliczonej rzeszy Europejczyków. Czterdzieści lat później wielu tych uczniów, być może już lekko posiwiiałych, przyjechało z całej Europy do Niemiec, aby wysłuchać Siedemnastego Karmapy i podtrzymać w ten sposób więź nawiązaną z jego poprzednikiem.

Podczas swojej wizyty Siedemnasty Karmapa również nawiązał kontakty z wieloma ludźmi, szczególnie zaś zależało

mu na kontaktach z młodymi ludźmi. Jego Świątobliwość często mówi o najważniejszych problemach świata, przed którymi stoi młode pokolenie. Robi tak nie tylko jako wielki przywódca duchowy, lecz także jako niespełna trzydziestoletni młody człowiek, który razem ze swoim pokoleniem ponosi odpowiedzialność za stawienie czoła tym wyzwaniom.

Przestrogi dotyczące dewastacji środowiska naturalnego, konsumpcjonizmu i chciwości oraz ukazywanie współczucia i miłującej dobroci jako wartości uniwersalnych znalazły silny oddźwięk wśród tysięcy osób, które uczestniczyły w spotkaniach z Karmapą. Jego Świątobliwość mówił wprost do serc nie tylko buddystów, ale też wielu ludzi świeckich, świadomych, że dzisiejszy świat potrzebuje mądrości i współczucia.

W tej książce nauki Karmapy zostały przedstawione w innym porządku, niż to się odbyło w rzeczywistości. Jak wymagał tego powrót do domu, Siedemnasty Karmapa najpierw przybył do swojej oficjalnej europejskiej siedziby, Kamalashila Institute w regionie Eifel, gdzie nauczał Dharmy i udzielał abhiszek. Dopiero potem udał się do Berlina, gdzie występował przed szerszą publicznością – w tym przed wieloma ludźmi niebędącymi buddystami. Książka prezentuje nauki Karmapy w odwrotnym porządku, a więc zaczyna się od berlińskich wystąpień. Potem przychodzi kolej na tradycyjne nauki buddyjskie udzielone na prośbę Kamalashila Institute. W trzeciej części znajdziemy zbiór nauk z abhiszek udzielonych w obu miejscach. Jego Świątobliwość mówił głównie po tybetańsku, ale często przechodził na angielski. Treść wystąpień zredagowano w niewielkim stopniu z myślą o publikacji.

Składamy najszczerze podziękowania Jego Świątobliwości Gjallangowi Karmapie za jego inspirujące nauki i zgodę na ich wydanie w formie książki po angielsku i w innych językach europejskich. Czcigodna Damczo Diana Finnegan dokonała transkrypcji, przekładu i redakcji tekstu z pomocą

Annie Dibble. Składamy im podziękowania. Podziękowania kierujemy też do Paula O'Connora, który zadbał o piękną szatę graficzną. Dziękujemy wszystkim, którzy wnieśli swój wkład w to, aby książka trafiła do czytelników. Na końcu chcielibyśmy podziękować wszystkim instytucjom i osobom, dzięki którym Karmapa dotarł do Europy – którzy najpierw starali się sprowadzić Jego Świątobliwość, potem organizowali jego wystąpienia.

Oby ta książka napełniła współczuciem serca wszystkich czytelników i przyniosła światu pokój i życzliwość.

Ringu Tulku

PREZYDENT KARMAPA FOUNDATION EUROPE

*18 czerwca 2015 r.*



CZĘŚĆ PIERWSZA

---

WYSTĄPIENIA  
PUBLICZNE

BERLIN



## ROZDZIAŁ 1

---

# SENS ŻYCIA

Najpierw chciałbym was wszystkich powitać. Po raz pierwszy mogę odwiedzić Europę, a marzyłem o tym od wielu lat. Ten etap mojej podróży przypadł na Berlin, stolicę Niemiec. Bardzo się cieszę, że jestem tutaj.

Poproszono mnie, abym pomówił dziś na bardzo ważny temat, opatrzony tytułem tak długim, że z trudem go zapamiętałem: „Starożytna mądrość dla nowoczesnego świata. Rady płynące z serca: jak nadać sens swojemu życiu”. Choć brzmi to oficjalnie i podniosłe, to na tym etapie mojej podróży po Europie moje wystąpienia będą miały mniej formalny charakter, natomiast czas spędzony w Kamalashila Institute w niemieckim regionie Eifel poświęcony będzie bardziej merytorycznym zagadnieniom Dharmy.

Dzisiejszy temat – sens życia – przywodzi mi na myśl moje pierwsze spotkanie z ludźmi z Zachodu. Moje związki z Zachodem i Europejczykami sięgają czasu, kiedy w wieku siedmiu lat zostałem rozpoznany jako Karmapa. Do pierwszego spotkania doszło, gdy przywieziono mnie do klasztoru Tsurphu. W miejscu, gdzie dolina się zwęża, tuż przed wrotami klasztoru, znajduje się park. W tym właśnie parku pierwszy raz zobaczyłem ludzi z Zachodu. Byli to dwaj Europejczycy; w moich oczach wyglądali naprawdę dziwnie – wysocy i chudzi, jak kosmici. Odtąd nawiązywałem kontakty z Europejczykami i innymi ludźmi świata zachodniego, a wielu z nich zostało moimi przyjaciółmi. Już jako siedmioletni chłopiec pragnąłem przyjechać do Europy.

Teraz mam dwadzieścia osiem lat i wreszcie spełniło się to pragnienie.

Największa zmiana w moim życiu zaszła, gdy miałem czternaście lat. Wtedy, pod koniec 1999 roku, postanowiłem uciec z Tybetu do Indii. Środki masowego przekazu snuły domysły, dlaczego zdecydowałem się na taki krok; w mojej ucieczce z Tybetu doszukiwano się najprzeróżniejszych przyczyn. Niektórzy sugerowali nawet, że udałem się do Indii, aby odebrać jakieś drogie przedmioty i przywieźć je z powrotem do Tybetu. Ale podstawowym powodem mojego wyjazdu z ojczyzny był brak swobody podróżowania. Przez wiele lat składałem oficjalne prośby do władz chińskich o zezwolenie na podróż, ale bez skutku. Postanowiłem więc opuścić Tybet, aby móc podróżować do innych krajów, spotykać się z moimi przyjaciółmi w Dharmie i angażować się w dharmiczne działania.

Wyruszając do Indii, nie mieliśmy żadnej pewności, że nam się uda, ale wspierała nas własna wiara. Z pewnością wiecie, że podobnie jak ja wielu Tybetańczyków ucieka z ojczyzny do Indii i właśnie ze swojej wiary i zaangażowania czerpią siłę, która pozwala im przedsięwziąć taką podróż. Tym, którzy ze mną uciekali, powiedziałem: „Dziś ruszamy do Indii, ale nie wiemy, czy uda nam się tam dotrzeć. Nie powinniśmy jednak żałować swojej decyzji, jeśli po drodze napotkamy problemy. Obraliśmy właściwy kierunek, więc jeśli nawet zdołamy przybliżyć się do Indii tylko o kilka kroków, nie będziemy tego żałować”.

Urodziłem się w Tybecie i tam przeżyłem pierwsze czternaście lat życia. Potem przeżyłem kolejne czternaście lat w Indiach – właściwie prawie piętnaście. Teraz przybyłem po raz pierwszy do Europy. We wcześniejszych latach nie wszystko układało się tak, jakbym sobie tego życzył. Mam dwadzieścia osiem lat, więc nie mogę powiedzieć, że żyję długo, mogę natomiast powiedzieć, że dużo przeżyłem, bo ten okres wypełniony był różnymi wyzwaniem i zmianami, zdobyłem więc mnóstwo

doświadczeń, dobrych i złych. Dlatego, choć fizycznie jestem młodym człowiekiem, czasem czuję, że umysłowo jestem stary. Czuję, jakbym dość się już naoglądał i zestarzał.

Nie wybrałem sobie takiego życia. Sprawy same się ułożyły w ten sposób. Nie zamierzałem zostać Karmapą, nie podejmowałem żadnych starań, żeby otrzymać ten tytuł. Po prostu go dostałem. To nie była kwestia wyboru. Z tego powodu przeżyłem mnóstwo trudności. Wspominam o tym, bo przyszło mi do głowy, że zanim pomówię ogólnie o sensie życia, powinienem się zastanowić, czy moje własne życie ma sens. Może w pierwszej kolejności powinienem odpowiedzieć, czy jestem zadowolony z takiego życia, jakie prowadzę. To niełatwe pytanie. Życie mające sens nie przydarza się nam niezależnie od przyczyn czy uwarunkowań. Wymaga wysiłku. To, że jestem Karmapą, nie przesądza automatycznie, że moje życie ma sens.

Wielu ludzi zdaje się sądzić, że tytuł Karmapy związany jest z pozyskaniem mocy nadprzyrodzonych – jakby z nieba zleciał kosmita i przeniósł mnie na wyższą płaszczyznę. Ludzie myślą, że być Karmapą to być obdarzonym mocą, podczas gdy tak naprawdę muszę się dużo uczyć i starać. Zanim zrobiłem jakiegokolwiek postępy, już wyprzedziły mnie ludzkie oczekiwania, a to dla mnie dodatkowa trudność. To, czy nadajemy swojemu życiu sens, zależy od naszych wysiłków i postępowania, a przede wszystkim od motywacji, którą w sobie rozbudzamy. To się nie dzieje samo przez się.

Gdy otrzymałem imię Karmapa, stanąłem przed niecodziennym wyzwaniem – czy oprócz bycia Karmapą będę miał jakiegokolwiek życie osobiste? Na ogół ludzie mają życie zawodowe, toczące się w miejscu pracy, oraz życie osobiste, kiedy nie pracują. Na przykład człowiek zatrudniony w fabryce ma określone stanowisko, które precyzuje jego obowiązki w trakcie pracy. Ale w moim przypadku jest inaczej – jako Karmapa jestem na stanowisku dwadzieścia cztery godziny na dobę. Wyobraźcie

sobie: gdy przebywacie w samotności, jesteście Karmapą. Gdy znajdujecie się w towarzystwie innych, też jesteście Karmapą. Właściwie musiałem zrezygnować ze wszystkiego, żeby zostać Karmapą. Poza byciem Karmapą nie mam żadnego życia osobistego. Takie rzeczy jak wolność i prawa jednostki, życie osobiste i własne wybory są wykluczone.

Kiedy ktoś pyta mnie o nazwisko, muszę odpowiedzieć, że nazywam się Karmapa. A gdy potem pytają mnie, czym się zajmuję, odpowiadam, że jestem Karmapą. Gdy pytają, kim jestem, odpowiadam: Karmapą.

Kiedy przybyłem do Indii jako uchodźca, wyniknął problem z tym związany. Musiałem podać nazwisko i wykonywany zawód, aby otrzymać dowód tożsamości. Wtedy wywiązała się dyskusja: czy „Karmapa” to moje imię, nazwisko, czy tytuł? Nie mogłem powiedzieć, że „Karmapa” to nie mój „zawód”, nie mogłem też powiedzieć, że nie jestem Karmapą. Przez kilka tygodni trwały poważne dyskusje, czy „Karmapa” to imię, nazwisko, czy tytuł, i o ile wiem, spory sięgnęły dość wysokiego szczebla rządowego w Indiach. Sugestia, że „Karmapa” to zawód, a nie nazwisko, brzmiała dla mnie całkiem przyjemnie. Bo to by oznaczało to, że jestem wolnym człowiekiem. Ale w rzeczywistości sprawa wygląda inaczej. Z doświadczenia wiem, że nie ma rozdziału między moim życiem osobistym a życiem jako Karmapa, nie mam więc wyboru, muszę starać się żyć życiem Karmapy.

„Karmapa” to ktoś, kobieta lub mężczyzna, podejmujący aktywności buddy. Samo słowa składa się z dwóch członów: „karma” znaczy „działanie” w sanskrycie, dawnym języku Indii; „pa” pochodzi z tybetańskiego i oznacza osobę. W idealnym połączeniu Karmapa to człowiek czynu. Z drugiej strony Karmapa to także pracownik, sługa. Istotą życia każdego Karmapy jest przynoszenie pożytku innym. Jeśli potrafię przynosić pożytek innym, wtedy moje życie w roli Karmapy ma sens. Jeśli tego nie potrafię, wtedy to życie jest porażką. Celem

mojego życia osobistego, czyli życia Karmapy – bo to jedno i to samo – jest przynoszenie pożytku innym. Moje zadanie w oparciu o miłość i mądrość Buddy, inaczej moje życie w roli Karmapy, polega na przynoszeniu pożytku innym istotom, ograniczaniu i eliminowaniu ich cierpienia oraz zwiększaniu ich szczęścia.

Dlatego moje życie zależy całkowicie od innych. Na przykład teraz, kiedy przyjechałem do Europy, zebrali się tutaj wielu ludzi. Widzę, jak bardzo są uradowani. Patrzę na salę i dostrzegam mnóstwo twarzy uśmiechających się do mnie. Widząc to, raduję się w poczuciu, że moje życie ma sens. Gdy wyjeżdżałem z Tybetu, zostawiłem tam rodziców i wszystko, co znałem. Ale teraz, gdy jestem w Europie, czuję, że nie poniosłem tej ofiary na darmo, że to miało sens. Moje życie nabiera sensu wyłącznie dzięki innym. Nadając mojemu życiu sens, inni ludzie okazują mi wielką życzliwość.

W głębi serca zawsze czuję, że swoje siły czerpię od innych – od ludzi takich jak wy – bo jesteście źródłem mojej nadziei i aspiracji. I choć muszę sprostać wielu wyzwaniom, wasza nadzieja i ufność pozwoliły mi na kontynuowanie dzieła, dodały mi sił i uodporniły na trudy.

Pokładana we mnie nadzieja i ufność innych pozwoliły mi przetrwać. Im więcej nadziei i ufności pokładają we mnie ludzie, tym więcej mam sił, aby iść dalej. Celem aktywności Karmapy i moich osobistych działań jest przynoszenie pożytku czującym istotom; zarazem źródłem siły umożliwiającej to działanie są te same czujące istoty. Dlatego to inni nadają mojemu życiu sens.

Gdy jednak pada pytanie, czy wiodę szczęśliwe życie, mam problem z odpowiedzią. Szczerze mówiąc, byłem szczęśliwszy, zanim zostałem rozpoznany jako Karmapa. Kiedy miałem sześć lat albo mniej, kiedy biegałem po trawie w miejscu, w którym przyszedłem na świat – to był czas, gdy przeżywałem najpełniejszego szczęścia. Dziś raczej nie powiedziałbym, że jestem szczęśliwy. Ale przecież życie mające sens to coś głębszego

niż uczucie szczęścia. Potrzebujemy czegoś, co jest trwalsze niż przelotny stan radości czy ekscytacji, przemijający po kilku minutach albo godzinach. Aby życie miało sens, musi przynosić owoce dwadzieścia cztery godziny na dobę, nawet wtedy, gdy śpimy.

Zmierzam do tego, że jeśli chcemy, aby nasze życie miało sens, najpierw musimy wyznaczyć sobie jakiś cel, a cel ten powinien być odległy i trwały. Nie powinien dotyczyć wyłącznie najbliższej przyszłości, nie powinien też być egoistyczny. Życie każdego z nas cechuje współzależność. Nasze szczęście wynika ze współzależności łączącej nas z innymi, podobnie zresztą jest z naszym cierpieniem. A ponieważ w życiu zależy od siebie nawzajem, życie mające sens wymaga od nas troski o innych.

Często myślę, że wartości czy sensownego celu nie znajdziemy w ograniczeniach własnego życia i własnego ciała, lecz tylko w innych ludziach i ich życiu. W ten sposób inni stają się zwierciadłem, w którym możemy ujrzeć naszą godność i wartość.

## ROZDZIAŁ 2

---

# MIŁUJĄCA DOBROĆ

Przyjazd tutaj to dla mnie spełnienie nierealnego marzenia; bardzo się cieszę, że jestem z wami. Tym bardziej że spotykamy się w tym pięknym miejscu. Przedstawiciele Rigpa Centre Sogjala Rinpocze pięknie udekorowali scenę. Gdybym miał wybór, wolałbym siedzieć wśród was i patrzeć z widowni, zamiast siedzieć tutaj i mówić. To, że zgromadziliśmy się w tym miejscu, jest dla mnie bardzo ważne, to efekt pokonania wielu trudności, a więc to ważny i cenny czas.

Tematem tego wystąpienia jest miłująca dobroć. Gdy przychodzimy na świat jako ludzie, nasz los zależy przede wszystkim od miłości i troski naszych rodziców. Wychowujemy się karmieni ich ciepłem. A zatem od chwili narodzin miłująca dobroć jest niezbędnym warunkiem naszego przetrwania.

Po pierwsze, rodzice dali nam ciało złożone z tkanki i kości, a to bardzo cenny dar. Jednak jeszcze cenniejszym darem są miłość i ciepło. W zasadzie to najcenniejszy dar. Zdarza się, że rodzice nie potrafią okazać ciepła lub nie mogą otoczyć swych dzieci opieką. Takie dzieci nie zaznają troskliwości i być może w dorosłym życiu same będą miały trudności z okazywaniem ciepła albo będą doświadczać dojmującego smutku, samotności czy niepokoju.

Jestem szczęściarzem, bo moi rodzice to dobrzy ludzie. Matka i ojciec nie tylko okazali mi ciepło, ale nauczyli mnie okazywać ciepło innym. To oni przekazali mi podstawy miłującej dobroci, uważam ich więc za swoich pierwszych mistrzów duchowych. Prawie od początku matka i ojciec uczyli mnie i moje rodzeństwo,

że należy traktować wszystkie żywe istoty, nawet małą mrówkę, jakby to byli nasi rodzice. Dzięki temu nauczyliśmy się życzliwości i szacunku do innych, nauczyliśmy się cenić życie każdej czującej istoty. Rodzice dokładali starań, aby tak się stało.

Dzięki rodzicielskiemu ciepłu już we wczesnych latach nauczyłem się troszczyć o innych i szukać sposobów, aby zmniejszyć ich cierpienie. Uważam, że to był początek – najlepszy możliwy początek – mojej wędrówki duchowej w tym życiu.

Moi rodzice niezachwianie wierzą w Dharmę, ale nie są uczonymi ani intelektualistami. Ojciec umie czytać, matka – nie. Nie kształcili się w szkołach, nie studiowali filozofii buddyjskiej. Jednak ich nauki skierowane do mnie płynęły z serca. Nie uzasadniali ich żadnymi teoriami, lecz po prostu dawali przykład, pokazując, jak żyć w duchu miłującej dobroci. To wniknęło we mnie bardzo głęboko.

Z tego powodu, gdy chodzi o rozwijanie miłującej dobroci i współczucia w naszym umyśle, nie jestem pewien, czy najskuteczniejszą metodą jest zawile filozoficzne rozumowanie. Z jednej strony dobrze jest znać logiczne argumenty, jednak może to czasem prowadzić do tego, że stracimy z oczu kluczowe kwestie, a zamiast tego pojawią się niepotrzebne wątpliwości. Jedno z tybetańskich porzekadeł mówi, że ćwiczenia intelektualne prowadzą do pomnażania myśli, ale niekoniecznie do pomnażania mądrości. W rezultacie ludzie uchodzący za erudyków nie radzą sobie z trudnymi problemami, które napotykają, gdy muszą zastosować teorię w praktyce. Podchodzą do problemu, myśląc koncepcyjnie, a wtedy supeł wątpliwości jeszcze bardziej się zaciska.

Wierzę, że miłująca dobroć i życzliwość to naturalne cechy, z którymi rodzimy się jako ludzie. Oczywiście mogą występować w różnym natężeniu – niektórzy mają to w większym, inni w mniejszym stopniu – ale z całą pewnością te cechy obecne są w każdym z nas. Nasza miłująca dobroć zmienia się jednak

pod wpływem różnych okoliczności i otoczenia, w którym się wychowujemy. Czasem skłonność do współczucia wzmacnia się, czasem słabnie.

Chciałbym się podzielić pewnym doświadczeniem z własnego życia. Byłem wtedy mały – miałem może trzy albo cztery lata – ale pamiętam to dobrze. Jak już wspomniałem, byliśmy nomadami, więc jedliśmy głównie produkty pochodzenia zwierzęcego: masło, ser, mięso. Tam, gdzie się wychowałem, nie było warzyw: żadnych ziemniaków ani niczego podobnego. Nie mieliśmy wyboru, musieliśmy żywić się mięsem.

Sezon zabijania zwierząt – głównie owiec i jaków – przypadał na jesień. W moich okolicach najpopularniejszym sposobem uśmiercania zwierząt było obwiązywanie im pysków, żeby się udusiły. To było przerażające. Czasem konały dopiero po godzinie. Rozpaczliwie próbowały oddychać, a ich cierpienie było widoczne jak na dłoni, bo miały się jak oszalałe. Rzęziły i płakały, pociły się obficie. Było to dla mnie nie do zniesienia. Odczuwałem tak silne pragnienie, aby ochronić i uwolnić zwierzęta, że krzyczałem, a ludzie musieli mnie trzymać. To było niepohamowane uczucie. Tak właśnie się działo, kiedy zarzynano zwierzęta.

A mimo to, choć urządziłem takie sceny podczas zabijania, to potem, gdy zwierzęta obdarto już ze skóry i przyszła pora posiłku, zjawiałem się i jadłem tyle mięsa co inni, a może nawet więcej. To nie zdarzyło się raz, ale wiele razy, co roku, więc po pewnym czasie można było odnieść wrażenie, że moje współczucie jest bezsensowne. W tych okolicznościach moje współczucie i miłość do zwierząt stopniowo słabły. Nadal jadłem mięso. Dopiero po przybyciu do Indii przestałem to robić, a głównym powodem było wspomnienie tych silnych odczuć z dzieciństwa.

Tak naprawdę, gdyby mnie spytano, jakie jest moje ulubione jedzenie, musiałbym odpowiedzieć: mięso. Ponieważ zrezygnowałem całkowicie z jedzenia mięsa, nie mam już żadnego ulubionego jedzenia.

Od momentu narodzin czujemy naturalną serdeczność do innych – do psów, ptaków, innych dzieci. Gdy w pobliżu nie ma ludzi ani zwierząt, małe dzieci otaczają się maskotkami i lalkami, pieścżą je i się nimi opiekują. Mają naturalną skłonność do kochania, traktują innych ludzi i rzeczy z czułością. Jako dzieci wszyscy mamy ten naturalny pociąg do ludzi i zwierząt, potrzebę bliskości. Powinniśmy odwołać się do tego spontanicznego uczucia troski i opiekuńczości, starać się je rozwijać, aby objąć nim wszystkie istoty bez różnicy. Powinniśmy pogłębiać to uczucie do tego stopnia, żeby budziło się w nas naturalnie. W ten sposób możemy wzmacniać naszą naturalną cechę, którą jest miłująca dobroć. To bardzo ważne.

Krótko mówiąc, wszyscy nosimy w sobie naturalne ziarno miłości i współczucia. Tak jak musimy pielęgnować sadzonkę, dopóki nie wyrosnie z niej krzepkie drzewo, tak samo powinniśmy aktywnie pielęgnować naszą miłość i współczucie, aby nabrały mocy. Cały świat, w szczególności zaś wspaniała niemiecka naród, przekonał się wielokrotnie, że brak miłującej dobroci może prowadzić do zadawania cierpienia innym narodom. Potworności pierwszej i drugiej wojny światowej oraz holokaustu miały swoje źródło właśnie w braku współczucia. Nie chodzi jednak o to, że ludzie pozbawieni byli współczucia czy miłującej dobroci. Wszyscy mamy tę cechę od chwili narodzin. Wydaje się jednak, że nasze współczucie może być „obudzone” lub „uśpione”.

Na przykład często mówimy: „To nie mój problem. To ich sprawa. Nie mam z tym nic wspólnego”. Dopóki nie dotyczy to nas, naszej rodziny i najbliższych przyjaciół, nie obchodzi nas, co się dzieje, bo dzieje się to z innymi. W ten sposób wykluczamy innych z kręgu naszego współczucia, zostawiamy ich własnemu losowi. Tak oto krok po kroku tracimy współczucie, stajemy się ludźmi okrutnymi i bez serca.

Gdy mówimy o największych bolączkach współczesnego świata, przeważnie wskazujemy ubóstwo, zanieczyszczenie środowiska,

kłęski żywiołowe, niedobór wody pitnej albo choroby w rodzaju malarii. Ja jednak mam poczucie, że wielką bolączką tego świata jest brak współczucia i miłującej dobroci. Wielu sytuacjom, gdy ludzie giną albo doprowadzeni są do straszliwego stanu, można by zapobiec, gdybyśmy zdobyli się na odrobinę współczucia. Wielu ludzi cierpi dlatego, że nie potrafimy okazać współczucia. Historia zna wiele takich przypadków.

Jako małe dzieci nie przetrwalibyśmy bez miłującej dobroci. Uważam za absolutnie konieczne, abyśmy w dzisiejszym świecie łączyli się z innymi w duchu współczucia i miłości. Bez tego ludzkość nie przetrwa.

Gdyby ktoś nas spytał, czy chcemy szkodzić światu, prawdopodobnie wszyscy odpowiedzielibyśmy przecząco. A jednak robimy to, choć nieświadomie, nierozmyślnie, bez zastanowienia. Jak to możliwe? Nastawieni egoistycznie, myślimy tylko o sobie i o własnym interesie, a w ten sposób szkodzimy światu. To przerażające.

Jednocześnie, mówiąc o pilnej potrzebie rozwijania współczucia, nie zamierzam wywierać na was presji ani straszyć, mówiąc, że szkodzicie światu. Strach nie jest właściwą motywacją do rozpoczęcia autentycznej praktyki. Pragnienie rozwijania naszych naturalnych przymiotów musi się narodzić w naszym wnętrzu.

Posłużmy się przypowieścią: dwoje starych ludzi miało tylko jednego syna, który popadł w kłopoty i trafił do więzienia. Zmartwieni rodzice odchodzili od zmysłów, poza tym nie mieli nikogo, kto by się nimi opiekował. Teraz nie mogli już liczyć na swojego jedynaka. Siedział w więzieniu, nie mógł wyjść na wolność, żeby zatroszczyć się o rodziców. W swoim samolubstwie jesteście tacy jak ten syn. Siedzimy w więzieniu – które sami stworzyliśmy i w którym sami się zamknęliśmy. Na zewnątrz są wszystkie inne czujące istoty, będące dla nas jak rodzice, ale odcięliśmy się od nich, odgradziliśmy grubym murem.

Te istoty nas potrzebują. Czekają na nas. A ponieważ siedzimy w wieży egoizmu, nie potrafimy do nich wyjść. Powinniśmy zatem – dla dobra tych, których darzymy miłością – rozwijać w sobie współczucie i – czerpiąc z tego siły – rozbić więzienne mury egoizmu.

# BUDDYZM I ŚRODOWISKO NATURALNE

W Europie macie zapewne więcej rzetelnych informacji o stanie środowiska naturalnego, więc obawiam się, że nie usłyszycie ode mnie wielu rewelacji na ten temat. Tak czy owak, w moim przekonaniu dewastacja środowiska jest naszym największym wyzwaniem w XXI wieku. W ostatnich latach poświęciłem trochę uwagi tym zagadnieniom i poczyniłem pewne kroki mające na celu ochronę środowiska.

Po pierwsze, zacząłem zgłębiać te sprawy, a potem występować publicznie, zwoływałem konferencje i podejmowałem działania mające na celu ochronę dzikiej przyrody i lasów. Stworzyliśmy organizację o nazwie Khoryug, łączącą pięćdziesiąt pięć klasztorów męskich i żeńskich w Indiach, Nepalu i Bhutanie, w całym regionie Himalajów. Ta organizacja nie ogranicza się wyłącznie do klasztorów linii Kagju buddyzmu tybetańskiego, lecz obejmuje też pozostałe linie. W każdym klasztorze wydzieliliśmy specjalne skrzydło i rozpoczęliśmy kampanię służącą zwiększeniu świadomości ekologicznej i podjęcie konkretnych działań, nie tylko w danym miejscu, ale też w powiązaniu z innymi instytucjami. Uznałem, że to ważne, aby mnisi i mniszki zapoznali się w kwestiach ekologicznych, ponieważ we wspólnotach w regionie Himalajach mnisi postrzegani są często jako wzór.

Lodowce i pokrywa śnieżna Himalajów i Wyżyny Tybetańskiej dają początek wielu rzekom, dlatego wspomniana wyżyna zwana jest „azjatycką wieżą wodną”. Z tego samego powodu naukowcy nazywają ten region trzecim biegunem Ziemi. To właśnie w Tybecie bierze swój początek wiele azjatyckich rzek, co sprawia, że Wyżyna Tybetańska jest ważnym źródłem życia na naszej planecie, w szczególności w Azji.

Właśnie dlatego uznałem za kluczowe, aby mieszkańcy Himalajów pogłębili swoją świadomość ekologiczną. Dawniej ich styl życia zharmonizowany był z naturą, ale to się zmieniło. Teraz, wskutek rozwoju materialnego, życie wygląda inaczej, a ludzie na ogół nie są świadomi, że ich sposób życia i zmiany cywilizacyjne szkodzą środowisku. Nie wiedzą, że plastik nie ulega biodegradacji, lecz zaśmieca planetę przez tysiące lat, więc wyrzucają śmieci, gdzie popadnie. Wcześniej nie przyszłoby im do głowy, aby podejmować świadome wysiłki dla ratowania środowiska, ponieważ ich życie toczyło się w zgodzie z naturą.

Gdy ludzie słyszą o „kwestii tybetańskiej”, od razu myślą o polityce. Ale w moim przekonaniu kwestia ta nie musi być postrzegana jako kwestia polityczna. Na przykład kwestia środowiska naturalnego w Tybecie wykracza poza politykę. Wykracza poza Tybet, poza jeden naród. To kwestia dotycząca całej Azji. A patrząc szerzej, dotycząca całego świata. Z tej szerszej perspektywy widać, że Tybetańczycy od tysięcy lat żyli w harmonii z ekosystemem Wyżyny Tybetańskiej. Aby chronić to środowisko, należy chronić tybetański styl życia: tybetańską kulturę, tradycję duchową, obyczaje i sposób myślenia, bo są zharmonizowane ze środowiskiem naturalnym. To wykracza poza świat polityki. Wykracza poza interes konkretnej rasy czy narodu.

Choć interesuję się sprawami środowiska naturalnego, nie jestem w tej dziedzinie ekspertem. Korzystałem więc ze wsparcia WWF (World Wildlife Fund), a szczególnie jednej kobiety z tej organizacji, która pilotowała moje działania.

Abyśmy wzięli to sobie do serca i poczuli potrzebę działania, w naszym umyśle muszą się rodzić określone skojarzenia, gdy mówi się o środowisku naturalnym. Dziś wielu ludzi przeprowadziło się do miast. Osoby wychowane w miastach często mają ograniczony kontakt z naturą. Piękną przyrodę coraz częściej widzą tylko na zdjęciach, bo wychowali się wśród betonu, nie obcując z naturą, nie rozumiejąc, jak jest ważna, niezbędna dla naszego przetrwania. Miałem to szczęście, że wychowałem się na dzikich terenach we wschodnim Tybecie, zupełnie nietkniętych przez nowoczesność. Żyliśmy tak samo, jak żyli nasi przodkowie przez tysiące lat.

Dziś trudno to sobie wyobrazić, bo wszystko się unowocześniło. Ale wtedy było to jeszcze możliwe, dorastałem więc w otoczeniu przyrody i uczyłem się żyć w zgodzie ze środowiskiem naturalnym. To stało się mocnym fundamentem, dzięki któremu dziś doceniam wagę i wartość środowiska naturalnego – w duchu miłości, troski i szacunku. Chyba dlatego, gdy mówię o środowisku, nie posługuję się wyłącznie koncepcjami, ale kierują mną żywe odczucia.

W dzisiejszym świecie zwykle patrzymy na skutki, a nie na przyczyny. Na przykład w supermarkecie widzimy zapakowaną wołowinę, kurczaki i innego rodzaju mięsa. Dzieci myślą więc, że mięso jest produkowane w sklepie, w zasadzie nie mają pojęcia, że trzeba hodować zwierzęta na rzeź, co wiąże się z ich cierpieniem. Nie dostrzegamy przyczyn i uwarunkowań, widzimy tylko zapakowane mięso, które wygląda jak produkt fabryczny.

Wydaje się, że przyczyny i uwarunkowania są bardzo odległe od skutków, które obserwujemy bezpośrednio. Podobnie w przypadku środowiska naturalnego wydaje nam się, że zmiany i problemy są odległe, więc ich nie dostrzegamy i nie rozumiemy.

Jak już wspomniałem, nie mam głębokiej wiedzy ekologicznej. Mogę jednak powiedzieć, że w ostateczności sprawa środowiska naturalnego to sprawa umysłu, bo sprowadza się do właściwego postępowania, a nasze postępowanie zależy od motywacji, intencji, postaw.

Stąd płynie wniosek, że niszczenie planety jest spowodowane ludzkimi pragnieniami i chciwością. Aby ukazać, czym jest chciwość, buddyzm posługuje się przykładem jedwabnika, który rozsnuwa nici. Z tych nici tworzy kokon, w którym więzi sam siebie. W podobny sposób nasze pragnienia rodzą kolejne pragnienia. Wskutek pragnień wtkłamy się we własne sieci. Pragnienie nigdy nie kładzie kresu pragnieniu, lecz rodzi go coraz więcej.

Gdziekolwiek pójdziemy, czy oglądamy telewizję, czytamy gazetę, idziemy ulicą, czy wpatrujemy się w telefon komórkowy, wszędzie napotykamy rzeczy potęgujące naszą chciwość. Reklamy bez przerwy nakłaniają nas do kupowania czegoś nowego, głosząc: „To jest świetne, świetne, kup to, kup tamto!”. Większość tego, co widzimy i słyszymy, ma podsycać nasze pragnienia i chciwość.

Jakie są tego skutki? Nasze pragnienia wciąż rosną. Ciągłe chcemy czegoś więcej, więc to kupujemy. Co to oznacza? Konsekwencją jest coraz większa presja na środowisko, bo to z niego czerpiemy bogactwa naturalne do produkcji nowych towarów. My nie korzystamy ze środowiska naturalnego, my je eksploatujemy. Gdy zatem pytamy o przyczynę degradacji środowiska naturalnego, to uważam, że powinniśmy wskazać ludzką chciwość.

Gdyby jednak ktoś spytał, czy ludzkie pragnienia mają kres albo czy nadejdzie taki dzień, kiedy nasze pragnienia zostaną ostatecznie zaspokojone, to trzeba odpowiedzieć, że jest to bardzo mało prawdopodobne. W dzisiejszej epoce materializmu korporacje i rządy państw obiecują zaspokojenie wszystkich naszych potrzeb, a w cichości ducha modlą się, aby nasze pragnienia były coraz większe. My modlimy się o to, abyśmy byli wolni od pragnień, oni zaś się modlą, abyśmy mieli ich coraz więcej! Nie tylko się modlą, ale też stosują wszelkie dostępne środki, żeby podsycać nasze pragnienia. Jednocześnie obiecują, że będziemy mogli utrzymać ten sam styl życia, że nie będziemy musieli niczego zmieniać, tak jak kandydaci w wyborach na prezydenta składają różne obietnice: „Nie martwcie się. Zrobię to i to, gwarantuję wam!”.

W ten sposób przymykamy oczy na rzeczywistość i żyjemy w świecie ułud. Człowiek nie ma wielkiego żołądka – ale mentalnie nasze żołądki są ogromne. Bez trudu zmieściłyby się w nich trzy planety takie jak Ziemia.

Co możemy na to poradzić? Musimy sobie uświadomić, że nasza pogoń za rzeczami materialnymi nigdy się nie skończy. Kiedy uświadomimy sobie, że naszych pragnień nie da się zaspokoić, musimy zadać sobie pytanie, czy jest jakaś inna droga. Jeśli jest, powinniśmy nią podążać.

Nie zdobyłbym chyba wielu głosów, gdybym startował w wyścigu do prezydentury, Ludzie pomyśleliby: „Ciągłe powtarza, że powinniśmy się zmienić, że naszych pragnień nie da się zaspokoić, że to błędne koło”. Oczekiwaliby, abym obiecał i zagwarantował, że zadbam o wszystko, że sami niczego nie będą musieli zrobić ani zmienić. Byłbym kiepskim kandydatem.

Wczoraj poszedłem do włoskiej restauracji i podano mi ogromną pizzę. Czasem wydaje mi się, że taka pizza to za wiele dla naszego żołądka, że nie potrzebujemy aż tak obfitego posiłku. Ale w kategoriach naszych rzekomych potrzeb nawet taka duża pizza, której nie damy rady zjeść, to wciąż za mało. Chcemy bowiem mieć dla siebie całą planetę, ale gdyby nasze życzenie się spełniło, nawet wtedy nie byłibyśmy usatysfakcjonowani. Uważam, że należy odróżniać to, czego chcemy, od tego, czego naprawdę potrzebujemy. Bardzo ważne jest, abyśmy stosowali to rozróżnienie w swoim życiu.

Nie oznacza to, że powinniśmy zrezygnować z dóbr materialnych. To byłaby przesada. Potrzebujemy dóbr. Nie wszyscy możemy żyć jak Milarepa. To byłoby zbyt skrajne, niewłaściwe dla większości z nas, wręcz zbyteczne. Ale musimy znaleźć równowagę między naszym wewnętrznym dobrem a dobrami materialnymi, zewnętrznymi. Zacznijmy od przyjrzenia się temu, co mamy do dyspozycji, i spróbujmy się tym zadowolić.

Z mojego doświadczenia wynika, że nie doceniamy prostych i zwyczajnych rzeczy. Stale oczekujemy, że wciąż będą lepsze i bardziej

atrakcyjne, i w ten sposób komplikujemy sprawy. A w rzeczywistości, jak sądzę, uszczęśliwia nas właśnie to, co proste i zwyczajne.

Może to być na przykład oddech. Oddychanie to zwykła czynność, nic szczególnego. Ale jeśli zwrócimy uwagę na oddech i zgłębimy to doświadczenie, zobaczymy, że ta prosta czynność jest zadziwiająca. Tlen, którego potrzebujemy, pochodzi z zewnątrz, od roślin i drzew. Nie przetrwalibyśmy bez oddychania, na szczęście wszystkie warunki do tego potrzebne mamy zapewnione bez żadnych starań z naszej strony. Dotyczy to nie tylko jednego oddechu, ale całego procesu oddychania, wszystkich wdechów i wydechów. Już samo to może nas zdumiewać, cieszyć, wręcz uszczęśliwiać.

# WSPÓŁCZUCIE W ZGLOBALIZOWANYM ŚWIECIE

O ile wiadomo, Ziemia jest jedyną planetą we wszechświecie, na której rozwinęło się życie. Możemy sobie wyobrazić, że są inne, ale jak dotąd ich nie odkryliśmy. Życie na naszej planecie przybiera najprzeróżniejsze formy. Znamy wiele form życia i wciąż odkrywamy nowe. Na jednym tylko drzewie znajdziemy mnóstwo różnych owadów. Wśród tych wszystkich istot ludzie stanowią tylko jeden gatunek. Ale w ramach tego jednego gatunku znów mamy ogromną różnorodność: różne rasy, różne typy fizjologiczne; mało tego, każdy z nas ma niepowtarzalne linie papilarne. Krótko mówiąc, bioróżnorodność naszej planety jest niesłychanie złożona. Istoty żyjące na Ziemi różnią się od siebie także pod względem zachowania. A jednak pomimo tej różnorodności zależyśmy od siebie nawzajem.

Myślmy na ogół, że słoń to cenne zwierzę, bo jest duży. W porównaniu ze słońciem owad wydaje się nieistotny i bezbronny. Być może sądzimy, że owad nie odgrywa żadnej ważnej roli, ale tak naprawdę wszystko ma swój cel, bo wszystkie formy życia na tej planecie są od siebie zależne, wszystkie stanowią część tego samego ekosystemu.

Na przykład pszczoła jest niewielkim stworzeniem, a jednak bardzo pożytecznym. Pszczoły przenoszą pyłek kwiatowy, dzięki

czemu kwitną rośliny. To bardzo ważne dla całej planety. Dzisiaj coraz częściej słyszymy od naukowców o istotnej roli różnych gatunków zwierząt i roślin. Bo chodzi o to, że wszyscy jesteśmy połączeni. Wszystko na tej planecie – to, co ożywione i nieożywione, a zwłaszcza żywe istoty – jest powiązane.

W buddyzmie używa się pewnego określenia do opisania takich wzajemnych powiązań – określenia bardzo wymownego i pięknego – a mianowicie przywołuje się relację między matką i dzieckiem. Nie chodzi o formalny związek, lecz o pozytywną, intymną relację, o wspólnego ducha i potencjał. Opierając się na przykładzie tej pozytywnej więzi matki i dziecka, możemy stworzyć w umyśle wyrazisty obraz samych siebie jako istot mających podobną więź z otaczającym nas światem, w jego ożywionych i nieożywionych przejawach.

Wszyscy mamy wrodzone poczucie siebie – poczucie autonomii, niezależności od innych. Czujemy, że możemy sobie poradzić sami, trzymając się poczucia siebie jako istoty odrębnej od reszty. Kiedy jednak uważnie przyjrzymy się rzeczywistości i zadamy sobie pytanie, czy faktycznie istnieje taka samowystarczalna i w pełni autonomiczna istota, zobaczymy, że podstawą przekonania o istnieniu „ja” jest przede wszystkim nasze ciało. Ta wyraźnie postrzegana cielesność jest podstawowym punktem odniesienia, gdy mówimy o naszej niezależności. A przecież nie ulega wątpliwości, że nasze ciało nie jest czymś niezależnym. Przeciwnie. W pierwszej kolejności zależało od naszych rodziców, bo dzięki nim przyszliśmy na świat, w drugiej kolejności, ujmując rzecz nieco subtelniej, narodziło się z materii innych ludzi. Ponadto, posiadanie ciała nie wystarczy. Musimy je przecież nakarmić i ubrać. Jeśli nie mam ubrania, pożywienia i innych dodatkowych dóbr, które utrzymują nas przy życiu, nasze ciało przemieni się w zwłoki.

Skąd bierze się żywność i odzież, których potrzebuje nasze ciało? Pochodzą od innych. Zwłaszcza obecnie, z powodu globalizacji,

to, co wykorzystujemy, najczęściej pochodzi z bardzo daleka. Jemy owoce wyhodowane w innym kraju, nosimy ubrania wyprodukowane w innych częściach świata. Być może żyjemy w jakimś kraju wysoko rozwiniętym i nosimy odzież wykonaną przez ludzi z obszarów ubogich i słabo rozwiniętych. Nie widzimy tych, którzy szyją dla nas ubrania, nie znamy ich, a jednak korzystamy z ich pracy.

Podzielę się z wami pewnym wspomnieniem ze swojego życia. Kiedy byłem mały, do siódmego roku życia byłem zwykłym człowiekiem, z silnym poczuciem więzi rodzinnych. Nasz rodzina nie należała do tych, w których ojciec i matka wychodzą do pracy na cały dzień. Przez większość czasu byliśmy razem. Wieczorem zbieraliśmy się w kręgu przy ogniu, a rodzice i inni starsi ludzie opowiadali historie. To dawało nam poczucie więzi, wspólnoty.

Jak już wspominałem, byłem nomadą, więc często przenosiliśmy się z miejsca na miejsce. Mieliliśmy dużo swobody. My, dzieci, mogliśmy biegać po rozległych terenach. Nie musieliśmy się bać, że wpadniemy pod samochód. Dokoła najczęściej nie było żadnych budynków – z wyjątkiem zimy – a lato spędzaliśmy w namiotach ze skóry jaka.

Dorastając w takich warunkach, miałem silne poczucie wolności. A potem, gdy miałem siedem lat, zostałem nagle zabrany od rodziny do odległego klasztoru. Klasztor Tsurphu ma trzy piętra – otrzymałem kwatery na samej górze. Rozdzielono mnie z rodziną. Moje dawne uczucia zastąpiły nowe. Kiedy to się stało, czułem coś, co mógłbym nazwać cierpieniem albo głębokim smutkiem.

Dzieci potrzebują rówieśników, z którymi mogliby się bawić, ale kiedy zamieszkałem w klasztorze, nie było tam nikogo w moim wieku. Wszyscy byli starsi ode mnie. Wyglądali nie tylko staro, ale bardzo poważnie. Patrzyli na mnie, jakby chcieli powiedzieć: „Nie mam zamiaru się z tobą bawić. Co ty wyprawiasz?”

Zmierzam do tego, że po pierwszych siedmiu latach życia, kiedy dorastałem w określonych warunkach, zrozumiałem, że inni też

mogą odgrywać rolę naszych rodziców i przyjaciół. Poszukiwałem takich relacji. Wielu ludzi przyjeżdżało z całego świata, żeby się ze mną zobaczyć. Większość z nich uważała mnie za lamę, a więc wywyższano mnie i traktowano bardzo poważnie. A ja w głębi ducha tęskniłem za rodzicami i przyjaciółmi – czułem swoistą pustkę – i próbowałem zapełnić ten brak. Gdy rozglądałem się wokół, widziałem, że większość rzeczy, które mam, podarowali mi inni – nawet papier toaletowy, wszystko. Zacząłem zdawać sobie sprawę, że opiekuje się mną wielu ludzi. Powoli uświadomiłem sobie, że mam nie tylko biologicznych rodziców, ale też innych rodziców i przyjaciół, którzy mi pomagają.

Kiedy mówimy o naprawianiu świata, musi to oznaczać między innymi stopniowe, swobodne, wolne od napięcia pogłębianie miłości i życzliwości w naszym umyśle. W ten sposób rodzi się w nas naturalne i autentyczne współczucie.

Bycie buddystą nie oznacza przymusu współczucia. Nie należy na to patrzeć jak na obowiązek. Żaden wysoki rangą lama nie wyda polecenia: „W tej chwili kontempluj współczucie!”. Owszem, możemy coś na sobie wymusić, ale wtedy nie będzie to płynęło z serca.

Współczucie to coś więcej niż sympatia czy empatia. W przypadku sympatii i empatii mamy do czynienia z sytuacją, kiedy „przedmiot” naszych odczuć lokujemy z dala od siebie. Po prostu wykazujemy pewne zrozumienie dla położenia, w jakim znalazł się ktoś inny. Współczucie jest czymś głębszym i silniejszym. W przypadku współczucia nie uprzedmiotawiamy osoby, nie oddzielamy się od niej, ale raczej pragniemy być tym kimś. Właśnie do takiej postawy dążymy. Współczucie pociąga za sobą wyjście z własnej strefy, znalezienie się w położeniu drugiego – przeskok.

Krótko mówiąc, współczucie sprawia, że stajemy się częścią innych. Współczucie wydobywa nas z własnej przestrzeni i wprowadza w przestrzeń innych istot. Współczucie nie polega

na trzymaniu się kurczowo własnego miejsca i patrzeniu z góry na cierpienie innych niby „w duchu współczucia”.

Dzisiejszy świat się zacieśnił, łączące nas związki stały się jeszcze silniejsze. Jak nigdy dotąd różnica między „ja” a „inni” jest o wiele mniejsza, niż nam się wydaje. To, co nazywamy „inne”, jest częścią nas. A my jesteśmy częścią innego. Nasze szczęście i cierpienie zależą od cierpienia i szczęścia innych. Cierpienie i szczęście innych jest w naturalny sposób częścią naszego szczęścia i cierpienia. Zarówno pośrednio, jak i bezpośrednio, nasze doświadczanie bólu i radości splata się z przeżyciami innych.

A zatem, jak już powiedziałem, jeśli potrafimy dostrzec relacje między nami a innymi w skali całego świata poprzez pryzmat wielkiej miłości i współczucia, w duchu wielkiej odwagi, wzbogaci to z pewnością nasze życie i doda nam sił, abyśmy działali na rzecz innych.



## ROZDZIAŁ 5

---

# SZTUKA

Bardzo interesuję się sztuką piękną, takimi dziedzinami jak malarstwo, muzyka i teatr. W przypadku malarstwa to nie tylko zainteresowanie, ale także poczucie, że czerpię z niego siłę. Dzieje się tak chyba dlatego, że jestem człowiekiem mającym wiele aspiracji, nadziei, pomysłów. Robię mnóstwo projektów i planów, napotykam jednak sporo przeszkód na drodze do ich realizacji. Z czasem mój zapał do takich projektów słabnie. Malowanie pomaga mi, ponieważ mogę bezpośrednio urzeczywistnić to, co chciałbym zobaczyć. Kiedy maluję, efekty widać natychmiast i towarzyszy mi silne poczucie, że coś osiągnąłem.

Czasem w naszym umyśle rodzi się pozytywna myśl i wtedy z altruistycznych pobudek pragniemy nieść pożytek innym, ale otoczenie reaguje inaczej, niż oczekiwaliśmy. Być może ludzie odrzucają naszą pomoc. Być może czujemy, że zadanie przerosło nasze możliwości. Albo odniesiemy wrażenie, że mieliśmy dobre chęci, ale zabrakło sił. Gdy sprawa dotyczy sztuki pięknej, nie mamy takich problemów: na przykład, kiedy dzieci rysują obrazki, nie przejmują się reakcjami dorosłych czy innych ludzi. Po prostu przelewają na papier to, co spontanicznie narodziło się w ich sercu czy umyśle, nie naginając ani nie udając niczego, nie przejmując się, czy innym to się spodoba.

Podobnie kiedy chodzi o zaangażowanie się w szlachetne działania, ważne jest, abyśmy nie robili tego dlatego, że chcemy komuś zaimponować czy sprawić przyjemność. Powinniśmy raczej wyrażać to, co jest czyste i spontaniczne w naszym sercu i umyśle,

bez udawania, fałszu czy wahań. Najpierw uzewnętrzniamy to spontaniczne piękno, które się w nas budzi, a potem rozważamy, jak to zostanie przyjęte. W przeciwnym razie, gdy inni mają wygórowane oczekiwania, możemy uznać, że nie będziemy w stanie pokazać im tego, co uważamy za piękne. Tak właśnie będziemy wtedy czuć.

## ROZDZIAŁ 6

---

# SPOTKANIE Z MŁODYMI

Witam wszystkich młodych ludzi, którzy tutaj przyszli. Widzę, że jest nawet trochę „starych” młodych osób. Was też witam. To moja pierwsza wizyta w Europie, a więc możliwość spotkania z młodymi jest dla mnie bardzo szczególnym wydarzeniem. Naprawdę się cieszę i dziękuję, że przyszliście.

Kiedy byłem małym dzieckiem, rozpoznano mnie jako nowe wcielenie Karmapy. Odtąd nie miałem zbyt wielu okazji do przebywania w towarzystwie rówieśników, rozmawiania z dziećmi czy zabawy. Ludzie z mojego otoczenia byli przeważnie ode mnie starsi. Na domiar złego, tybetański obyczaj nakazuje, żeby lamowie zbyt się nie poruszali, lecz siedzieli nieruchomo jak posągi. Czasem widziałem inne dzieci, bawiące się dzieci i chodzące do szkoły, i wydawało mi się, że są szczęśliwe. Żałowałem, że nie mogę do nich dołączyć.

Moje ciało jest młode – ma dwadzieścia osiem lat – ale od wczesnych lat spoczywała na mnie ogromna odpowiedzialność i musiałem stawiać czoło tak wielu wyzwaniom, że mam poczucie, że mój umysł zdążył się zestarzeć. Dlatego jestem dosyć nietypowym młodym człowiekiem.

W XXI wieku młodzi ludzie muszą sobie radzić z różnego rodzaju presją. Presją uczenia się. Czujemy presję z wielu stron. Świat się skurczył, a presja wzrosła. Świat rozwija się i zmienia tak szybko, że z trudem nadążamy, nigdy właściwie nie możemy odpocząć. To kolejny problem, z którym musimy sobie radzić.

Ponadto styl życia w dzisiejszych czasach jest w tak dużym stopniu uzależniony od dóbr konsumpcyjnych, że wykorzystujemy bogactwa naturalne w tempie, jakiego nie da się utrzymać na dłuższą metę. Nie będziemy mogli tak żyć w nieskończoność. Dobrobyt przyszłych pokoleń zależy więc w dużej mierze od nas. To, czy sprawy świata potoczą się dobrze, czy źle, zależy od nas, żyjących w XXI wieku. W tym sensie możemy powiedzieć, że na młodych ludziach spoczywa duża odpowiedzialność. Możemy również powiedzieć, że nadarzyła się wyjątkowa okazja, aby stworzyć jaśniejszą i zdrowszą przyszłość dla świata.

Przyszłość zaczyna się teraz. Przyszłość to nie kwestia jutra czy następnego dnia. Przyszłość zaczyna się w tej właśnie sekundzie.

Czas na pytania.

\*\*\*

*Pytanie:* Mam czternaście lat i mieszkam w Berlinie. Chciałbym zadać pytanie w imieniu mojej siostry. Ona ma dziesięć lat. Pytanie brzmi: jak stać się buddą?

*Odpowiedź:* „Budda” znaczy „rozkwitnąć”, tak jak otwiera się pąk kwiatu, znaczy również „przebudzenie”. Stanie się buddą nie oznacza uzyskania mocy nadprzyrodzonych wzorem Supermana ani wstrzyknięcia sobie czegoś w żyły czy wzmocnienia genów. Budda to raczej człowiek o dobrym sercu. Gdy dajemy komuś prezent, wywołując uśmiech na jego twarzy i go uszczęśliwiając, wówczas stajemy się buddą, małym buddą. Gdy wiemy, co zrobić, żeby wnieść radość w życie innych, i gdy to robimy, wtedy stajemy się buddą.

\*\*\*

*Pytanie:* Jestem z Berlina i mam trzynaście lat. Oto moje pytanie: Jak można sobie radzić z tą całą odpowiedzialnością i ludzkimi oczekiwaniami, którym musi sprostać Karma? Czy to bardziej zaszczyty, czy ciężar?

*Odpowiedź:* Ludziom się wydaje, że Karmapa nie popełnia błędów. Oczekują, że jest ideałem. Ja tak nie potrafię. Nie potrafię nawet myśleć w ten sposób, więc patrzę na to z innej perspektywy, łatwiejszej dla mnie. Zamiast myśleć o sobie jako o człowieku mającym władzę, traktuję to bardziej jako możliwość. To wielka szansa, żeby pomóc wielu ludziom. Powtarzam więc sobie: „Trafiła mi się ogromna szansa. To naprawdę świetna okazja”.

\*\*\*

*Pytanie:* Witam, mam trzynaście lat i pochodzę z Madrytu. Oto moje pytanie: czy świat będzie istniał nadal, czy się skończy? Co możemy zrobić, żeby pomóc światu?

*Odpowiedź:* W szkole uczą nas, że na pewnym etapie nie było życia na Ziemi, a potem się zaczęło. Rozwijało się bardzo długo i powoli, aż w pewnej chwili powstał człowiek. To pokazuje, że sytuacja się zmienia, a więc naturalne jest, że pewnego dnia świat się skończy.

Największym niebezpieczeństwem w tej chwili jest kryzys ekologiczny. Jeśli środowisko naturalne zostanie zniszczone, ludzkość czeka ją bardzo ciężkie czasy. A zatem działalność na rzecz ochrony środowiska jest bardzo ważna. Pomagamy wtedy nie jednemu człowiekowi, ale całej planecie. To bardzo szlachetne.

\*\*\*

*Pytanie:* Jestem z Australii i mam dwadzieścia sześć lat. Moje pytanie brzmi: jak Wasza Świątobliwość widzi relacje między religią, duchowością i kulturą i która z tych trzech oddziałuje najsilniej?

*Odpowiedź:* Chyba powinienem się trochę poduczyć! Nie wiem, czy potrafię bezpośrednio odpowiedzieć na pytanie, która z tych trzech sfer wywiera największy wpływ, ale wydaje mi się, że religia to bardziej system doktryn, tradycji i obyczaju. Duchowość to niekoniecznie tradycja, jest zakorzeniona głębiej w naszym

ludzkim doświadczeniu, w mądrości i współczuciu. Kultura to z kolei wiele innych rzeczy, więc ją zostawię na boku.

Wydaje mi się, że wszystkie główne systemy religijne zaczynały się jako duchowość, były zakorzenione w autentycznym doświadczeniu ludzkiego życia – a nie jako obyczaj, tradycja czy system wierzeń. Budda jest tego przykładem. Od dzieciństwa nurtowały go doniosłe pytania: kim jestem? Jaki sens ma świat i moje życie? Można powiedzieć, że poszukiwał sensu i prawdziwej rzeczywistości.

Dlatego porzucił życie w pałacu i udał się na odosobnienie. Ciągłe zastanawiał się nad tymi pytaniami. W końcu uznał, że znalazł odpowiedzi. Naprawdę docenił odpowiedzi, które znalazł, był z nich autentycznie zadowolony, ale później ludzie, którzy podążyli wytyczoną przez niego ścieżką, zaczęli po prostu wyznawać system określonych przekonań, bez tych głębokich doświadczeń, które miał Budda. Po prostu poszli za przykładem. Dlatego właśnie uważam, że zwolennicy religii są narażeni na pewne niebezpieczeństwa. Bo powinni być uduchowieni, powinni autentycznie przeżywać. Zamiast zaskorupiałej wiary powinni mieć żywe doświadczenie religijne. A mimo to znalezienie odpowiedzi na najważniejsze pytania nie jest łatwe, więc może ludzie idą na skróty, wybierają wiarę. Dlatego myślę, że duchowość jest bardziej skuteczna niż wyznawanie przekonań religijnych i wiara.

\*\*\*

*Pytanie:* Witam. Mam dwadzieścia dwa lata. Jestem Kanadyjką, pochodzę z Tajwanu, a mieszkam w Halifaksie. Oto moje pytanie: mnóstwo młodych ludzi, mnie nie wyłączając, bierze wiele rzeczy za oczywistość: prawa obywatelskie, bezpieczeństwo, opiekę rodzicielską i przebaczenie. Jak możemy pogłębić naszą świadomość, aby usunąć pojawiające się egoistyczne myśli i trwale doceniać obecność innych?

*Odpowiedź:* To istotna kwestia. W krajach wysoko rozwiniętych jest mnóstwo rzeczy ułatwiających życie. Nasi rodzice zadbali również o naszą edukację i o to, abyśmy odnieśli sukces w życiu. Ważne jest więc, abyśmy to docenili, abyśmy byli za to wdzięczni.

Na świecie żyje jednak wiele dzieci, które nie mają takich warunków: nie chodzą do szkoły, nie mają co jeść, nie mają dostępu do wody pitnej ani opieki zdrowotnej. Musimy o nich pamiętać. Nie musimy budować naszych oczekiwań poprzez porównywanie się z tymi, którzy mają więcej od nas.

Jeśli porównamy się z tymi, którzy są w gorszym położeniu i mają większe problemy, wtedy uświadomimy sobie, że jesteśmy w dobrej sytuacji. Ale nie powinniśmy przez to czuć się lepsi ani dumni. Raczej powinniśmy pomyśleć: „Och, spoczywa na mnie odpowiedzialność. Życie dało mi takie możliwości, więc powinienem z nich zrobić dobry użytek, abym w przyszłości mógł pomóc innym młodym ludziom, którzy nie mieli takich szans”. Wdzięczność to ważna rzecz, bo wywołuje w nas naturalne uczucie zadowolenia i radości, bez żadnych dodatkowych starań. Na tym polega moc wdzięczności.

\*\*\*

*Pytanie:* Dobry wieczór Waszej Świątobliwości. Mam proste pytanie: jak praktykować zadowolenie, a jednocześnie dokonywać postępów w życiu?

*Odpowiedź:* Nie wydaje mi się, żeby pomiędzy uczuciem zadowolenia a rozwojem była sprzeczność. Zadowolenie to umiejętność cieszenia się w pełni z tego, co mamy. Zadowolenie nie oznacza, że przestajemy się rozwijać. Oznacza, że umiemy docenić i wykorzystać to, co mamy.

Jest takie powiedzenie w buddyzmie, że gdy angażujemy się w szlachetne działania, powinniśmy się zachowywać jak żebrak, a nie jak bogacz. Postawa bogacza z mnóstwem pieniędzy, który kupuje dom i świetny samochód, jest niewłaściwa. Gdy

angażujemy się w szlachetne działanie, powinna nas cechować postawa żebraka, który nie ma pieniędzy. Powiedzmy, że żebrak dostaje odrobinę pieniędzy, no, jedno euro. Właściwie nie powinienem tego nazywać „odrobiną”, bo w Indiach byłoby to całkiem sporo! Powiedzmy więc, że żebrak dostaje dziesięć euro. Nie posiada się z radości, naprawdę docenia te pieniądze. Czuje się wyjątkowo, rozkoszuje się własną radością. Bycie zadowolonym nie oznacza, że odmawiamy przyjęcia czegoś więcej. Oznacza, że doceniamy w pełni to, co mamy w tej chwili.

Weźmy na przykład iPhone'a. Teraz iPhone'y są wszędzie, na całym świecie: iPhone 4 i 5, pewnie za chwilę pojawi się szóstka. Czekamy na szóstkę! Zawsze gdy pojawia się coś nowego, pędzimy, żeby to kupić. A przecież nawet nie wykorzystujemy w pełni starszej wersji, którą mamy. Skoro nie wiemy, jak wykorzystać wszystkie możliwości iPhone'a 5, a kupujemy szóstkę, to czy jest jakakolwiek różnica? Może jest zaprojektowany trochę inaczej, może jest cieńszy, ale nie wykorzystujemy wszystkich możliwości piątki, więc kupno szóstki niczego nie zmieni.

Dlatego warto uczyć się doceniać wartość tego, co już mamy. Nie oznacza to jednak, że musimy stanąć w miejscu i zrezygnować z całej reszty. Potrzebujemy postępu, ale powinniśmy to robić świadomie, aby w naszym rozwoju nie pozostać ignorantami.

\*\*\*

*Pytanie:* Witam, mam dwadzieścia trzy lata i pochodzę z Austrii. Oto moje pytanie: moja babcia jest bardzo stara i chora, właściwie jest już jedną nogą w grobie. Zastanawiam się, jak mogłabym jej pomóc, aby pogodziła się z myślą o śmierci. A kiedy będzie umierała, to co mogę zrobić, aby najlepiej jej się przysłużyć?

*Odpowiedź:* Najważniejsze, abyśmy nauczyli się akceptować to, że umrzemy. My, ludzie, jesteśmy czasem tak samolubni i przejęci sobą, że chcemy być wyłączeni z praw natury. Śmierć to zjawisko naturalne. To efekt naturalnego procesu zmian. Skoro

się narodziliśmy, to musimy umrzeć. A jednak jesteśmy na tyle arogancy, że uważamy, że powinniśmy się wyrwać z kręgu życia i śmierci. Ale się nie wyrwiemy. Mało tego, takie podejście tylko potęguje nasze cierpienie. Powinniśmy więc pogodzić się ze śmiercią. To bardzo ważne.

Świętujemy swoje urodziny, ale tak naprawdę świętujemy wtedy swoją śmierć. Umrzemy dlatego, że się urodziliśmy.

Akceptacja śmierci wymaga jednak pewnego przygotowania. Jest wiele sposobów. Na przykład traktujmy jeden dzień jako całe życie. Gdy budzimy się rano w łóżku, to jakbyśmy się urodzili. Powoli dorastamy, a wieczorem, kiedy kładziemy się spać, umieramy.

Ćwicząc się w ten sposób, stopniowo pogodzimy się z tym, że umrzemy. Dzieje się tak przecież codziennie, a więc nie traktujemy każdej takiej śmierci jako czegoś ostatecznego. Codziennie uczymy się tego, ćwiczymy, aż w pewnej chwili zorientujemy się, że pogodziliśmy się ze śmiercią. Gdy nadejdzie prawdziwa śmierć, zobaczymy, że jest podobna do tej wielokrotnej małej śmierci, której doświadczyliśmy każdego wieczoru. Śmierć stanie się wtedy bardziej oswojona. Nie będzie budziła obaw czy strachu. To będzie jak zaśnięcie.

\*\*\*

*Pytanie:* Witam, mam dwadzieścia lat i przyjechałem z Austrii. Oto moje pytanie: czasem miewam takie okresy, kiedy ciągle pojawiają się określone lęki i niepokoje i czuję do nich dziwne przywiązanie. Nie potrafię się ich wyzbyć. Sam strach nie jest największym problemem, ale to, że powraca ciągle w moim umyśle. Chciałbym poprosić o radę, jak skutecznie poradzić sobie z taką sytuacją. Dziękuję bardzo.

*Odpowiedź:* To trudne pytanie. Niepokój często pojawia się wtedy, gdy znajdujemy się w nowej sytuacji, gdy mamy do czynienia z czymś, czego nie znaliśmy do tej pory. Kiedy pojawia się lęk

lub strach, możesz sobie wyobrazić, że jesteś Czenrezikiem albo Tarą, albo swoją matką, albo kimś, z kim dobrze się czujesz, albo białym światłem. Potem możesz kontemplować ten wizerunek. To może ułatwić poradzenie sobie z taką sytuacją.





CZĘŚĆ DRUGA

---

NAUCZANIE  
DHARMY  
NÜRBURGRING



# NYNDRO I: ZWYKŁE PRAKTYKI WSTĘPNE

Poproszono mnie, abym powiedział coś o nyndro, a więc abym pomówił na jeden z tradycyjnych tematów dharmicznych. Nyndro, czyli praktyki wstępne, podzielone są na dwie części: zwykłe praktyki wstępne i szczególne praktyki wstępne. Zwykłe praktyki nazywane są czasem Czterema Rozważaniami Zwracającymi Umysł ku Dharmie. Są to: „drogocenne ludzkie życie”, „śmierć i nietrwałość”, „karma” i „wady samsary”.

Zwykłe praktyki rozpoczynamy od kontemplacji cennego ludzkiego życia. To bardzo ważna i niezbędna praktyka dla wszystkich, którzy chcą nadać sens swemu życiu bez względu na to, czy praktykują buddyzm od wielu lat, zetknęli się z nim niedawno, czy w ogóle nie mają z buddyzmem nic wspólnego.

Gdy kontemplujemy drogocenne ludzkie życie, uświadamiamy sobie, że trudno je mieć, a bardzo łatwo stracić, a więc dociera do nas, że w każdej chwili mamy wszystkie warunki sprzyjające praktykowaniu Dharmy. Dharma nie oznacza koniecznie praktyk religijnych, może być rozumiana jako starania, aby być dobrym człowiekiem – kimś, kto odczuwa współczucie, jest wolny od agresji i angażuje się w pozytywne działania. To także oznacza praktykowanie Dharmy.

Nauki o drogocennym ludzkim życiu pokazują, że nasze ciało stanowi potencjał, dzięki któremu możemy osiągnąć wielkie, doniosłe rzeczy – nie tylko z myślą o sobie, ale dla innych. Pokazują, że posiadanie ludzkiego ciała pozwala wieść wartościowe życie. Wszystkie istoty ludzkie są zdolne do kochania, współczucia i innych pozytywnych postaw – to nie owoc praktyk religijnych, ale nasze przyrodzone cechy. Najważniejszą sprawą – i podstawą praktykowania Dharmy – jest docenienie naszych naturalnych przymiotów i podjęcie starań, aby je pogłębiać i rozwijać.

Praktykowanie Dharmy nie oznacza automatycznie, że stajemy się kimś innym. Nie trzeba zmienić się w kogoś nowego. Nie musimy też wyrzucić swojego życia do góry nogami. Po prostu uzewnętrzniamy nasze cechy w ramach codziennego życia. Praktykowanie Dharmy jest elementem naszego zwykłego życia.

Na przykład: pewnego dnia postanawiamy, że będziemy praktykować Dhamę. Być może ktoś z przekonaniem twierdzi, że jest buddystą, ale gdy przyciśnięty do muru musi odpowiedzieć na pytanie, czy jest dobrym człowiekiem, przeżywa wahania. Czasem niby jesteśmy dobrzy, kiedy indziej nie bardzo. To za mało. Nie możemy powiedzieć, że porządnie praktykujemy Dhamę, skoro nie staramy się być dobrymi ludźmi. Dharma powinna być nieodłącznym elementem naszego życia, a nie czymś odrębnym. Praktykowanie Dharmy oznacza przemianę, umacnianie naszych pozytywnych cech. To kluczowa kwestia.

Bycie człowiekiem oznacza możliwość doskonalenia się, ale taka możliwość to także określona odpowiedzialność. Chciałbym podzielić się osobistym doświadczeniem: do siódmego roku życia byłem zwykłym chłopcem, dopiero potem zostałem rozpoznany jako Karmapa. Mimo to, jak wspomniałem, otrzymanie tytułu Karmapy nie oznacza zażycia specjalnej substancji, która obdarza nas nadprzyrodzonymi mocami. Musiałem się dużo uczyć i praktykować.

Ponieważ zostałem Karmapą, wielu ludzi mających więź z naszą linią przybywało, żeby mnie zobaczyć. Przyjeżdżali z nadziejami i oczekiwaniami, pokładając we mnie ufność. Gdy na początku usłyszałem, że jestem Karmapą, było to dla mnie jak zabawa. Właściwie nie potraktowałem tego poważnie. Dopiero potem, stopniowo, dotarło do mnie, że z imieniem Karmapa wiąże się wielka odpowiedzialność.

A przecież na każdym z nas spoczywa jakaś odpowiedzialność. Choćby wobec siebie. Jesteśmy odpowiedzialni za swoją rodzinę, a w szerszym zakresie za cały świat. Jeśli o mnie chodzi, skaleć mojej odpowiedzialności uzmysłowiło mi to, że otrzymałem imię Karmapa. Ale oprócz tego w gruncie rzeczy wszyscy jesteśmy w tej samej sytuacji. Musimy być tylko świadomi spoczywającej na nas odpowiedzialności.

Jest w nas tak głęboko zakorzenione samolubstwo, że unikamy odpowiedzialności albo brakuje nam odwagi i wiary we własne siły, aby wziąć na barki ten ciężar. Ja też czasem przeżywam chwile, kiedy spoczywająca na mnie odpowiedzialność wydaje mi się presją albo brzemieniem ponad moje siły. Dlaczego odczuwamy taką presję? Przyczyną jest chyba za mało miłości i współczucia. Naszemu współczuciu brak siły; brak nam odwagi i ufności. Wtedy spoczywającą na nas odpowiedzialność odczuwamy jako ciężar. Ważne zatem, abyśmy wzmacniali nasze współczucie.

To prowadzi nas z powrotem do tematu cennego ludzkiego życia: choć nasze ciało jest wielką wartością, to aby w pełni wykorzystać tę wartość, potrzebujemy współczucia i odwagi. Dzięki temu nasze życie będzie miało głęboki sens.

Mając drogie ludzkie życie, możemy osiągnąć bardzo wiele. Jak już wspomniałem, uważam, że wszystkich nas natura obdarzyła mocą współczucia. A jednak powodowani samolubstwem zagłuszamy to współczucie. Nasz wielki naturalny potencjał zostaje stłamszony przez egoizm. Kiedy skupiamy się wyłącznie na sobie, świat jakby się kurczy. Nasz egoizm więzi nas

jak w potrzasku. Nie jesteśmy w stanie wyrwać się na zewnątrz i objawić naszych naturalnych cech. Dlatego właśnie takie ważne jest, abyśmy zwiększali moc naszej miłości, współczucia i altruizmu. Dzięki temu wydostajemy się z potrzasku, uwolnimy nasz potencjał i naszą zdolność do działania dla pożytku innych. Wtedy nasze drogocenne ludzkie życie zyska cel i sens.

W Europie i ogólnie w świecie Zachodu za bardzo istotną uważa się ochronę praw jednostki, osobistej wolności i dóbr. Nie powinno się ich błędnie utożsamiać z egoizmem; uważam, że istnieje groźba pomieszania tych dwóch pojęć. Dlatego musimy nauczyć się odróżniać samolubstwo od praw jednostki, wolności osobistej i dóbr.

W tym celu musimy właściwie rozumieć, co to jest „ja”. Zachodzi ogromna różnica między prawdziwą rzeczywistością a tym, jak jawi się „ja”. Zakładamy, że rzeczy istnieją tak, jak się nam ukazują i jak ich doświadczamy. Ale ostatecznie różnica między rzeczywistością a przejawieniami jest ogromna. Wielu ludzi ma poczucie, że „ja” to coś samowystarczalnego, niezależnego. A przecież w rzeczywistości, gdy się nad tym zastanowić, nasze ciało, od stóp do głów, zależy od innych. Możemy przetrwać tylko w zależności od innych. Żywność, którą jemy, ubrania, które nosimy, nawet powietrze, którym oddychamy – to wszystko pochodzi od innych. Przecież to oczywiste.

Nie ma nic złego w poczuciu „ja”, ale powinniśmy sobie zadać pytanie, jakie „ja” istnieje naprawdę. Powinniśmy przyjrzeć się dokładnie, czy to „ja”, o którym mówimy, faktycznie jest odrębne i niezależne. Nie jest. Takie „ja” nie istnieje. Czasem jednak wymyśliłyśmy rzeczywistość. Taka rzeczywistość nie jest rzeczywistością prawdziwą, a jednak tak ją traktujemy. Dlatego powinniśmy wiedzieć, jakie „ja” istnieje. Gdy dokładnie przeanalizujemy tę sprawę, zobaczymy, że nasze „ja” jest całkowicie zależne od innych, a nie odrębne i odizolowane od reszty świata. Nie można powiedzieć, że „ja” nie istnieje. Owszem, istniejemy, ale

musimy zrozumieć, w jaki sposób. Kiedy zobaczymy, że istniejemy we współzależności, że pojawiają się we wzajemnym powiązaniu z innymi, wówczas pocujemy naturalną odpowiedzialność za innych. Dlatego w moim przekonaniu współzależność to nie kategoria filozoficzna, lecz wartość i cecha istnienia.

Gdy mamy świadomość, że nasze „ja” powstaje we współzależności, zaczynamy dbać o bogactwa naturalne, od których tak bardzo jesteśmy zależni. Z tej świadomości wypływa troska. W naturalny sposób chcemy chronić przyrodę. Nasze poczucie odpowiedzialności opiera się na świadomości współzależnego istnienia i drogocенności ludzkiego życia.

Spośród Czterech Rozważań Zwracających Umysł ku Dharmie drugim w kolejności jest nietrwałość życia. Na ogół stosujemy określenie „śmierć i nietrwałość”, ale dziś nie chcę mówić o śmierci!

Od narodzin doświadczamy zmian w życiu. Nasze ciało zmienia się prawie nie do poznania. Zmienia się również nasz umysł. Ważne zmiany zachodzą w naszym otoczeniu. Nic nie zatrzyma procesu zmiany. Zmiana nie jest przez nas zamierzona; dzieje się sama, w sposób naturalny. Nietrwałość oznacza, że zmiana jest naturalną cechą rzeczywistości. Nic nie pozostaje takie samo.

Dlaczego powinniśmy kontemplować nietrwałość? To, że rzeczy się zmieniają, nie oznacza, że coś tracimy. Oznacza raczej, że pojawiają się nowe możliwości i szanse. Kontemplujemy nietrwałość, aby dostrzec, że zmiana następująca w każdej chwili oznacza nową możliwość. Te możliwości są niewyczerpane i nieograniczone, pojawiają się bez przerwy. Kontemplujemy nietrwałość, aby w pełni wykorzystać nowe możliwości i dokonać właściwego wyboru.

Wielu ludzi miało niełatwe dzieciństwo. Nie potrafią pozbyć się złych wspomnień, lecz je internalizują, całe życie nękani przeszłością. Inni z kolei sami zrobili coś złego i mają poczucie winy, od którego nie mogą się uwolnić. Gdy kontemplujemy

nietrwałość, widzimy, że możemy zacząć od nowa w każdej chwili naszego życia. Że może zaświtać dla nas coś nowego. Nie musimy płynąć, trzymając się cały czas tego samego kursu. To, że w przeszłości coś się stało, nie oznacza, że musimy kurczowo trzymać się tej historii. Możemy rozpocząć nowy rozdział, nową historię, nowe życie.

Na przykład: człowiek, który wcześniej głęboko kontemlował nietrwałość i któremu zostało tylko pięć minut życia, będzie starał się wykorzystać ten czas jak najsensowniej. Ostatnie sensowne pięć minut życia może oznaczać, że całe życie miało sens.

Powinniśmy doceniać nasze życie. Życie toczy się z chwili na chwilę. Kontemlowanie śmierci i nietrwałości uświadamia nam to z całą mocą. Dzięki temu doceniamy każdą chwilę. Jeśli potrafimy sprawić, że jedna chwila naszego życia zyska sens, wówczas sensu nabiera całe nasze życie. Bo nasze życie toczy się właśnie z chwili na chwilę.

Czasem ludzie myślą, że tradycyjna kontemplacja powoduje bolesne albo przerażające myśli. „Umrę, o nie!“. To błędne rozumienie tej praktyki. Kontemlowanie nietrwałości oznacza, że uczymy się nie marnować żadnej sekundy naszego życia. Doceniamy własne życie i staramy się przeżyć je w pełni – to właśnie jest celem kontemlowania śmierci i nietrwałości.

W ramach Czterech Rozważań Zwracających Umysł ku Dharmie jest pewna dowolność w przedstawianiu ostatnich dwóch elementów – karmy i niedoskonałości samsary. Weźmy karmę – można ją opisać jako przyczynę i skutek, jako więzi karmiczne, jako prawa karmicznej przyczynowości, wreszcie jako karmę. Zdaje się, że to słowo pojawia się już w wielu leksykonach na Zachodzie. Wyjaśnienie, czym jest karma, może stanowić pewną trudność, ponieważ działanie karmy wykracza poza koncepcje. Jednocześnie uważam, że to nie musi być zbyt skomplikowane czy niejasne.

Przybываяc do Niemiec, wylądowałem we Frankfurcie. Gdy samolot schodził do lądowania, wszystko wydawało się zielone. Drzewa wydawały się soczyste i zdrowe. To oznaka, że ludzie troszczą się o środowisko naturalne, cenią je i chronią. Nie trzeba wyjaśniać, że owoce tej troski widzimy teraz, ponieważ ktoś wcześniej dołożył starań. To oczywiste dla każdego obserwatora.

Karma działa podobnie. Na przykład: jeśli ktoś sadi młode drzewko, dba, żeby rosło w dobrych warunkach, eliminuje warunki niekorzystne, wtedy wyrośnie piękne drzewo. Tak właśnie funkcjonuje karmiczny łańcuch przyczyny i skutku. Kiedy patrzymy na piękną przyrodę na terenach zamieszkałych przez ludzi, wówczas widzimy owoce pozytywnych, szlachetnych działań, aby chronić środowisko.

W ten sposób uświadamiamy sobie, że nasza motywacja ma moc i silne oddziaływanie. Każdy czyn zależy od określonej motywacji i obranego celu. Tak więc cokolwiek robimy, powinniśmy wziąć za to odpowiedzialność i uwzględniać karmiczne skutki naszego działania.

Karmiczny łańcuch przyczynowo-skutkowy nie ogranicza się do postępowania jednostek. Dotyczy również wzajemnych powiązań między ludźmi – postępowanie pojedynczego człowieka może mieć wpływ na całe społeczeństwo, a w szerszym zakresie na cały świat. Nawet mało znacząca motywacja i działanie mogą wyrzucić silne piętno. Nauki o karmicznym łańcuchu przyczyny i skutku pokazują nam, że możemy zmienić swoje życie i społeczeństwo jako całość. To dowodzi, że pojedynczy człowiek ma wielką moc oddziaływania.

Na ogół myślimy o Buddzie jako o kimś obdarzonym ogromną mocą – swoistym Supermenie o nadprzyrodzonych zdolnościach, który ochroni nas i uratuje, gdy będzie się działo coś strasznego. Ale kto tak naprawdę jest prawdziwym superbohaterem? Wy. To nie Superman jest Buddą. Wy nim jesteście. Kto was obroni i uratuje? Wy sami. Na czym polega wasza największa moc?

Na mocy szlachetnej motywacji. Karmiczny łańcuch przyczyny i skutku uczy nas, że każdy jest osobą o wielkiej mocy, zdolną zmienić świat. Powinniśmy więc pokładać wielką ufność w nasze możliwości, powinniśmy je cenić. To bardzo ważne, bo wtedy możemy wziąć na siebie wielką odpowiedzialność i wytyczyć sobie szlachetne cele.

Dlatego nie powinniśmy ciągle oczekiwać interwencji z zewnątrz, jakbyśmy prosili buddów i bodhisattwów o wstawiennictwo. „Proszę, pobłogosławcie mnie, żeby przydarzyły mi się tylko dobre rzeczy”. Wciąż prosimy nauczyciela albo lamę o błogosławieństwo. Ale czasem lamie wyczerpie się akumulator! Tak wielu ludzi chce się podłączyć do lamy, że nawet największy akumulator tego nie wytrzyma. Są również ludzie, którzy zrobili coś dobrego w przeszłości i teraz oczekują, że ktoś odplaci im tym samym.

Nie powinniśmy czekać na działanie buddów i bodhisattwów. Musimy sobie uświadomić, że w nas też żyje budda, żyje nauczyciel. To my musimy podjąć wysiłek. To my musimy stworzyć odpowiednie warunki i możliwości, promieniować dobrą energią, nie czekając na przybycie kogoś z zewnątrz, kto wszystkim pokieruje. Ważne jest, abyśmy sami tworzyli właściwe warunki, bo jesteśmy buddami. Może buddami, którzy nie są zbyt skuteczni, ale jednak buddami, małymi buddami. Budda żyjący w nas przypomina dziecko, jeszcze nie dorósł, więc musimy się o niego zatroszczyć i go pielęgnować.

Ostatnim zagadnieniem do kontemplacji są niedoskonałości samsary. Wszystkie poprzednie zagadnienia zrozumie bez trudu każdy człowiek bez względu na to, czy zgłębiał buddyzm. Gdy natomiast zajmujemy się ostatnim z Czterech Rozważań, mówimy o samsarze i nirwanie, a zrozumienie tych koncepcji wymaga pewnej znajomości filozofii buddyjskiej. Tutaj nie prowadzimy jednak zajęć z filozofii. W dodatku nie jestem dobry w tej dziedzinie.

Wszyscy zdajemy sobie sprawę, że musimy postępować w określony sposób, aby uzyskać określone efekty, na których nam zależy. Każdy to rozumie, poczynając od małych owadów. Wszyscy chcemy być szczęśliwi i uniknąć cierpienia, wszyscy zdajemy sobie sprawę, że musimy postępować tak, a nie inaczej, aby osiągnąć konkretny skutek. A jednak nasze wyobrażenie o tym, jak osiągnąć upragniony skutek – szczęście – jest błędne. Przyczyny niechcianych skutków bierzemy za przyczyny skutków, na których nam zależy.

W społeczeństwie XXI wieku wielu ludzi przykładą dużą wagę do rozwoju materialnego – w przekonaniu, że dobra materialne zaspokoją ich pragnienia i zapewnią idealne szczęście. Konsumujemy bez umiaru, lekkomyślnie i z zapałem. Ale to bardzo mało prawdopodobne, aby kiedykolwiek uszczęśliwił nas przedmiot naszych pragnień. Bez względu na to, ile osiągnęliśmy, wciąż nie jesteśmy usatysfakcjonowani. Nasze pragnienia rosną w sposób nieograniczony, w przeciwieństwie do zasobów naszej planety. To niemożliwe, aby coś ograniczonego zaspokoilo coś, co nie ma żadnych ograniczeń.

Ponieważ potrafimy wyobrazić sobie ogromną katastrofę, jaka nas czeka, jeśli nadal będziemy konsumować w dotychczasowym tempie, przyszła pora, abyśmy zastanowili się głęboko nad tymi sprawami.



## NYNDRO II: GURU JOGA

Omówiliśmy pokrótce cztery zwykłe praktyki wstępne. W drugiej kolejności mamy do czynienia z czterema szczególnymi praktykami – a mówiąc dosłownie, czterema „niezwykłymi” praktykami wstępnymi. Określenie „zwykłe” oznacza, że praktyki, o których mowa, wiążą się z tekstami sutr, natomiast określenie „szczególne” lub „niezwykłe” oznacza, że praktyki są związane ze ścieżką wadźrajany. Mówiąc precyzyjnie, są cztery praktyki szczególne, a mianowicie: przyjęcie schronienia, Wadźrasattwa, ofiarowanie mandali i guru joga. Jako główny temat wybrałem guru jogę.

Buddyzm rozpowszechniał się w Tybecie od VII i VIII wieku. W tamtym czasie w Indiach rozwijały się nie tylko nauki wadźrajany, ale krzewiono też mahajanę jako zbiór podstawowych nauk, zwany śrawakajana. Do Tybetu dotarła więc nie tylko wadźrajana. W tamtym okresie w Indiach praktykowano w całości wszystkie trzy pojazdy i wszystkie trzy przyjęły się w Tybecie.

W Tybecie buddyzm rozwinął się w dwóch okresach. Po pierwszej fali nastąpił regres, a potem nastał okres wzmożonej popularyzacji. W tym drugim okresie nauki wadźrajany zaczęto praktykować otwarcie i powszechnie. Właśnie wtedy powstała linia Kagju, podobnie jak większość pozostałych głównych linii znanych w Tybecie. We wszystkich czterech liniach praktykuje się

guru jogę i przywiązuje dużą wagę do relacji nauczyciela (lamy, guru) z uczniem.

Wielu z was, którzy zebraliście się tutaj, jest uczniami Szesnastego Gjallanga Karmapy. To od niego otrzymaliście nauki. Na ogół wskazuje się, że obowiązująca w Tybecie praktyka rozpoznawania wcieleń – innymi słowy, system reinkarnacji – narodziła się właśnie w linii Karmapów. To Trzeci Karmapa stał się pierwszym tulku, gdy został rozpoznany jako wcielenie drugiego Karmapy, Karma Pakszi. To właśnie z tego okresu pochodzi rozpowszechniona później i szeroko znana praktyka rozpoznawania wcieleń.

Lama powraca w nowym wcieleniu, czyli jangsi, bo nie chce porzucić swoich uczniów z poprzedniego życia, lecz pragnie nadal się o nich troszczyć. Nawiązuje więc ponownie więź z uczniami. Towarzyszymy im nie tylko w obrębie jednego konkretnego życia, ale ciągle. Dlatego uczniowie lamy szukają jego nowego wcielenia i rozpoznają go zgodnie z obowiązującymi przepowiedniami. W nowym życiu lama troszczy się o uczniów z poprzedniego życia. Będzie to robił nadal także w nowym życiu uczniów. Ta szczególna więź między lamą a uczniem narodziła się dzięki oświeconym czynom Karmapów i trwa w ich linii do dziś.

Przejąłem imię Szesnastego Gjallanga Karmapy mocą swojej karmy. To, że noszę to imię dzięki karmicznej więzi, a teraz mogłem przyjechać do Europy i spotkać się z uczniami Szesnastego Karmapy i uczniami szkoły Karma Kagju pokazuje, że istnieje nierozzerwalna ciągłość w związku lamy z uczniem, ciągłość nadzwyczaj pożyteczna i szlachetna, której nie zerwą narodziny ani śmierć.

W guru jodze relacja lamy z uczniem jest bardzo istotnym elementem praktykowania Dharmy. Powinniśmy rozumieć, jak należy praktykować tę więź. To więź wewnętrzna, związek umysłów, a nie tylko zewnętrzny czy fizyczny kontakt. Chodzi o coś więcej niż spotkania i rozmowy. To więź absolutna, pożyteczna

i szlachetna. Uważam, że to bardzo ważne, aby tej głębokiej więzi nadać właściwy sens.

Są dwa ważne czynniki w budowaniu relacji między lamą a uczniem: współczucie lamy i oddanie ucznia. Współczucie lamy obejmuje miłość – w życiu spotykamy różne formy miłości: miłość rodzicielską, miłość przyjaciół i romantyczną miłość partnerów życiowych.

Miłość nauczyciela do ucznia to bardzo ważny element w praktykowaniu Dharma. Niektórzy uczniowie traktują tę miłość jako coś zwykłego, przyziemnego. Wtedy pojawiają się myśli: „Lama jest dla mnie miły”. Albo: „Nauczyciel traktuje innych uczniów lepiej niż mnie”. „Nauczyciel nie jest dla mnie miły”. „Lama udzielił tamtemu człowiekowi wskazówek, a mnie pominął”. Warto zatem głęboko to rozważyć, aby zrozumieć, na czym polega miłość i współczucie lamy.

Miłość i wielkie współczucie nauczyciela nie koncentrują się wyłącznie na cierpieniu ucznia przybierającym formę bolesnych uczuć. Buddyzm mówi o trzech rodzajach cierpienia. Pierwsze to cierpienie wynikające z bolesnych doznań, co obejmuje choroby i tym podobne. Drugie to cierpienie wynikające ze zmiany; odnosi się do tego, co na ogół uznajemy za stany przyjemne. Przyjemny stan prędzej czy później przerodzi się w nieprzyjemny, a to prowadzi do cierpienia. Trzeci rodzaj to dojmujące cierpienie wynikające z uwarunkowanego istnienia. Dotyczy ono wszystkiego, co można opisać jako z natury naznaczone cierpieniem.

Współczucie lamy nie jest chwilowe, nie pojawia się tylko wtedy, gdy doświadczamy cierpienia. Lama niezbyt troszczy się o to, aby było nam przyjemnie, abyśmy czuli się komfortowo i byli bogaci – innymi słowy, abyśmy osiągnęli to, co uważa się za gwarancję szczęścia. Współczujący lama nie dąży do poprawy tych zewnętrznych przejawów pozornego szczęścia, bo wtedy byłoby to równoznaczne ze zwiększaniem naszego cierpienia. Współczucie lamy dąży do całkowitego usunięcia naszego cierpienia,

wyeliminowania jego przyczyn. Powinniśmy sobie uświadomić, że wskazania otrzymywane od nauczyciela mają służyć właśnie temu, powinniśmy więc myśleć tak: „Lama daje mi osobiste wskazówki, abym położył kres swojemu samsarycznemu cierpieniu, usunął bolesne emocje i karmę, które są przyczyną mojego cierpienia”. To bardzo ważna praktyka.

Drugim istotnym czynnikiem w relacji nauczyciela z uczniem jest oddanie ucznia. Oddanie ma dwa znaczenia. Pierwsze to tęsknota, drugie to szacunek, inaczej aspiracja. Lama powinien być inspiracją dla ucznia jako dobry człowiek o wyjątkowych, pociągających cechach. Pociągające cechy to nie uroda czy charyzma, lecz szlachetne cechy wewnętrzne, takie jak współczucie i tym podobne. Te cechy inspirują nas tak bardzo, że pragniemy rozwijać je w sobie. Budzą nasz wielki szacunek. Pragniemy je mieć i rozwijać z wielkim zaangażowaniem.

Drugi aspekt oddania, czyli szacunek, nie polega na obsypywaniu nauczyciela pochwałami i wyrażaniu szacunku zgodnie z jakimś określonym protokołem. W każdej kulturze inaczej wyraża się szacunek. Nie wydaje się właściwe, gdy ludzie z Zachodu przejmują tybetańskie sposoby. I podobnie w drugą stronę – wydaje się nienaturalne, gdy Tybetańczycy udają ludzi z Zachodu. Bez względu na to, jak dobrze opanujemy zewnątrz formy, nie oznacza to jeszcze autentycznego szacunku. To, jak wielkie jest nasze oddanie, możemy zmierzyć stopniem praktykowania i przyswajania inspirujących cech lamy, stopniem wykorzystywania ich we własnym życiu.

W linii Kagju za najważniejsze uznaje się utrzymywanie linii przez lamę oraz posiadanie wielkiego współczucia i mocy błogosławieństw. Nauczyciel najpierw kształci własny umysł w mądrości i współczuciu, a potem przekazuje to, czego się nauczył. W ten sposób tworzy się linia przekazu od mistrza do ucznia w kolejnych pokoleniach, linia ciągła i wolna od błędów. To

podstawa błogosławieństw. Dzięki temu uczeń może praktykować i rozwijać w sobie wspomniane cechy.

Współczucie lamy i oddanie ucznia to najważniejsze aspekty w praktykowaniu nauk linii Kagju. Na tym właśnie polega błogosławieństwo. W pewnym sensie może to brzmieć trochę dziwnie, bo mówimy o udzielaniu błogosławieństw, a właściwie nie ma się czego uchwycić. Ale kiedy cofniemy się myślą do czasów dzieciństwa, gdy byliśmy pod opieką rodziców, to być może przypomnimy sobie to uczucie, że się o nas troszczyli i nas chronili – a więc poczucie całkowitego bezpieczeństwa. To także swoiste błogosławieństwo, jak mi się wydaje. Nie można nic zobaczyć, ale dzięki określonej więzi i atmosferze dziecko odczuwa coś szczególnego.

Doświadczyłem tego w swoim życiu, kiedy miałem problemy i udawałem się do świętych nauczycieli. Głowę miałem pełną zmartwień i myśli, ale wszystkie znikają w naturalny sposób, gdy tylko znalazłem się w obecności kogoś takiego. A wychodząc, zauważałem, że bez szczególnych starań z mojej strony wszystkie wątpliwości zostały rozwiane. Mój umysł odprężał się w naturalny sposób – wyłącznie dlatego, że spotkałem się ze świętym człowiekiem. Na tym polega błogosławieństwo.

Gdy więc udzielamy błogosławieństw, to nie jest tak, że coś trafia z rąk do rąk. Jeśli jednak lama jest pełen współczucia, to dzięki jego mocy uczeń przyswaja taką samą postawę. Gdy tak się dzieje, można powiedzieć, że zostało udzielone błogosławieństwo. Uczeń właściwie nie zyskuje niczego namacalnego. Innego rodzaju błogosławieństw nie znam. Może ktoś inny potrafi udzielać innych błogosławieństw, ale ja o tym nie wiem.

W XXI materializm stał się tak silny, że wszyscy chcą natychmiast otrzymać coś namacalnego. Dlatego brakuje nam wytrzymałości i cierpliwości. Oczekujemy, że błogosławieństwo poskutkuje natychmiast – podobnie jak to się dzieje z rzeczami materialnymi. Nasza postawa jest taka: nauczyciel ma coś, czego chcę, więc

powinien mi to dać. Ale błogosławieństwa Dharmy nie działają w ten sposób. Nie zawsze przynoszą natychmiastowy efekt. Niekiedy wymagają czasu. Zdarza się, na przykład, że trzy lata wcześniej spotkał się nauczyciela i nie poczuł nic szczególnego. Być może nawet nie byliśmy zadowoleni ze spotkania. Ale trzy, cztery, pięć lat później wspomnienie tego spotkania może wywołać w nas szczególne uczucia.

My, ludzie żyjący w XXI wieku, mamy tak silne nastawienie materialistyczne, że chcemy, aby wszystko było łatwe, wygodne i natychmiastowe. Powinniśmy wystrzegać się takiej mentalności w praktykowaniu Dharmy. Bo z Dharumą sprawa wygląda inaczej.

Czasem, gdy słyszymy określenie „guru joga”, z powodu drugiego słowa myślimy, że chodzi o jakiś rytuał, że mamy coś określonego do wykonania. A to raczej kwestia praktyki, której poddajemy własny umysł.

Do praktykowania nyndro używamy tradycyjnej sadhany, która jest długa. Ale jest też wersja krótka, ułożona przez... pewnego urwisa! Tekst do krótkiego nyndro napisałem właściwie z powodów osobistych. Pewnego razu poproszono mnie, abym wyjaśnił, na czym polega praktyka nyndro, łącznie z wizualizacjami. Ale tradycyjne nyndro jest bardzo długie, a na wyjaśnienie miałem tylko trzy dni. Uznałem, że samo przeczytanie tekstu byłoby bardzo trudne w takich warunkach. Doszedłem więc do wniosku, że potrzebujemy krótszego nyndro. Kto wie, może w przyszłości sam będę je praktykował, bo jestem trochę leniwy.

Krótkie nyndro może przynieść pożytek osobom, które są bardzo zajęte i nie mają czasu na czytanie długiej sadhany. Zawsze jednak zachęcam ludzi, aby praktykowali tradycyjne długie nyndro, żeby nie czuli się w obowiązku praktykować krótszego tylko dlatego, że ja je ułożyłem. Wydaje mi się, że lepiej praktykować tradycyjne nyndro, ale macie wybór.

## ROZDZIAŁ 9

---

# MAHAMUDRA

Wielu ludzi sądzi, że buddyzm tybetański zawiera elementy magii, coś, co w cudowny sposób nas uratuje i rozwiąże wszystkie nasze problemy życiowe. Takie wyobrażenia dotyczą zwłaszcza mahamudry. Już na samo brzmienie tego słowa ludzie czują podekscytowanie, oczekują czegoś egzotycznego i niesamowitego.

Mało prawdopodobne, że dzięki praktykowaniu Dharmy rozwiążemy wszystkie swoje problemy życiowe. Kiedy ludzie chorują, oczekują, że Dharma wyleczy ich z choroby. Kiedy mają problemy finansowe, spodziewają się, że dzięki praktykowaniu Dharmy zdobędą więcej pieniędzy. Ale praktykowanie Dharmy nie wyeliminuje wszystkich trudności w naszym życiu. Poza tym cel praktyki jest zupełnie inny.

Celem jest bowiem wyeliminowanie największego i najbardziej fundamentalnego problemu życiowego. Tu nawet najlepsze zdrowie i największe bogactwo nam nie pomogą. Bez względu na to, jak wielki osiągnęliśmy „sukces”, w głębi ducha wciąż możemy czuć się nieszczęśliwi, samotni, puści. Praktykowanie Dharmy to lek na nasze duchowe cierpienie, na to, co można nazwać cierpieniem umysłu. Gdy jesteśmy zaawansowani w praktykowaniu Dharmy, może zyskamy taką moc umysłu, że przezwyciężymy choroby i inne problemy tego rodzaju. Ale aby tak się stało, musimy osiągnąć wysoko poziom w naszej praktyce.

Głównym celem praktykowania Dharmy jest osiągnięcie wewnętrznego spokoju i szczęścia oraz przeobrażenie umysłu. Przeobrażenie umysłu to sedno Dharmy. To podstawowy cel,

wszystko inne dzieje się jakby przy okazji. Nie znaczy to jednak, że gdy praktykujemy Dhammę, nie powinniśmy się angażować w żadne bieżące działania, że nie ma takiej potrzeby. To nie tak.

Przeobrażenia umysłu nie da się wymusić. Czasem stajemy przed problemami, z którymi nie potrafimy sobie poradzić, więc praktykujemy Dhammę, żeby uciec od tych trudności. Kiedy indziej próbujemy za pomocą Dhammy zagłuszyć swoje cierpienie. Na przykład niektórzy ludzie łatwo wpadają w gniew, są zazdrośni albo nadmiernie się przywiązują. Praktykują Dhammę, więc wydaje im się – albo słyszą z ust innych – że skoro są buddystami, nie powinni być tak porywczy czy zazdrośni.

Gdy myślimy, że nie powinniśmy odczuwać określonych emocji – zamiast skonfrontować się z nimi i zastosować antidota – jest na wstyd i tłumimy własne przeżycia. Kiedy uparcie stosujemy tę taktykę, wówczas nie tylko nie pozbywamy się skłonności do gniewu, ale do naszych problemów dodajemy jeszcze wstyd i poczucie winy. Udajemy, że nie czujemy gniewu, i zakładamy maskę zadowolonego, spokojnego człowieka, podczas gdy w środku aż kipimy ze złości. To może się stać źródłem zaburzeń umysłowych. Czujemy, że nie powinniśmy wyrażać tego, co dzieje się w naszym wnętrzu, że powinniśmy to tłumić nawet wtedy, gdy grozi to zaburzeniami. A pewnego dnia i tak wybuchniemy.

Dlatego myślenie: „Nie wolno mi mieć takich emocji, bo przecież praktykuję Dhammę” jest bardzo niezdrowe. Z drugiej strony, rozwiązaniem nie jest też wyładowywanie emocji, folgowanie im. Bo wtedy nami rządzą. Musimy więc nauczyć się, jak radzić sobie z emocjami, jak stopniowo je kontrolować, aby nie stanowiły problemu.

Kiedy mówimy o antidotach na trudne emocje, nie oznacza to stosowania siły. Ponieważ zostałem rozpoznany jako Karmapa, ludzie sądzą, że jestem jak Budda albo jakiś bóg, to znaczy, że nie odczuwam emocji. Gdybym wpadł w gniew, byłiby zszokowani.

Mogliby nawet pomyśleć, że udaję rozniewanie. A przecież czasem naprawdę czuję gniew! Ludzie jednak albo uznają to za żart, jakbym udawał, albo są zaskoczeni tym, że Karmapa w ogóle może czuć gniew.

Ludzie myślą, że z chwilą, kiedy zaczniemy praktykować Dharma, automatycznie staniemy się dobrym, miłym człowiekiem. Rzeczywistość wygląda inaczej. Mało tego, czasem taka przemiana wymaga więcej czasu właśnie dlatego, że praktykujemy Dharma. Z doświadczenia wiem, że praca z emocjami zabiera mnóstwo czasu. Wyeliminowanie nienawiści może nam zająć pięć, sześć lat. Nie ma ustalonego harmonogramu, to po prostu długotrwały proces. Najpierw musimy rozpoznać trudną emocję, czyli klesia, potem nawiązać z nią relację, jakby wejść w dialog. To trwa wiele lat.

Powinniśmy dobrze poznać własne emocje. Przeważnie są dla nas jak obcy ludzie. Kiedy opanuje nas jakaś trudna emocja, czasem reagujemy tak, jakby napadł na nas bandyta. A powinniśmy „zawrzeć znajomość”, „zaprzyjaźnić się”, stworzyć zdrową relację. Gdy wreszcie gniew czy inne uczucie przestanie się pojawiać, nie jest to skutek stłumienia, lecz skutek stopniowego, naturalnego poznawania własnych emocji, co z czasem pozwala nam je kontrolować.

Pewna opowieść mówi o kobiecie, która miała trudne relacje z teściową. Teściowa wciąż ją krytykowała i pouczała. Kobieta przeważnie znosiła to ze spokojem, ale w końcu nie mogła już dłużej wytrzymać. Pragnęła uciec od teściowej, lecz to oznaczałoby rozstanie z mężem, a na to nie mogła się zdobyć. Uznała, że jedynym wyjściem jest zabicie teściowej.

Poszła więc do zaprzyjaźnionego lekarza po truciznę. Lekarz powiedział, że teściowa nie może umrzeć nagle, bo wzbudziłoby to podejrzenia. „Dam ci coś, od czego umrze – rzekł – ale dodawaj jej tego po trochu do jedzenia przez rok. Trucizna zadziała pod jednym warunkiem: nie możesz okazać teściowej, że masz do

niej żal. Musisz traktować ją życzliwie. Bądź dla niej łagodna. Rób z chęcią wszystko, o co cię poprosi. Musisz się pilnować, żeby niczego nie podejrzewała. W przeciwnym razie, gdy umrze, ludzie zaczną podejrzewać nas oboje”.

Kobieta postąpiła zgodnie ze wskazówkami lekarza. Każdego dnia dosypywała odrobinę trucizny do jedzenia, które podawała teściowej. Jednocześnie całkowicie zmieniła swój stosunek do niej. Unikała sporów, starała się być życzliwa. Stopniowo relacje między kobietami się zmieniły. Teraz teściowa i synowa żyły w zgodzie.

Na początku młoda kobieta tylko udawała, ale z czasem jej stosunki z teściową naprawdę się polepszyły. Obie kobiety polubiły się do tego stopnia, że synowa zrezygnowała z zabicia teściowej. Wyniknął więc problem, bo przecież podała jej już sporo trucizny. Przygnębiona poszła znowu do lekarza i powiedziała, że od pewnego czasu dobrze jej się układa z teściową.

„Już nie chcę jej zabić – stwierdziła. - Co mam robić? Czy znasz jakąś odtrutkę?”.

Lekarz wybuchnął śmiechem. „Nie dałem ci żadnej trucizny – odparł. - To były zwykłe zioła!”.

Takie właśnie są relacje i na tym polega morał tej opowieści. Musimy dobrze poznać samych siebie, żeby mieć kontrolę nad swoimi przeżyciami. Jeśli to zrobimy, jeśli poznamy własny umysł, nie będziemy musieli niczego wymuszać w relacjach z emocjami. Wymuszanie nie jest właściwym podejściem.

\*\*\*

Wszystkie praktyki Dharmy zawierają się w tak zwanych trzech wyższych praktykach. Pierwszą z tych trzech jest etyczne postępowanie. W odróżnieniu od innych istot ludzie potrafią dokonywać wyborów moralnych. Potrafią dostrzec, co powinni robić, a czego nie powinni. Takie rozróżnienia należy stosować zarówno wtedy, gdy wytyczamy sobie cele doraźne, jak i cele

ostateczne. Celem doraźnym jest jakiś krótkotrwały pożytek, celem ostatecznym – szczęście.

Weźmy na przykład środowisko naturalne – ponieważ nie wytyczyliśmy sobie dalekosiężnego celu, jakim jest dobrobyt kolejnych pokoleń i przyszłość świata, popełniliśmy wielkie błędy, dążąc ślepo do odniesienia doraźnych korzyści. A jest tak dlatego, że nie potrafimy odróżnić tego, co powinniśmy robić, od tego, czego powinniśmy zaniechać – zarówno w osiąganiu celów doraźnych, jak i ostatecznych.

Zamiast postrzegać tę planetę jako rzecz, którą można wykorzystywać na różne sposoby, powinniśmy ją traktować jak matkę, która karmi nas, swoje dzieci. Każde kolejne pokolenie potrzebuje tej kochającej matki, więc powinniśmy się o nią troszczyć, dbać o jej siły i zdrowie.

Nie dość, że nie odróżniamy tego, co powinniśmy robić, od tego, z czego należy zrezygnować, to jeszcze skupiamy się wyłącznie na sobie. Myśląc tylko o własnej korzyści, dokonujemy złych wyborów i nie wystrzegamy się tego, czego wystrzegać się powinniśmy – dla dobra nas samych i innych.

To się dzieje na różnych płaszczyznach. Gdy dbamy wyłącznie o własny interes, zapominamy o innych, pogardzamy nimi lub ich krzywdzimy. Aby zabezpieczyć własne interesy narodowe jedne państwa szkodzą innym państwom, zakłócając pokój i harmonię. Tak samo traktują się rasy ludzkie i różne religie. My, ludzie, niszczymy środowisko innych istot, zagrażamy im i je zabijamy – dla własnej wygody, zysku i przyjemności.

Dlatego postępowanie etyczne oznacza wzięcie odpowiedzialności za własną motywację i działania, za stosowanie zasad moralnych i właściwy wybór między tym, co powinniśmy przyjąć, a tym, co należy odrzucić.

Drugą wyższą praktyką jest samadhi, czyli trening w medytacji. Ludzie praktykujący Dharmę nie robią spodziewanych postępów

głównie dlatego, że ich medytacja – szczególnie śamatha i wipassana – nie spełnia wymagań.

Praktykując śamathę, całą moc umysłu kierujemy na obrany przedmiot, jakby rzeka została zamknięta w jednej rurze. W przeciwnym razie, tak jak w tej chwili, nasz umysł jest rozproszony, więc jego moc także jest rozproszona, tracimy ostrość i klarowność widzenia. Praktykując śamathę, skupiamy moc naszego umysłu, który staje się ostry i przenikliwy. Do takiej mocy umysłu powinniśmy dążyć i ją stosować.

Pod pewnym względem XXI wiek to najlepszy czas na praktykowanie śamathy. Pod innym względem to czas najgorszy – z powodu natłoku rozrywki i tego, co nas rozprasza. Smartfon, internet i tym podobne nieustannie nas dekoncentrują – do tego stopnia, że zdaniem niektórych w dzisiejszych czasach nie można praktykować śamathy. Podstawowym warunkiem rozwijania tej praktyki jest samotność. Samotność zewnętrzna, czyli pobyt w odosobnionym miejscu, jak i samotność wewnętrzna, a więc umysł wolny od rozkojarzeń. Ponieważ jako początkujący musimy w dużej mierze polegać na czynnikach zewnętrznych, potrzebujemy odpowiednich warunków, a ich stworzenie jest coraz trudniejsze.

Z drugiej strony to stulecie to świetny czas na praktykowanie śamathy, bo żyjemy w takim pośpiechu i stresie, będąc pod różnego rodzaju presją, że uświadamiamy sobie potrzebę powściągnięcia umysłu i spokoju wewnętrznego. To właściwie nie jest już kwestia wyboru, lecz konieczność.

W przypadku śamathy nauczanej w ramach mahamudry przebywanie w całkowitej izolacji od świata nie jest warunkiem niezbędnym. Śamathę możemy praktykować zawsze i wszędzie. Możemy to robić, gdy spacerujemy albo podróżujemy, kiedy siedzimy, słowem w każdej sytuacji. Na tym polega podstawowe podejście do śamathy w obrębie mahamudry.

Ktoś spytał Trzeciego Karmapę, Rangdzunga Dordże, czy ma jakieś wskazania, dzięki którym można osiągnąć oświecenie bez medytowania.

Z jednej strony to głupie pytanie, pokazujące arogancję, bo wydaje nam się, że możemy osiągnąć oświecenie, obywając się bez medytacji. Rangdzung Dordże odpowiedział: „Owszem, mam. Ale gdybym udzielił ci tych wskazań, nic by to nie dało, bo nawet gdybym stanowczo zakazał ci medytować, próbowałbyś rozwijać w sobie ten stan, a to oznacza, że byś medytował. Choćbym bez przerwy mówił ci, żebyś zostawił swój umysł w niezmienionym naturalnym stanie, żebyś niczego nie wymuszał, tylko się odprężył, będziesz próbował przekształcić swój umysł, żeby osiągnąć upragniony stan. Więc te wskazania ci nie pomogą”.

Mahamudrę określamy jako praktykę medytacji, w której nie ma potrzeby medytowania ani jakiegokolwiek zmiany, ale nie potrafimy tego zrozumieć, bo zawsze staramy się coś zrobić. Na tym polega problem. Wszyscy wiemy, że ludzki umysł jest tak ruchliwy, że czasem nazywamy go „małym umysłem”. Jest tak niespokojny, że przyzwyczailiśmy się do ciągłego rozkojarzenia, zawsze coś analizujemy albo angażujemy się w coś mentalnie. Dlatego gdy nauczyciel mówi nam, że nie musimy niczego robić, że powinniśmy tylko się odprężyć i pobyć ze sobą, nie potrafimy tego dokonać. Nasz umysł jest w ciągłym ruchu. Może pomyślimy, że to zbyt łatwe podejście. Jednak okazuje się, że taka praktyka medytacyjna sprawia nam kłopot. Dlaczego? Czy dlatego, że jest za trudna? A może dlatego, że jest za łatwa? Wydaje mi się, że druga odpowiedź jest właściwa. Dlatego nie wiemy, jak sobie z tym poradzić.

Praktyka mahamudry oznacza stopniowe odejście od naszych silnych nawykowych stanów niepokoju i ruchu, aż wreszcie potrafimy spocząć, nie próbując zmienić czy tworzyć

czegokolwiek, po prostu trwamy w naturalnym stanie. Tak właśnie powinniśmy kształtować nasz umysł.

Znamy dużo sposobów praktykowania śamathy, ale dla wielu mistrzów obiektem medytacji jest oddech. To dlatego, że oddychanie jest czynnością, którą wykonujemy przez cały czas. Oddech nie pojawia się tylko wtedy, gdy medytujemy. Gdy skupiamy się na oddechu, nie musimy dodawać ani tworzyć niczego szczególnego. Po prostu kierujemy umysł na czynność, która i tak odbywa się w sposób naturalny. Zamiast myśleć, że praktyka wymaga robienia czegoś nadzwyczajnego, po prostu osadzamy umysł w tym, co już się dzieje. Dlatego przedmiotem medytacji często jest oddech.

Czasem ludzie myślą, że taka medytacja wymaga głębokich wdechów, zatrzymywania na chwilę powietrza w płucach i mocnych wydechów. Wydaje im się chyba, że skoro medytują, powinni robić coś szczególnego, nietypowego. Zapomnieli, że zawsze oddychają. Ciągłe pojawia się więc ten sam problem – chcemy zrobić coś wyjątkowego. A przecież nie musimy oddychać intencjonalnie. Po prostu odprężamy się przy własnym naturalnym oddechu. Jesteśmy go świadomi. To wszystko.

Ja też mam z tym problem. Czasem przychodzi lekarz i mówi, że zrobi mi zastrzyk, więc powinienem się rozluźnić. Jak tylko to słyszę, od razu się spinam. Może byłoby lepiej, gdyby powiedział, żebym się nie odpręzał? To byłoby bardziej relaksujące! Samo słowo „rozluźnić się” sprawia, że się spinamy. Jakby wywierano na nas presję.

Kiedy próbujemy skupić umysł na określonej myśli albo akcie percepcji, powstaje pewna trudność, bo gdy pojawi się druga myśl, nie będziemy mogli utrzymać uwagi na pierwszej. Próbuje, lecz nam się nie udaje, a wtedy jesteśmy poruszeni i zdenerwowani. Ale nie ma powodu do zdenerwowania. Kiedy pojawia się nowa myśl, nie blokujemy jej. To nieważne, że nie potrafimy utrzymać skupienia na wcześniejszej myśli. Myśli będą

się pojawiały jedna za drugą, a my po prostu jesteśmy świadomi ich ruchu.

Ogólnie rzecz biorąc, śamathę i wipassanę trzeba praktykować właśnie w tej kolejności – najpierw śamatha, potem wipassana, jak przyczyna i skutek. Ale w mahamudrze mamy praktyki łączące obie. W klasycznych traktatach znajdziemy ścisłe definicje i standardy mierzenia śamathy i wipassany, ale zamiast wdawać się w te zawiłości, lepiej pomówić o konkretnej praktyce łączącej śamathę i wipassanę.

Gdy w trakcie praktyki pojawia się na przykład emocjonalna gniewna myśl, wtedy nie musimy jej blokować w żaden sposób ani się tym martwić. Jednocześnie nie powinniśmy podążać za tą myślą ani jej towarzyszyć. Wystarczy, że jesteśmy świadomi natury tej myśli albo tego, co można nazwać sytuacją, i pozostajemy uważni. Pod tym względem uważność i czujność umysłu mają wielkie znaczenie. Nie oznacza to jednak, że aktywnie dociekamy natury tej myśli. Po prostu się jej przyglądamy, jej treści lub kształtowi, że tak powiem. Nie analizujemy niczego, nie usiłujemy za wszelką cenę zgłębić natury myśli, przekonać się, czy jest pusta, czy nie. Po prostu się przyglądamy.

Gdy nabierzemy w tym wprawę, wtedy myśl wyrażająca trudną emocję niejako traci rację bytu w obliczu prawdy. Emocja traci swoje źródło, jej siła słabnie. To przypomina demaskowanie kłamcy. Kiedy odkrywamy, że słowa takiego człowieka nie są zgodne z prawdą, przestaje się liczyć albo wręcz ucieka zawstydzony.

Dlatego gdy pojawia się negatywna emocja, nie musimy się denerwować ani bać. Po prostu przyglądamy się jej. Jesteśmy świadomi sytuacji. Negatywna emocja przypomina kłamcę, bo za nią także nie stoi żadna prawda, nie ma też żadnej przyczyny. Gdy przyglądamy się takiej myśli, ona jakby zaczyna się wstydzić i słabnie. Znika. Ta technika nie sprawi, że całkowicie usuniemy negatywne emocje, ale na pewno bardzo nam pomoże.

Na tym właśnie polega połączenie śamathy i wipassany. Umysł jest uspokojony, a gdy spoczywa w stanie równowagi dzięki sile czujności i uważności, wtedy rozpoznajemy naturę myśli pojawiających się w naszej głowie.

Moje uwagi dotyczą wyższej praktyki medytacyjnej, drugiej ze wspomnianych trzech wyższych praktyk. Trzecia to mądrość, dzięki której całkowicie usuwamy negatywne emocje. Ta metoda pozwala nam zrozumieć naturę myśli. Gdy mówimy o mądrości, nie powinniśmy myśleć wyłącznie o filozofii czy rozumowaniu intelektualnym. Jest to raczej coś, czego doświadczamy bezpośrednio – coś urzeczywistnionego i widzianego bezpośrednio. Właściwie nie mam nic więcej do powiedzenia o mądrości.

Mówiąc o mahamudrze, chciałbym wspomnieć, że większość z was jest uczniami Szesnastego Gjalłanga Karmapy albo uczniami lamów Kagju będących uczniami Szesnastego Karmapy, dla którego mam wielkie oddanie i szacunek. A to oznacza, że stoję niżej od was i wydaje mi się niewłaściwe, abym to ja mówił o mahamudrze, udając, że coś o tym wiem. Niemniej postarałem się powiedzieć parę słów.

Trzeba zrozumieć, że urzeczywistnienia na drodze mahamudry nie można osiągnąć poprzez zwykłe starania czy ciężką pracę, jak to jest w przypadku codziennych spraw. To wymaga nadzwyczajnej mocy i wysiłku. Mówi się jednak też, że urzeczywistnienie łatwo osiągnąć, gdy współzucie nauczyciela połączy się z oddaniem ucznia.

Właśnie dlatego na następnym spotkaniu będziemy mieli abhiszekę osiemdziesięciu czterech mahasiddhów. Tych osiemdziesięciu czterech mahasiddhów osiągnęło wielkie siddhi – moce duchowe – właśnie dzięki temu, że współzucie nauczyciela połączyło się z oddaniem ucznia. A jednak w buddyzmie tybetańskim, zwłaszcza w wadźrajanie, lama może budzić lęk ucznia i stanowić zagrożenie. Nauczyciel może

przybrać gniewną postać... naprawdę! W każdym razie ten strach łączony jest z nauczycielem. Uczniowie odczuwają wtedy presję – albo dlatego, że to nauczyciel budzi lęk, albo dlatego, że sami go w sobie wywołują. Wydaje mi się, że zachodzi tu pewne nieporozumienie. Jak pokazują życiorysy dawniejszych mistrzów, powinniśmy traktować lamę jak bliskiego nam przyjaciela duchowego – zaufanego, najlepszego przyjaciela, jakiego mamy. Nie powinniśmy go traktować jak byle kolegi, bo takich mamy wielu, na przykład kumpli od kieliszka – przyjaciół od alkoholu! Lama jest przyjacielem innego rodzaju, szlachetnym przyjacielem, który towarzyszy nam w wędrówce ku cnocie i na którym możemy całkowicie polegać. Cudownym przyjacielem.

Mamy wiele wspaniałych przykładów współpracy nauczyciela i ucznia, współpracy prawie każdego dnia. W dawnych czasach uczeń przeważnie mieszkał z nauczycielem, a przynajmniej przebywał blisko niego. Co dzień omawiali różne kwestie, współpracowali. Nie chodziło o to, że nauczyciel siedział na wysokim tronie i kazał uczniowi wykonywać różne zadania. Nauczyciel stawał się raczej naszą drugą twarzą, nie był już innym człowiekiem, lecz częścią nas – częścią naszego umysłu i serca, można by powiedzieć.

To bardzo ważne. W dzisiejszych czasach wygląda to inaczej, bo często nauczyciel mieszka w Azji, a uczeń gdzieś w Europie. Czasem więc między nimi jest słaba nawet wtedy, gdy nie dzieli ich dystans. Bliskość zewnętrzna jest mniej ważna niż bliskość wewnętrzna. Tego właśnie powinniśmy szukać w relacjach nauczyciela z uczniem. Nie powinna to być znajomość skomplikowana ani budząca lęk.



CZĘŚĆ TRZECIA

---

NAUKI W TRAKCIE  
UDZIELANIA  
ABHISZEK  
NÜRBURGRING I BERLIN



# ABHISZEKA OSIEMDZIESIĘCIU CZTERECH MAHASIDDHÓW

O osiemdziesięciu czterech mahasiddhach – głęboko urzeczywistnionych mistrzach – mówimy dlatego, że pewnego razu zebrali się oni wszyscy na ganaczakrę, czyli swoiste przyjęcie. Nie oznacza to, że w Indiach było tylko osiemdziesięciu czterech mahasiddhów. Tak naprawdę w Indiach i Tybecie, w innych krajach również, było nieskończenie wielu oświeconych i urzeczywistnionych mistrzów. Podejrzewam, że tacy sami mistrzowie żyli też na Zachodzie.

Kiedy mieszkałem w Tybecie, odwiedzili mnie dwa razy Situ Rinpocze i Gjaltsab Rinpocze, ale na krótko, nie mieli więc czasu, aby udzielić mi wielu przekazów. Gdy byłem młodszy, wstydziłem się, że nie mogę udzielać bardzo złożonych i ważnych inicjacji, jak to robili inni lamowie. Ciągłe udzielałem jednej, dwóch najprostszych abhiszek. Oczywiście nie ma się czego wstydzić, ale wtedy uznałem, że przyjemnie byłoby udzielać wielkich abhiszek. Tak myśli dziecko. Ktoś z mojego otoczenia zasugerował nawet, że powinienem udzielać więcej inicjacji. Lecz nie mogłem, bo nie miałem odpowiednich przekazów od naszej linii.

Kiedy byłem bardzo mały, zanim jeszcze zostałem rozpoznany jako Karmapa, odwiedziłem siedzibę Situ Rinpocze – klasztor Palpung w Kham. Rinpocze był wtedy na miejscu. Palpung leżał z dala od moich rodzinnych stron, ale udaliśmy się tam chyba dlatego, że rodzice uważali mnie za dość szczególne dziecko. Opowiadali mi o tych wszystkich pomyślnych znakach, które się pojawiły, gdy przyszedłem na świat, ale w zasadzie nikt nie był pewien, kim naprawdę jestem – to znaczy którym tulku. Nigdy nie przyszło nam do głowy, że jestem Karmapą. Za wysokie progi. Ojciec jednak zabrał mnie do Situ Rinpocze, aby wyjaśniło się, kim jestem.

W tamtym czasie Situ Rinpocze udzielał wielu ważnych i skomplikowanych abhiszek, między innymi abhiszki osiemdziesięciu czterech mahasiddhów. Usiadłem wraz z innymi, ale ponieważ miałem pięć czy sześć lat, nie potrafiłem wykonywać żadnych wizualizacji. Byłem też trochę niegrzeczny, kręciłem się i biegałem. Wątpię, abym w takich warunkach cokolwiek przyswoił, ale poczułem się ośmielony i stwierdziłem z dumą, że mogę się uważać za kogoś, kto otrzymał abhiszekę osiemdziesięciu czterech mahasiddhów. Potem, jeszcze zanim wyjechałem z Tybetu, postanowiłem udzielić tej abhiszki. To nie jest wcale taka prosta inicjacja – w końcu nie mamy do czynienia tylko z jednym bóstwem. Jest osiemdziesięciu czterech mahasiddhów. W tamtym czasie byłem bardzo pewny siebie, sądząc, że udzielam ważnej abhiszki, więc zrobiłem to raz i drugi. Dziś znów to zrobię.

Jeszcze wcześniej zrobimy ceremonię przyjęcia schronienia, ponieważ kilka osób poprosiło o to jako wstęp do otrzymania abhiszki – właściwie nie można nazwać tego ceremonią, bo będzie w tym bardzo mało ceremonialności!

Kiedy dokuczają nam drobne dolegliwości, być może potrafimy sami się z niej wyleczyć. Ale jeśli choroba jest poważna, szukamy doświadczonego lekarza i dobrego szpitala z lekarstwami

i wykwalifikowanymi pielęgniarkami. Dbając o odpowiednie warunki, mamy większą szansę na wyzdrowienie.

Podobnie jeśli chcemy się uwolnić od cierpienia samsary oraz jego przyczyn, musimy polegać na Trzech Klejnotach jako źródle naszego schronienia. Przyjęcie schronienia nie oznacza, że zwyczajnie pokładamy nadzieję i ufność w Trzech Klejnotach; tak jak chory pragnie dobrej opieki lekarskiej, tak my musimy praktykować Dhamę.



## WADŹRASATTWA

Mówi się, że praktyka Wadźrasattwy to najskuteczniejszy sposób, aby oczyścić negatywne skutki złamania trzech rodzajów ślubowań (pratimoksha, bodhisattwa i tantra). Jest różnica między zabójstwem a zabójstwem, gdy wcześniej podjęliśmy zobowiązanie, że nie będziemy zabijać. Oczywiście w obu przypadkach popełniono zło, co ma negatywne skutki, ale zabójstwo będące złamaniem ślubowania silniej oddziałuje na nasz umysł.

Podjmując tę praktykę, staramy się oczyścić wszystkie negatywne działania od niepamiętnych czasów. Jako buddyści przyjmujemy, że jest życie przeszłe i przyszłe. A to oznacza ciągłość świadomości, jeden żywot za drugim. Wszystkie nasze pozytywne i negatywne działania odciskają się na naszej świadomości. Tak to trwa. Te „odciski” można opisać jako swoistą energię.

Astronomowie i kosmolodzy wciąż się spierają o początki wszechświata i wysuwają różne teorie, takie jak teoria Wielkiego Wybuchu, jednego elektronu i tak dalej. Wciąż trudno ustalić dokładnie początki wszechświata. Podobnie gdy jest mowa o ciągłości świadomości, trudno wskazać początek, mówi się więc, że świadomość nie ma początku. Kiedy wykonujemy praktykę Wadźrasattwy, oczyszczamy wszystkie negatywne działania ze wszystkich naszych żywotów od niepamiętnych czasów bez względu na to, czy jesteśmy świadomi tych działań. Dlatego gdy decydujemy się na oczyszczenie, wzywamy buddów i bodhisattwów na świadków. Ponieważ w późniejszym życiu nie pamiętamy naszych uczynków z poprzedniego wcielenia, nie

jesteśmy też świadomi naszych dawnych działań. Dlatego chętnie przyznajemy się do wszystkiego, co widzą i o czym wiedzą istoty mające źrenicę mądrości.

Gdy chcemy oczyścić nasze negatywne działania, najważniejsza jest skrucha, że źle postąpiliśmy, oraz mocne postanowienie, że nie powtórzymy tego w przyszłości. Skuteczność oczyszczenia zależy od czterech mocy: oparcia (polegania), żalu, remedium (antidotum) i postanowienia. Z tych czterech żal i postanowienie są najważniejsze.

Należy również wyraźnie odróżniać osobę od czynów. Być może czyny są złe, niewłaściwe, ale dana osoba popełniła je dlatego, że znalazła się pod wpływem klesia, czyli negatywnej emocji. Kiedy rodzi się w nas żal, musimy pamiętać o tym rozróżnieniu – między działaniem, które jest złe i godne potępienia, a osobą, która nigdy nie jest zła ani godna potępienia.

W trakcie praktyki oczyszczania ważne jest wspomniane już rozróżnienie między osobą a jej uczynkami. W przeciwnym razie ludzie, którzy postąpili źle, są przytłoczeni tym, co zrobili, i wciąż czują się winni. Znam takich, którzy mają tak wielkie poczucie winy, że nie potrafią się uwolnić od tej mrocznej energii. Dlatego należy odróżniać człowieka od jego działania.

Musimy z całą mocą uświadomić sobie, że przyczyną złego uczynku było pozostawanie pod wpływem negatywnych emocji. Przypominamy wtedy człowieka cierpiącego na zaburzenia umysłowe. Choć uważamy inaczej, taki przypadek to też swoiste zaburzenie umysłowe. Gdy czasem czuję gniew, to wydaje mi się, że staję się kimś innym. Kiedy potem wspominam tę sytuację, to nawet trochę się siebie boję, jakby to był ktoś obcy, nieprzewidywalny.

Ta świadomość – że jest różnica między osobą a jej czynami – powinna obejmować nie tylko nas samych, ale też innych ludzi. Gdy praktykujemy cierpliwość, a inni nas krzywdzą, powinniśmy się dobrze zastanowić nad tym, dlaczego tak postąpili. Być

może w normalnych okolicznościach poczulibyśmy gniew, może uznalibyśmy taką osobę za złą, ale musimy zrozumieć, że ten ktoś działał pod wpływem negatywnych emocji. Dobrym przykładem jest sytuacja, kiedy ktoś chwyta za kij i zaczyna nas bić. Nie czujemy gniewu do kija; wiemy, że kij jest niewinny, bo to tylko narzędzie w rękach tej osoby. Rozgniewany człowiek przypomina właśnie taki kij. Negatywna emocja wykorzystuje tę osobę tak samo, jak ręka użyła kija. To emocja kontroluje całą sytuację, dlatego powinniśmy wyraźnie rozróżniać między osobą a jej działaniem.

Kiedy praktykujemy oczyszczanie, to oprócz żalu za popełnione czyny podejmujemy stanowcze postanowienie, że powstrzymamy się od podobnych działań w przyszłości. Niektórzy mają z tym problem, bo uważają takie zobowiązanie za nie do końca uczciwe, skoro w przyszłości mogą je złamać i znów zachować się tak samo. To jednak nie powinno nas powstrzymywać od szczerego postanowienia poprawy. Jeśli znowu popełnimy błąd, to po prostu podejmiemy kolejne postanowienie i spróbujemy go dotrzymać.



# BUDDA MEDYCYNY

Tradycyjna medycyna tybetańska powiązana jest z buddadharma. Jeśli chodzi o przyczyny chorób, tybetańska wiedza medyczna mówi o dwóch rodzajach: o przyczynach bezpośrednich i pierwotnych, czyli długotrwałych. Kiedy dopada nas choroba fizyczna, wskazujemy na przyczyny bezpośrednie. Na przykład badający nas lekarz może wskazać na nierównowagę żywiotów w naszym organizmie albo na bakterie.

Jednak według medycyny tybetańskiej jeśli przeanalizujemy sprawę głębiej, znajdziemy przyczyny pierwotne. Związane są one z umysłem i obejmują takie negatywne stany, jak gniew, przywiązanie i niewiedza. Analizując przyczyny i uwarunkowania, medycyna tybetańska skupia się na współzależności – a więc na tym, jak różne czynniki wiążą się ze sobą i oddziałują na siebie nawzajem. To trochę inna sytuacja niż ta, kiedy lekarz znajduje w ciele pacjenta guz albo bakterie i je usuwa. Mówiąc o wyzdrowieniu, medycyna tybetańska stara się uwzględnić zależności między różnymi częściami ciała i powiązania różnych czynników.

Dzisiejsze społeczeństwo żyje w wielkim stresie, a ludzie odczuwają presję różnego rodzaju. Stres powoduje z kolei rozmaite problemy emocjonalne, a także problemy psychiczne czy zaburzenia umysłowe. Aby zyskać coś więcej niż doraźną ulgę, aby osiągnąć trwały wewnętrzny spokój i szczęście, nie wystarczy zażyć pigułki. Umysł musi sobie zaaplikować właściwie lekarstwo

– lekarstwo dla umysłu. Aby w naszym umyśle zapanowały spokój i harmonia, trzeba stosować leki odpowiednie dla umysłu.

## KARMA PAKSZI

Mahasiddha – czyli wybitny urzeczywistniony mistrz – Karma Pakszi jest zwykle uważany za drugiego Karmapę. A jednak to on jako pierwszy nosił imię Karmapa, bo dopiero za jego czasów stało się ono szeroko znane. Dlatego Karma Pakszi nazywany jest czasem „Znany Szeroko Jako Karmapa”. Mówiąc ściśle, Karma Pakszi powinien być uważany za pierwszego Karmapę.

Jednak pierwszym w linii, znanym jako „Noszący Czarną Koronę”, był Dusum Kjenpa. I to on miał wizję czarnej korony, a potem nosił koronę zgodnie z tym, co zobaczył w wizji. Wydaje się, że w czasach Dusum Kjenpy istniała czarna korona. Dlatego Dusum Kjenpa uważany jest za pierwszego w linii Noszących Czarną Koronę. Później Karmapa i Noszący Czarną Koronę stali się nierozdzielni, uznawano ich za tego samego.

Historycy różnie przedstawiają okoliczności, w których pojawiło się imię Karmapa. Niektórzy twierdzą, że Karma Pakszi nosił to imię, bo spędził dużo czasu w klasztorze Karma, na obszarze o takiej samej nazwie. Ale zdaniem wybitnych uczonych z linii Karma Kamtsang, Karmapa było tajnym imieniem Dusum Kjenpy. Imię to stało się znane w czasach Karma Pakszi, natomiast Dusum Kjenpa zyskał je dzięki wizji, w której został intronizowany jako podejmujący oświecone działania wszystkich buddów.

Podobnie imię Trzeciego Karmapy, Rangdzung Dordże, było na początku sekretnym imieniem Karma Pakszi, a dopiero potem stało się znane, w czasach Rangdzunga Dordże. Tak samo imię

Czwartego Karmapy, Rolpe Dordże, było sekretnym imieniem Trzeciego Karmapy, czyli Rangdzunga Dordże, a stało się znane dopiero za czasów jego następcy.

Karma Pakszi był wyjątkową postacią w linii Karmapów. Urodził się w rodzinie jogina dzierżącego sekretną mantrajanę linii Njingma. A więc miał więzi z tą linią. Później otrzymał wskazania mahamudry od Pomdrakpy, ucznia Drogona Sangje Reczena, będącego uczniem Dusum Kjenpy. W ten sposób w swojej praktyce połączył dzogczen i mahamudrę, starszą i młodszą tantrę.

Kiedy wielki mistrz Padmasabhawa przybył do Tybetu, dokonał wielu cudów, aby poskromić ludzi i inne istoty. Podobnie Karma Pakszi został zaproszony przez mongolskiego władcę do Chin, gdzie też dokonał cudów. Był wielkim lamą, który dowiódł, że ma moce nadprzyrodzone.

Zachowało się nagranie abhiszeki Karma Pakszi udzielonej w Europie przez Szesnastego Gjallanga Karmapę. Słuchałem go wiele razy. Teraz udaję, że jestem Szesnastym Karmapą, dając abhiszekę podczas mojej pierwszej wizyty tutaj.

Bęben, w który biłem w trakcie ceremonii, był podobno używany przez Karma Pakszi i należał do Dżamjanga Khjence Czoki Lodro. Na tę okazję wypożyczył go nam wspaniałomyślnie Sogjal Rinpocze i uważam to za bardzo pomyślny znak.





CZĘŚĆ CZWARTA

---

# PODZIĘKOWANIA



## NÜRBURGRING

Tak dotarliśmy do końca programu zorganizowanego przez Kamalashila Institute. Po raz pierwszy miałem okazję być w Europie. Wcześniej żyliśmy daleko od siebie. Ja nie mogłem do was przyjechać, wam było trudno odwiedzać mnie. I choć tym razem nie mogłem dotrzeć do innych krajów, wielu ludzi z sąsiednich państw przyjechało do Niemiec. To był wspaniały czas i wszystko się udało.

Wielu moich tutejszych przyjaciół od dawna czekało na mój przyjazd. Ja również na to czekałem z nadzieją, że w końcu się uda. Chyba właśnie dlatego, że w ciągu tych lat nie straciliśmy nadziei, wszystko się powiodło. A to oznacza, że taka nadzieja ma wielką moc, że nie poszła na marne.

Kluczową rolę w mojej wizycie odegrał rząd Indii. Niektórzy moi przyjaciele w sferach rządowych dołożyli wielkich starań, abym mógł tu przyjechać. I choć nie ma ich dzisiaj z nami, chciałbym wyrazić im za to głęboką wdzięczność.

Jego Świątobliwość Dalaj Lama i przedstawiciele Centralnego Rządu Tybetańskiego nieustannie nas wspierali ze wszystkich sił, od początku do końca. Bez ich pomocy i wsparcia mój przyjazd byłby niemożliwy mimo moich najszczerzych chęci. Jestem za to bardzo wdzięczny.

Dużą pomoc otrzymaliśmy także od władz niemieckich, na szczeblu centralnym i lokalnym.

Różne ośrodki dharmiczne i różni ludzie połączyli siły. Te starania przyniosły wspaniałe owoce, które budzą naszą radość. Możemy więc cieszyć się wspólnie z naszych wysiłków.

Na końcu chciałbym wyrazić głęboką wdzięczność wolontariuszom. Dziękuję wam za wasze szczerze wysiłki.

Jeszcze raz, dziękuję wszystkim i do zobaczenia następnym razem!

## ROZDZIAŁ 15

---

# BERLIN

Po raz pierwszy miałem okazję przyjechać do Europy. Chciałbym wyrazić swój zachwyt oraz podziękowania różnym ośrodkom Kagju, które zorganizowały moją wizytę, jak również innym ośrodkom, które przy tej okazji współpracowały. Szczególnie dziękuję Karma Kagyu Trust.

To, że jestem tutaj dzisiaj, zawdzięczam rządowi Indii, a także Centralnemu Rządowi Tybetańskiemu. Bez ich pomocy i wsparcia nie mógłbym do was przyjechać. Jestem więc bardzo wdzięczny. Podobnego wsparcia, bezpośrednio i pośrednio, udzieliły władze Niemiec, chciałbym więc skorzystać z okazji i wyrazić swoje podziękowania. Moja wizyta ucieszyła i uszczęśliwiła wielu ludzi, co widać gołym okiem, a to z kolei budzi moją radość.

Najważniejsi są przyjaciele w Dharmie w różnych krajach Europy. To do was przyjechałem. Wy jesteście głównym powodem mojej wizyty. Czekaliście cierpliwie przez wiele lat i za to wam dziękuję. Jednocześnie przepraszam, że musieliście czekać tak długo.

Dzięki naszym czystym intencjom, niezachwianej wierze i czystej świętej więzi samai zebraliśmy się tutaj jako jedna mandala. To bardzo pomyślne wydarzenie i mam poczucie, że osiągnąłem coś bardzo ważnego w życiu. Czuję się szczęśliwy. Bardzo się cieszę i chciałbym podziękować wam i waszym przyjaciółom.

Szczególne wyrazy podziękowania kieruję do wolontariuszy. Nigdy nie zapomnę waszej szczerzej motywacji i zaangażowania oraz ciężkiej pracy.

Zebrali się tutaj ludzie z wielu ośrodków dharmicznych w całej Europie, chciałbym więc powiedzieć, że najważniejsza jest zgoda, wzajemne więzi i współpraca. Budda Śakjamuni powiedział, że Dharmę mogą zniszczyć spory między tymi, którzy dzierżą nauki. Prawdziwą przyczyną upadku jest konflikt i niezgoda. Jeśli nawet nie jesteśmy dzierżycielami nauk, ważne jest, żebyśmy przynajmniej nie szkodzili tym naukom.

Ostatnie kilkadziesiąt lat w dziejach Karma Kagju to bardzo ważna lekcja pod tym względem. Powinno nam to przypominać o potrzebie wykształcenia w sobie czystego poglądu i dbania o czystość naszych świętych więzi. Jeśli nam się to uda, spełni się pragnienie Szesnastego Gjalłanga Karmapy.

Nie potrafię powiedzieć, kiedy znów będę mógł przyjechać do Europy. Być może wkrótce, może dopiero za trzy, cztery lata, a może jeszcze później. Ale jak już mówiłem, od czasów dzieciństwa jesteście w moich myślach i sercu. Życie w moich myślach i sercu, bo jesteście mi bardzo bliscy. Modliłem się i starałem ze wszystkich sił, aby do was przyjechać, i chcę, abyście wiedzieli, że pozostajecie w moim sercu i pamięci i nic nas nie rozdzieli.

Modłę się nieustannie, aby w waszym życiu zagościły szczęście i głęboki sens.





## NOTA O AUTORZE

Jako przywódca duchowy dziewięćsetletniej linii przekazu Karma Kagju w buddyzmie tybetańskim Jego Świątobliwość Siedemnasty Karmapa Ogjen Trinle Dordże wyłania się jako ważna postać w naszych czasach. Począwszy od swojej dramatycznej ucieczki z Tybetu w 2000 roku Karmapa odgrywa kluczową rolę w ratowaniu tybetańskiej religii i kultury. Karmapa nazywany jest „światowym przywódcą duchowym XXI wieku”; zainspirował miliony ludzi na całym świecie do podjęcia inicjatyw społecznych i proekologicznych. Przesłanie Karmapy, jako dwudziestodwujęcioletniego człowieka, znajduje szczególnie oddźwięk wśród młodych ludzi, których zachęca, aby wzięli odpowiedzialność za stworzenie współczującego społeczeństwa i lepszej przyszłości dla naszej planety.

„Karmapa” znaczy dosłownie „Ten, Który Podejmuje Działania Buddy”, a linia Karmapów znana jest z tego, że stosuje zasady buddyjskie w codziennym życiu. Założone w 2009 roku przez Karmapę stowarzyszenie Khoryug zmieniło pięćdziesiąt pięć klasztorów w Himalajach w lokalne ośrodki inicjatyw proekologicznych. Nie zapominając o kwestiach równouprawnienia, w styczniu 2015 roku Jego Świątobliwość wydał historyczne oświadczenie, w którym stwierdził, że doprowadzi do pełnego wyświęcania mniszek – na ten krok od dawna czekano w świecie buddyzmu tybetańskiego.

W swojej rezydencji w północnych Indiach Karmapa przyjmuje co roku tysiące gości. Rozmawia o współczesnych problemach z ludźmi z całego świata. Jego Świątobliwość angażuje się także w rozmaite działania artystyczne. Maluje, uprawia kaligrafię, pisze wiersze, opracowuje przedstawienia teatralne i komponuje muzykę.

\*\*\*

Siedemnasty Karmapa Ogjen Trinle Dordże urodził się w 1985 roku w rodzinie nomadów na górskim obszarze Wyżyny Tybetańskiej. Pierwsze siedem lat życia spędził w środowisku naturalnym pozbawionym współczesnych wynalazków, takich jak elektryczność i samochody. Żyjąc w bliskim kontakcie z naturą, on i jego rodzina zmieniali miejsce pobytu w zależności od pór roku, wypasając owce i jaki.

Kiedy Karmapa miał siedem lat, do odludnej doliny, w której obozowała jego rodzina, przybyła grupa mnichów poszukująca reinkarnacji Szesnastego Karmapy. Po dokładnym porównaniu życia chłopca z przepowiedniami i listem pozostawionym przez Szesnastego Karmapę mnisi stwierdzili, że odnaleźli Siedemnastego Karmapę. Wtedy chłopiec porzucił życie nomady i wyruszył w pierwszą wielką podróż, do klasztoru Tsurphu, siedziby wszystkich Karmapów, przywódców dziewięćsetletniej linii.

W Tsurphu został oficjalnie intronizowany jako Siedemnasty Karmapa, a ceremonii przewodniczyło dwóch z trzech żyjących przywódców linii. Wkrótce potem zaczął się przygotowywać do objęcia rządów jako Karmapa. Swoją pierwszą publiczną mowę dharmiczną wygłosił w Tsurphu jako ośmioletni chłopiec do ponad dwudziestu tysięcy słuchaczy.

W kolejnych latach Karmapa musiał stawić czoło wielu wyzwaniom, aby wypełniać obowiązki duchowego przywódcy. W wieku czternastu lat, z obawy, że nie będzie mógł pełnić swojej roli w Tybecie, zdecydował się na ucieczkę do Indii.

Pewnej nocy, w ostatnich dniach XX wieku, kilkunastoletni Karmapa wyskoczył z okna klasztoru i wraz z kilkoma członkami swojego otoczenia wyruszył w drogę pełną niebezpieczeństw. Mały oddział przekroczył Himalaje pod osłoną nocy i dotarł do Indii, czasem pieszo, czasem samochodami terenowymi, konno lub śmigłowcem.

Piątego stycznia 2000 roku Karmapa dotarł do Dharamsali w północnych Indiach. Informację o jego ucieczce podały źródki przekazu na całym świecie. Przybyłego Karmapę osobiście powitał Jego Świątobliwość Dalaj Lama i odtąd łączy ich bliska relacja – relacja mentora i protegowanego. Karmapie zaoferowano tymczasową kwaterę w klasztorze Gjuto, w którym mieszka do dziś. Odebrał tradycyjne wykształcenie klasztorne, uczył się filozofii i innych przedmiotów, takich jak przedmioty ścisłe, angielski i inne języki.

W 2004 roku Jego Świątobliwość rozpoczął prowadzenie Kagju Mynlam, a więc corocznego zgromadzenia poświęconego składaniu dobrych życzeń w Bodhgai, miejscu oświecenia Buddy. Pod jego kierunkiem to coroczne wydarzenie rozrosło się do dwunastu tysięcy uczestników z całego świata i jest oglądane w internecie przez dziesiątki tysięcy ludzi.

W swojej pionierskiej roli założyciela i szefa stowarzyszenia ekologicznego Khoryug Karmapa wyedukował tysiące mnichów i mniszek, zachęcając ich do proekologicznych zachowań i inicjowania projektów w klasztorach i lokalnych społecznościach.

Jako przywódca w XXI wieku Jego Świątobliwość Karmapa korzysta z nowoczesnych rozwiązań technicznych, aby krzewić Dharma i nauczać na całym świecie. Kiedy w 2009 roku wygłosił wykład na konferencji TED w Bangalore, był najmłodszym ze wszystkich mówców. Jego nauki są często transmitowane na żywo i tłumaczone na kilkanaście języków. W obrębie swojej linii buddyźmu tybetańskiego Karmapa unowocześnia różne

praktyki, jednocześnie dba o przestrzeganie tradycji, usiłując tchnąć nową energię w dyscyplinę klasztorną.

Zachowując i jednocześnie modernizując różne formy tybetańskiej twórczości artystycznej, Karmapa napisał i wystawił kilka sztuk łączących elementy tradycyjnego teatru tybetańskiego z teatrem współczesnym. Premiera jego pierwszej sztuki, opowiadającej o życiu wybitnego tybetańskiego jogina Milarepy, przyciągnęła do Bodhgai w 2010 roku dwadzieścia tysięcy widzów.

Od roku 2011 Karmapa współpracuje z różnymi grupami studentów i młodych ludzi z Europy i Ameryki Północnej, a ostatnio z Tybetańczykami studiującymi na indyjskich uniwersytetach. W 2014 roku Karmapa Foundation Europe zorganizowała dwutygodniowy pobyt w Indiach dla szesnastu wykształconych młodych ludzi z Europy, którzy codziennie rozmawiali z Karmapą na różne tematy, takie jak kwestie przywództwa, nałogi czy metody rozwiązywania konfliktów. Jego ostatnia książka, zatytułowana *Szlachetność serca, czyli jak zmienić świat, zaczynając od siebie*, jest oparta na cyklu rozmów ze studentami o największych wyzwaniach współczesnego świata, takich jak gender, sprawiedliwa dystrybucja żywności, rozpasany konsumpcjonizm i kryzys ekologiczny.

W 2014 roku Jego Świątobliwość Karmapa odbył pierwszą, wyczekiwaną od dawna podróż do Europy. Podczas tej wizyty, oprócz głoszenia nauk zawartych w książce, wziął udział w nieszpórach w klasztorze benedyktyńów, został przyjęty w siedzibie archidiecezji kolońskiej, spotkał się z rabinem Berlina Ben-Chorinem i oddał hołd ofiarom holokaustu przed pomnikiem w Berlinie.

W 2015 roku Siedemnasty Karmapa zobowiązał się do podjęcia starań, aby ustanowić pełne święcenia *bhikszuni* dla mniszek w obrębie buddyzmu tybetańskiego. W 2014 roku zainicjował coroczne zimowe seminarium Arja Kszema dla mniszek Karma Kagju, umożliwiając kobietom dostęp do wszystkich nauk i organizując abhiszeki w żeńskich klasztorach.

INNE KSIĄŻKI AUTORSTWA XVII KARMAPY

Szlachetność serca,  
*czyli jak zmieniać świat, zaczynając od siebie*

Przyszłość jest teraz  
*Jak tworzyć lepszy świat*

Na ścieżce współczucia  
*Komentarz do tekstu Trzydzieści siedem praktyk Bodhisattwy*

Nyndro na dzisiejsze czasy  
*Krótki tekst do wykonywania praktyk wstępnych mahamudry  
wraz z wyjaśnieniami*

*„Jesteście buddami. Może buddami, którzy nie są zbyt skuteczni, ale jednak buddami, małymi buddami. Budda żyjący w was przypomina dziecko, jeszcze nie dorósł, więc musicie się o niego zatroszczyć”.*

– XVII Karmapa, Ogjen Trinle Dordże

---

W cyklu nauk wygłoszonych podczas swojej pierwszej wizyty w Europie Jego Świątobliwość Karmapa Ogjen Trinle Dordże pokazał w zadziwiający sposób, co znaczy żyć i nauczać z otwartym sercem. Podzielił się swoimi doświadczeniami i uczuciami, odwołując się do własnych poszukiwań sensu w życiu. I choć ten młody przywódca buddyjski przemawiał do rzeszy ludzi w ogromnych salach konferencyjnych, zachowywał się tak, jakby rozmawiał z najbliższymi przyjaciółmi. Efektem było świeże przesłanie płynące prosto z serca.

Nauki zawarte w tej książce to apel zachęcający nas do znalezienia sensu w życiu i wzięcia odpowiedzialności za los świata. Karmapa zapewnia nas, że aby to zrobić, wystarczy pielęgnować nasiona współczucia, które wszyscy nosimy w sercu.

---

JEGO ŚWIĄTOBLIWOŚĆ SIEDEMNASTY KARMAPA OGJEN TRINLE DORDŻE jest przywódcą dziewięćsetletniej szkoły Karma Kagju buddyzmu tybetańskiego i przewodnikiem milionów buddystów na całym świecie. W wieku czternastu lat dokonał dramatycznej ucieczki z Tybetu do Indii, aby być blisko Jego Świątobliwości Dalaj Lamy i nauczycieli z własnej linii przekazu. Dziś dwudziesto-dziewięcioletni Karmapa stworzył monastyczny ruch ekologiczny obejmujący pięćdziesiąt pięć klasztorów w regionie Himalajów, które stały się ośrodkami „zielonego” aktywizmu. Ostatnio ogłosił zamiar ustanowienia pełnych święceń dla kobiet – to krok, który zmieni przyszłość buddyzmu tybetańskiego.



KARMAPA FOUNDATION  
EUROPE

[www.karmapafoundation.eu](http://www.karmapafoundation.eu)



INSTYTUT MARPY

ISBN 978-83-63807-16-0