

CZUJNIE STRZEGĄC BODHICITY

4.15-16

Kiedy znowu uda mi się znaleźć
Tak pomyślne warunki [do praktyki]:
Pojawienie się Tathagaty, wiarę, ludzkie ciało
I możliwość zręcznego działania?

Dziś jestem syty i zdrowy,
I nic mi nie zagraża.
Ale życie złudne jest i krótkie,
A to ciało, jak rzecz pożyczona na chwilę.

4.28-29

Wszak moi wrogowie – pożądanie i nienawiść
Nie mają rąk ani nóg, mądrości ni odwagi,
Jak zatem udało im się,
Uczynić ze mnie swego niewolnika?

Goszcząc w mym umyśle, wyrządzają szkody.
Mimo to, znoszę ich bez gniewu.
Ta cierpliwość jest tu nie na miejscu;
Tylko mi przynosi hańbę!

4.40

Rybacy, rolnicy éandalowie¹ i inni
W trosce jedynie o swój zarobek
Cierpliwie znoszą i chłód, i upały.
Czemu ja nie mam w sobie tyle cierpliwości
W trosce o wszystkie żyjące istoty?

4.44

Niech mi wyprują flaki i odetną głowę;
Ja i tak się nigdy nie pokłonię
Mym odwiecznym wrogom:
Kleśom – umysłowym skalaniom.

4.47

Skalań nie ma w obiektach postrzegania,
Ani w organach zmysłów, ani nigdzie pomiędzy.
Nigdzie nie mają miejsca, a miotają całym światem.
To czysta iluzja!
Wyrzuć z serca strach i zdążaj wytrwale ku mądrości.
Po co bez powodu skazywać się na piekielne męki?

1 Wykluczeni ze społeczeństwa, ludzi z niższych kast lub spoza systemu kastowego.

STOJAĆ NA STRAŻY UWAGAŃ

5.2-3

Oszalały i zdziczały słoń
Nie uczyni, tu na ziemi, tyle szkody,
Co słoń umysłu, wyrwawszy się spod kontroli,
Uczyni w piekle Awiści i podobnych miejscach.

Lecz, gdy słońca umysłu przywiązać,
Z każdej strony, sznurem uważności,
Niebezpieczeństwa znikną,
I nastanie pomyślność.

5.20

Tak, jak człowiek stojący we wzburzonym tłumie
Oślaniałby uważnie ranę na ciele.
Tak i ty bez ustanku strzeż rannego miejsca (umysłu),
Gdy przebywasz wśród złych ludzi.

5.27-28

Utrata czujności jest niczym złodziej;
Kiedy już uśpi czyjaś uważność,
Wykradnie zgromadzone przezeń zasługi,
Skazując go na odrodzenie w niższym świecie.

5.31-32

Buddowie i Bodhisattwowie,
Obdarzeni nieznającym przeszkód wzrokiem,
Patrzą we wszystkie strony świata.
Wszystko objawia się ich oczom,
I ja też zawsze stoję w ich obecności.

Podejmując tę refleksję, pozwól by twe serce
Wypełniło się wstydem, szacunkiem i strachem.
Medytuj tak, pamiętając o Buddach,
W każdym momencie życia.

5.40

Jak najuważniej obserwuj
Oszalałego słońca umysłu,
By się nie zerwał i nie oddalił
Od wielkiego filaru refleksji nad Dharma.

5.52-53

Gdy zapagnę majątku, zaszczytów i sławy,
Gdy zacznę szukać poklasku lub uwagi,
Niechaj zeszywnieję jak kawałek drewna.

Gdy zapomnę o innych, myśląc tylko o sobie,
I gdy zechcę przemówić, na sobie skupiony,
Niechaj zeszywnieję jak kawałek drewna.

5.55-57

Z wiarą, stanowczo i konsekwentnie,
Uprzejmie i z szacunkiem,
Pokornie i skromnie,
Z niezmaconym spokojem
Będę pomagał innym.

Pełne sprzeczności zachcianki niedojrzałych istot
Nie pogrążą mnie w smutku.
Spoglądać na nie będę ze współczuciem
Wiedząc, że wynikają jedynie ze skałań.

Postępując nienagannie dla dobra własnego i innych,
Bez świadomości siebie,
Utrzymam umysł wolny od iluzji,
Lecz sam działać będę tak szybko,
Że zda się to iluzją.

5.66

Może i warto zachować to ludzkie ciało
Na żer dla sępów oraz szakali.
Niech służy jako instrument
W praktyce oraz dla dobra ludzkości.

5.76

Wychwalaj zalety innych pod ich nieobecność.
Przekazuj też dalej, co o nich usłyszysz dobrego.
Kiedy zaś inni mówią o twoich zaletach,
Ciesz się, że potrafią cenić dobro.

5.80

Patrz na każdego człowieka z miłością,
Jakby spijając jego obraz oczami; myśląc przy tym:
„Ta istota pomoże mi osiągnąć Oświecenie”.

DOSKONALENIE CIERPLIWOŚCI

6.60

Przyczyną cierpienia czujących istot
Są zarówno istoty obdarzone świadomością,
Jak nieożywione przedmioty i zjawiska.
Lecz cierpienie odczuwane jest tylko przez istoty świadome,
Znoś zatem cierpliwie każde nieszczęście.

6.80

Życząc szczęścia wszystkim istotom
Wzbudziłeś Bodhicittę.
Jakże więc możesz być zły,
Kiedy one teraz znajdują swe szczęście?

6.93

Kiedy tracę sławę i pochlebstwa,
Umysł mój upodabnia się do małego dziecka,
Które płacze zrozpaczone widząc,
Jak rozsypuje się jego zamek z piasku.

6.102-103

Niemądrze jest gniewać się na kogoś,
Kto utrudnia mi zebranie zasług.
Bowiem nie ma cnoty nad cierpliwość.
W niej właśnie powinno się doskonalić.

A jeśli to z powodu własnych braków
Nie okazuję w takiej sytuacji cierpliwości,
Oznacza to, że sam sobie tworzę przeszkody
W gromadzeniu zasług.

6.112

Żyzne pole czujących istot, to Pole Zwycięzców² –
– Tak mawiał Mędrzec³.
Bowiem zaspakajając ich potrzeby,
Wielu osiągnęło duchową doskonałość.

6.128-130

Kiedy jakiś sługa króla tyranizuje poddanych,
Co przenikliwi wiedzą, że nie ma na to rady.
Ponieważ sługa nie jest sam – stoi za nim moc władcy.
Podobnie, nie skupiaj się na źle wyrządzonym przez ludzi;
Oni sami są bezsilni – za nimi stoją strażnicy piekła oraz Współczujący.
Bądź wobec istot, jak sługa wobec surowego króla,
I dogadzaj im we wszystkim.

2 Dosł. Dżinów=Buddów.

3 Budda Śakjamuni.

DOSKONALENIE ENERGII

7.13

Ej wy, pragniecie osiągnąć bez wysiłku?!
Tacy wrażliwi i tacy cierpiący!
Tkwiecie w żelaznym uścisku śmierci,
A zachowujecie się, jakbyście byli nieśmiertelni!
Nieszczęśnicy, skazujecie się na zatracenie!

7.22

Moje cierpienie, wiodące do Doskonałego Przebudzenia,
Nie jest czymś wielkim.
Jest jak drobny ból przy wyjmowaniu drzazgi,
Która była przyczyną długotrwałych męczarni.

7.64

Zmysłowe rozkosze w samsarze
Są niczym miód na ostrzu brzytwy,
Lecz mimo to człowiek nigdy nie ma ich dość.
Jak miałby się nasycić nektarem zasług,
Przynoszącymi słodkie owoce pożytku?

6.73

Mając w pamięci nauki o uważności,
Do każdej sytuacji i każdego zadania
Podchodź elastycznie i z następującym nastawieniem:
„Jak mogę w tej sytuacji praktykować uważność?”

DOSKONALENIE MEDYTACJI

8.12

Zazdrozczą wyższym; rywalizują z równymi
I wynoszą się nad niższych.
Z pychą przyjmują pochwały, a z gniewem zarzuty.
Czy jest jakikolwiek pożytek z takich głupców?

8.13

Obcowanie z głupcami nieuchronnie wiedzie do zguby:
Samochwalstwo, narzekanie na innych
I rozmowy o radościach płynących z samsary.

8.85-86

Odwracając się od zmysłowych pragnień,
Kultywuj w sobie radość z samotności,
W zaciszu lasu, bez sporów i waśni.

Szczęśliwcy, w lekkich powiewach leśnego wiatru
Wędrują po górskich tarasach, przestronny jak pałace;
Chłodzi ich sandałowy balsam księżycowej poświaty;
Oddają się kontemplacji, z pożytkiem dla istot.

8.94

Powiniennem uwolnić innych od cierpień,
Bo ich cierpienie nie różni się od mego.
Powiniennem pomagać innym,
Bo to istoty, takie same jak ja.

8.96-97

Skoro i ja, i inni jednak boimy się cierpienia,
Co tak szczególnego jest we mnie?
Czemu chronię siebie, a nie innych?

A jeśli nie chronię ich przed cierpieniem,
Bo ono mnie nie dotyczy,
To dlaczego mam chronić swe ciało przed przyszłym cierpieniem,
Skoro teraz mi ono nie dokucza?

8.110

Bronię siebie do upadłego przed krytyką,
Niechaj więc wzbudzę w sobie podobne uczucia
Wobec innych i otoczę ich także opieką i współczuciem.

8.114

Kochamy swoje ręce i nogi,
Ponieważ są to części naszego ciała.
Czemu nie kochamy wszystkich istot,
Skoro są częścią tego wszechświata?

8.115

Tak jak z czasem przyzwyczailiśmy się myśleć

O tym ciebie, jako o sobie,
Choć jest ono pozbawione 'ja',
Czemu by tak samo nie zaszcześcić nawyku
Widzenia siebie w innych istotach?

8.125

„Jeśli oddam innym, to co mi zostanie?” –
– Oto interesowne myślenie duchów.
„Jeśli tyle mam, to co mogę im oddać?” –
– Oto godna bogów bezinteresowność.

8.130

Nie mam nic więcej do dodania;
Po prostu zapamiętaj różnicę:
Między głupcem, dążącym do własnej wygody,
A mądrym, który przynosi pożytek innym.

8.133-135

Zamiast dbać wzajemnie o swe szczęście
(Które jest niczym fontanna pomyślności teraz i w przyszłości)
Pogrążeni w iluzji, szkodzą sobie nawzajem,
I sprowadzają tym na siebie ogromne cierpienia.

Wszystkie nieszczęścia tego świata,
Jego cierpienia i lęki
Powstają z powodu chwymania się idei 'ja'.
Po co więc chwytać się tej wielkiej iluzji?

Jeśli nie puścisz tej idei 'ja'
Nie wyzbędziesz się cierpienia;
Tak jak nie uniknie oparzenia ten,
Kto nie wypuści z dłoni płonącej główki.