

**Gešė Džampa
Tinlėjus**

**BODHIČITA
IR ŠEŠIOS
PARAMITOS**

Iš rusų kalbos vertė
Algirdas Kugevičius

Sofoklis

Vilnius, 2022

TURINYS

Įvadas	11
PIRMA DALIS	
Bendrojo Mokymo įžanginiai patarimai	14
ANTRA DALIS	
<i>BODHIČITOS TEORIJA</i>	31
2.1. Esminis įvadas į Dharmos praktiką	31
2.2. Bodhičita Budos Mokymo sistemoje	43
2.2.1. Kodėl būtina filosofija norint išsiugdyti bodhičitą?	43
2.2.2. Pagrindiniai mokymo apie bodhičitą šaltiniai, jos teori- ja ir išugdyimo privalumai	51
TREČIA DALIS	
<i>MEDITACIJA, UGDANTI BODHIČITĄ</i>	70
3.1. Įvadas į meditaciją bodhičitai ugdyti	70
3.2. Bodhičitos ugdymo praktika Kelyje į aukščiausią Nušvitimą	81
3.3. Bodhičitos rūšys	97
3.4. Esminis pamokymas, kaip medituoti lavinant vienodą požiūrį	100
3.4.1. Pirmasis vienodo požiūrio meditacinio lavinimo me- todas	100
3.4.2. Antrasis vienodo požiūrio lavinimo metodas: devynių nuostatų meditavimas	103
3.5. Du klasikiniai bodhičitos ugdymo metodai	119
3.5.1. Pirmasis bodhičitos ugdymo metodas „Septyni pamo- kymai apie šešias priežastis ir jų rezultatą“	120
3.5.2. Antrasis bodhičitos ugdymo metodas „Savęs išmainy- mas į kitus“	120

3.6. Jungtinis dvylikanaris bodhičitos ugdymo metodas	121
3.6.1. Esminės bodhičitos ugdymo meditacijos nuostatos: jungtinis 12 nuostatų metodas (1-asis variantas)	125
3.6.2. Esminiai pamokymai, kaip ugdyti bodhičitą jungtiniu 12 nuostatų metodu: 1–3 nuostatos	125
3.6.3. Kilmingosios Šeimos vaikų – mahajanos praktikuotojų – keturios savybės (ir 4–8 nuostatos)	154
3.6.4. <i>Tongleno</i> kvėpavimo meditacijos metodas bodhičitos ugdymo kontekste	195
3.6.5. Gebėjimas teisingai reaguoti į nepageidaujamus reiškini- nius – bodhičitos ugdymo praktikos dalis	201
3.6.6. Praktiniai patarimai, kaip medituoti <i>tongleną</i>	209
3.6.7. Kaip išreikšti bodhičitą realiame gyvenime	212
3.6.8. Bodhisatvos malda	215
3.6.9. Bodhičitos ugdymo jungtiniu 12 nuostatų metodu esmi- nių pamokymų tęsinys: 9–12 nuostatos	216

KETVIRTA DALIS

<i>BODHISATVOS ĮŽADAI</i>	236
4.1. Bodhičitos pažadinimas ritualu	236
4.2. Bodhisatvos įžadų davimas	237
4.3. Aštuoniolika pagrindinių bodhisatvos nuopolių	239

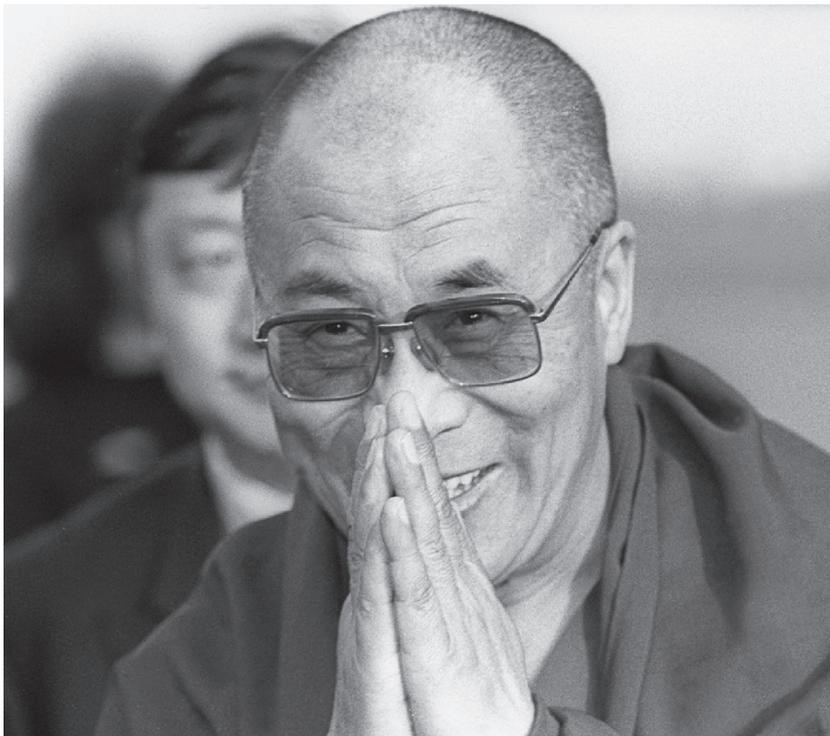
PENKTA DALIS

KETURIŲ PRIEŽASČIŲ FORMAVIMAS IŠUGDYTAI

<i>BODHIČITAI IŠSAUGOTI</i>	241
5.1. Pratimai, sutvirtinantys bodhičitą	241
5.1.1. Išugdytos bodhičitos pranašumų prisiminimas	241
5.1.2. Keturių juodųjų dharmų atmetimas ir keturių baltųjų dharmų lavinimas	242
5.2. Bodhisatvų praktika	243

ŠEŠTA DALIS

ŠEŠIŲ PARAMITŲ PRAKTIKA	246
6.1. Įvadas	246
6.2. Dosnumo paramitos praktika	247
6.3. Dorovės paramitos praktika	253
6.4. Kaip ugdoma kantrybės paramita	266
6.5. Entuziazmo (uolumo), arba džiugaus aktyvumo, paramitos lavinimas	274
6.6. Tobulo meditacinio susitelkimo paramita	278
6.6.1. Šamathos reikšmė bodhisatvų kelyje	278
6.6.2. Esminiai vienakrypčio susitelkimo praktikos pamokymai	283
6.6.3. Aštuoni priešnuodžiai, pašalinantys penkias šamathos ugdymo meditacijos klaidas	289
6.6.4. Devynios šamathos ugdymo stadijos	294
6.6.5. Ypatingo dėmesingumo praktika	300
6.7. Išminties paramita (pradžniaparamita)	303
Vietoj baigiamojo žodžio	308
Nuopelnų paskyrimas	308
Autoriaus cituoti šaltiniai	309
Rusiško vertimo redaktoriaus naudoti tekstai	311
PRIEDAI	
1 priedas	
Esminės nuostatos, medituojamos lavinant vienodą požiūrį ...	312
2 priedas	
Dvylika esminių nuostatų, medituojamų ugdant bodhičitą (jungtinė Ensapos tradicijos metodika)	313
3 priedas	
Esminės nuostatos, medituojamos pykčiui pašalinti ir kantrybei išugdyti	314
4 priedas	
Patarimai, kaip medituoti atsiskyrus	317



Vladimiro Gulevičiaus (ELTA) nuotrauka

Ilgo gyvenimo malda, skirta Jo Šventenybei Dalai Lamai

O galingasis Čenrezi¹, Tenzinai Gjaco!
Visų Budų atjautos įsikūnijime,
Sniegynų šalies globėjau,
Jūs esate viso gėrio ir laimės šaltinis,
prašome Jus pasilikti čia, kol užges samsara.

1. Taip tibetietišškai vadinamas atjautos bodhisatva Avalokitešvara. – *Vert. past.*



Igno Staškevičiaus nuotrauka

Malda Mokytojui Gešei Tinlėjui

Brangusis Mokytojau,
pagarbiai lenkiuosi Tau į kojas!
Tu – Trijų Brangenybių įsikūnijimas,
aš pasikliauju Tavo Prieglobsčiu, meldžiu
Tavęs palaiminti mane, kad pasikeisčiau!

ĮVADAS

Ši knyga parengta remiantis budizmo filosofijos daktaro, gerbiamo Gešės Džampos Tinlėjaus paskaitomis. Jis, kaip tikras bodhisatva, negailėdamas savęs, šviesiai šypsodamasis ir kupinas entuziazmo, jau septynerius metus aiškina Dharmą besidomintiems budizmo filosofija. Gešė Tinlėjus yra Mokytojas, teoriškai ir praktiškai pažinęs vientisą Budos Mokymą ir sumaniai susiejantis budizmo žinias bei vienuolio praktiką su šiuolaikinės žmonijos gyvenimu, gamtos, technologijų ir humanitarinių mokslų pasiekimais, žemiškos civilizacijos vertybėmis ir pasaulietinių žmonių mentalitetu. Jo nesunkiai suprantamos, tačiau gilios paskaitos klausytojus įkvepia rimtai studijuoti budizmą – mokslą apie sąmonę – ir panaudoti šias žinias savo dvasiniam tobulėjimui. Gešė Tinlėjus dėsto bodhičitos teoriją, iš atminties cituodamas Budos Šakjamunio kalbas, Maitrėjos, Asangos, Nagardžunos, Čandrakirčio, Dharmakirčio, Šantidevos, Atišos, Lamos Conkapos ir kitų didžiųjų praeities Mokytojų kūrinius, taip pat savo didžiųjų asmeninių Mokytojų – Jo Šventenybės Keturioliktojo Dalai Lamos, Jo Šventenybės Penoro Rinpočės, garbiojo Gešės Navango Dargjės Mokymus. Ši teorija turi kelis lygmenis. Pirmiausia dėstomas bendrasis mokymas: Gešė-la pateikia įvadinius pamokymus apie bodhičitą ir šio altruistinio siekio privalumus. Paskui jis aiškina filosofškai ir logiškai pagrįstą bodhičitos teoriją, analizuoja, kaip galima medituojant ugdyti altruistinių Budos būsenos siekį visų gyvų būtybių labui; ši analizė siejama su budistine teisingo pažinimo teorija ir *tuštumos* samprata. Šiuo atveju bodhičitos teorija dėstoma vientisos Dharmos teorijos bei praktikos kontekste ir grindžiama *lamrimu* (nuoseklus Kelio Mokymu). Be to, sekdamas Ensapos *esminių pamokymų* žodine tradicija, kuri remiasi

Kadamo tradicijos mokymais, Gešė Tinlėjus bodhičitos (atjautaus nušvitimo siekio) moko meditavimui skirta forma: aiškina du klasikinius meditacinius bodhičitos ugdymo metodus ir jungtinį metodą, kurį sudaro 12 nuostatų. Jis pats praktikavo šiuos meditacijos metodus, padėjusius jam dvasiškai tobulėti. Bodhisatvos kelias – dosnumas ir kitos paramitos – jam natūralus. Bet svarbiausias dalykas – Mokymo perdavimas. Gešė Tinlėjus aiškina budizmą klausytojams pritaikyta forma, remdamasis pamatiniais tekstais ir mokymais. Jis visuomet pabrėžia savo Mokytojų gerumą. Kaskart kartoja „Aš esu tik Avalokitešvaros, Jo Šventenybės Dalai Lamos, širdies šviesos spindulėlis.“ Mokymas apie bodhičitą, kurį Gešė Tinlėjus gavo iš Penoro Rinpočės, yra unikalus, o pats Penoras Rinpočė – labai retas Mokytojas šiuolaikiniame pasaulyje, senosios Kadamo Mokymų perdavimo linijos ir su ja susijusių ypatingų žodinių (*esminių*) mokymų tradicijos tęsėjas. Toks mokymas apie bodhičitą – labai išsamiai, sistemingai aiškinamas kaip meditacijos metodika ir apimantis abu klasikinius „prašviesėjusios sąmonės“ ugdymo metodus, be to, dėstomas šiuolaikinių jogų – plačiai visuomenei skelbiamas pirmą kartą. Atsižvelgiant į ypatingą Gešės Tinlėjaus ir Jo Šventenybės Keturioliktojo Dalai Lamos ryšį, ši knyga buvo parengta naudojantis ir keletu Jo Šventenybės veikalų, išleistų europiečių kalbomis; jie padėjo išsiaiškinti daugelį sąvokų, susijusių su filosofija ir meditacija. Į leidinio tekstą taip pat įtrauktos kai kurių originalių šaltinių, kuriuos cituoja Gešė Tinlėjus, ištraukos.

Dr. Irina Urbanajeva (knygos sudarytoja ir redaktorė)

*Kol tęsiasi pradžios neturinti samsara,
aš dėl gyvų būtybių laimės pasistengsiu
atlikti begales didžiųjų darbų.
Visų globėjui Budai matant,
skiriu aš savo protą
Aukščiausio Nušvitimo siekiui!¹*

*Tegul neturintieji bodhičitos
išsiugdo šitą brangų Siekį.
O tie, kurie jį turi,
tegu šią brangenybę plečia.²*

1. Tai bodhisatvos įžadas.
2. Nagardžunos malda.

PIRMA DALIS

Bendrojo Mokymo įžanginiai patarimai

Klauskite Mokymo turėdami teisingą motyvaciją. Pasakykite sau: „Aš klausausi šių pamokymų, kad galėčiau padėti gyvoms būtybėms.“ Pirmiausia aš jums duosiu keletą naudingų patarimų. Šie patarimai, kuriuos gavau iš savo Mokytojo, man buvo labai naudingi, taigi, juos perduodu ir jums. Stenkitės gyventi vadovaudamiesi šiais patarimais, įgyvendinkite juos; tada jie bus naudingi – tartum geri vaistai. O blogas patarimas primena nuodą, kuris gali jus ir kitus žmones padaryti nelaimingus. Šie naudingi patarimai, kuriuos man davė Dvasinis Mokytojas, buvo gauti iš jo paties Guru, kuriam juos perdavė ankstesni Mokytojai; šios tradicijos grynasis šaltinis, pradininkas – Buda Šakjamunis. O Buda, aiškindamas žmonėms, kaip galima išsivaduoti nuo kančių ir pasiekti aukščiausią nušvitimą, rėmėsi savo patirtimi. Dvasinė praktika, jo vykdyta daugybę kalpų (epochų), leido jam pasiekti tobulą laimę ir laisvo, tamsumų nevaržomo proto būseną. Be to, jis parodė žmonėms, kad esama daug didesnės laimės nei ta, kurią žmonės patiria ar įsivaizduoja. Savo sekėjus jis išmokė pasiekti aukščiausią laimę.

Žmonės linkę siekti laimės. Tačiau dažniausiai laimė tapatinama su grubiomis jos formomis ir siejama su materialiais, pasaulietiniais dalykais. Vadinamoji paprasta žmogaus laimė suprantama kaip galimybė sušilti, kai šalta, turėti maisto alkiui numalšinti, surasti vandens šaltinį, kai nėra vandens... Jūsų laimė yra apčiuopiama, norite ją paliesti rankomis, stengiatės sugauti Mėlynąją Laimės Paukštę ir jos nepaleisti. Ir beveik niekada neieškote laimės savyje. Ieškodami laimės, trykštate energija, eikvojate daug jėgų ir emocijų. Bet ar jūs laimingi? Ar apskritai buvote kada nors laimingi? Ar galite prisiminti? Tai buvo tik akimirkos. Dabar jų nebėra. O visas jūsų gyvenimas tėra nesibaigian-

čios problemos. Bet jūs vis tiek trokštate laimės ir puoselėjate viltį, kad kažkur išorėje ji objektyviai egzistuoja. Jei su amžiumi tapote šiek tiek protingesni, tai galbūt karmos atspaudų veikiami intuicija sufleruoja: jūs klaidingai ieškote savo laimės – daiktuose, žmonėse, santykiuose, kokiuose nors išoriniuose reiškiniuose ir vertybėse. Todėl jūs esate čia ir klausotės Mokymo. Jeigu taip, tai juo labiau svarbu pasinaudoti gautu vertinguoju žmogaus gyvenimu, kad suprastumėte tikrai sau svarbų dalyką ir pabandytumėte susikurti nesibaigiančios laimės priežastis.

Iš tiesų, per daugybę ankstesnių gyvenimų sukauptė daug geros karmos, kuri padėjo jums atgimti žmogumi. Bet jeigu savo gyvenimą eikvojate tik tam, kad užsidirbtumėte pinigų, įgytumėte šlovę, pelnytumėte gerą reputaciją ar koptumėte karjeros laiptais, jūs labai daug prarasite. Kad neištiktų toks apgailėtinas likimas kaip vabzdžių, beprasmiškai šmirinėjančių šen bei ten, švaistančių savo gyvenimą vėjais, svarbu išmokti gyventi turint teisingą motyvaciją: man būtina praktikuoti Dharmą, man reikia lavinti teigiamas proto savybes; todėl privalau palaikyti savo kūno gyvybę, gaudamas reikiamų priemonių. Jei norite padėti daugeliui žmonių, svarbu būti garsiam ir turėti gerą reputaciją. Tokiu atveju šlovės siekimas, rūpinimasis puikia reputacija yra gera veikla, kurią skatina teisinga motyvacija.

Pavyzdžiui, aš pats meditavau kalnuose ir norėjau visą gyvenimą užsiimti tik dvasine praktika. Aš galiu rengtis, kaip man patinka, net ir nešvariaisiais drabužiais, man nerūpi, kokius vilkiu drabužius. Galėčiau elgtis neįprastai, kaip elgdavosi kai kurie tantrikai, – aš tai sugebėčiau. Tačiau, norėdamas padėti daugybei žmonių, aš šito nedarau. Visada stengiuosi rengtis tvarkingai ir elgtis tinkamai, nes esu daugelio žmonių Dvasinis Vadovas, noriu jiems būti naudingas ne tik perduodamas Mokymą, bet ir stengdamasis būti aiškinamos Dharmos įgyvendinimo pavyzdžiu. Tikrai nesvarbu, kaip rengiesi. Svarbiausia – motyvacija. Todėl išmokite gyventi teisingai. Norėdami išmokti gyventi išmintingai, eiti Viduriniojo Kelio, turite suvokti materialinės mąstysenos, kuri verčia jus tikėti, kad laimė egzistuoja kažkur išorėje, ribotumą. Išorinės laimės ieškojimas ir laukimas yra paklydimai. Nesakau, kad jums nereikia turėti jokių išorinių objektų. Mums

reikia visų išorinių dalykų, įskaitant turtus ir kitas visuomenines vertybes. Bet šito nepakanka. O mūsų protas galvoja, kad juos turėti – svarbiausia. Tai materialistinės pasaulėžiūros požymis. Kuo skiriasi materialistiškai mąstantys ir dvasingi žmonės? Žinoma, jie skiriasi ne drabužiais. Kai kurie materialistai gali vilkėti vienuoliškus apdarus. O kitas žmogus gali labai madingai rengtis, bet būti dvasingas. Dvasinis tobulėjimas yra tikros laimės garantas. Tačiau tikras dvasingumas reikalauja žinių ir pastangų.

Pagrindinį mokymą apie bodhičitą, kuriam skirta ši knyga, sudaro patarimai, kaip išmokti teisingai gyventi. Budizmas labai sistemingai ir nuodugnai moko šio dalyko; tokiu būdu kiekvienas žmogus gali tapti ištis civilizuotas. Juk civilizuotumas ir necivilizuotumas – tai proto būsenos. Tai suprasdami, jūs, pradedantieji dvasinę praktiką, neturėtumėte norėti keisti savo išorinio elgesio ir manierų. Jeigu mėgstate kalbėti, tai ir toliau bendraukite su žmonėmis įprastai; jei mėgstate vaikščioti, tęskite savo pasivaikščiojimus. Nebandykite keistis išoriškai. Tai Kadamo tradicijos Mokytojų patarimas: pirmiausia pakeiskite savo mąstyseną, o vidiniai pokyčiai savaime pakeis jūsų elgesį – jis taps malonus aplinkiniams. O jūs, vos pradėję dvasinę praktiką, atvirksčiai – bandote pasikeisti ant kaklo nešiodami didelį rožinį, daug kalbėdami apie samsarą ir nirvaną, vienaip ir kitaip susireikšmindami... Aš jums patariu: stenkitės pakeisti savo vidinę nuostatą, mąstyseną; nesistenkite pakeisti savo išorinių įpročių, elgesio, manierų. Pirmiausia stiprinkite teisingą motyvaciją, būtent gera motyvacija sukuria charakterio grožį. Ir jei norite pasikeisti viduje, ieškokite Išminties. Ji – pirminis laimės šaltinis. Visa kita – tik antraeiliai dalykai. Išmintis lyginama su šviesa. Kur yra šviesa, ten nėra tamsos, ir tada jūs nedarote klaidų ir nepuolate žemyn. Pagrindinė priežastis, kodėl sukamės samsaroje ir visą laiką turime problemų, yra išminties stoka. Dėl šios stokos mes esame pasinėrę į nežinią (visų reiškinių egzistavimo būdo atžvilgiu) ir darome labai daug klaidų, o dėl klaidingų veiksmų kyla pasekmė – kančia. Taigi, pagrindinė mūsų kančios priežastis yra ne klaidingi veiksmai, o nežinojimas, kas yra teisinga veikla. Pasaulyje yra daug švietimo sistemų, ir kiekviena moko mus teisingo elgesio.

Jeigu jomis vadovaujames, tai, aišku, galime rasti šiek tiek laimės. Tačiau, budizmo požiūriu, visos šios lavinimo ir laimės siekio sistemos yra gana primityvios, nes jos veda tik į laikinos, o ne tikros laimės būseną. Sekdami jų metodais, išsekvojame labai daug pastangų! O kai vaisiai subręsta, šių pastangų rezultatas būna menkutis, palyginti su jūsų jėgų ir išteklių sąnaudomis. Be to, vos pasirodžius šiems rezultatams, jie iškart išgaruoja. Budizmas neatmeta visų šių pasaulietiško švietimo, moralinių, praktinių žmogaus veiklos sistemų. Budistai supranta jų esminį ribotumą. Dharmos Mokytojai moko Vidurinio Kelio išminties ir kaip pasiekti aukščiausią, amžiną laimę.

Buda Šakjamunis į šį pasaulį atėjo mokyti Keturių Taurių Tiesų. Jis moko, kad materialiais dalykais pasiekta laimė iš tikrųjų nėra laimė, o tam tikra kančia – *permainų kančia*: viena kančia baigiasi, prasideda kita. Pasak budizmo, tikroji laimė patiriama tada, kai sutramdai, nuramini savo protą. Kuo ramesnis jūsų protas, tuo daugiau randate laimės: laimė kyla iš jūsų proto ir visada lydi, kad ir kur būtumėte – mieste ar atsiskyrę kalnuose. Taigi, geriausias būdas tapti laimingam – sutramdyti ir nuraminti savo protą. Ir geriausias būdas padėti kitiems yra padėti jiems nuraminti savo protą. Todėl labai svarbu klausytis Mokymo ir kaupti išmintingas žinias. Aš jums ne kartą esu sakęs, kad, pradėjus mokytis, tai daryti labai svarbu. Vien tai jums labai padės, kai ateis mirtis ir atsidursite bardò². Dar labiau tam lemtingam savo būties įvykiui būsite pasiruošę, jei praktikuosite Mokymą, kurį Mokytojas jums perduoda žodžiu. Ugdantieji savo dvasią ir tie, kurie neužiima dvasiniu lavinimusi, nelabai skiriasi, kol gyvi. Vienus ir kitus galima pamatyti ir nelaimingus, ir besidžiaugiančius. Didžiulis jų skirtumas pasireiškia būtent mirties akimirka. Dvasingi žmonės bijo mirties, kol ji neištinka, todėl jai ruošiasi. Tai ne paranoja, o atsargumas: jie kuria būtinas gero atgimimo priežastis. O mirdami jie

1. Išsamiau apie tai kalbama knygoje Геше Джампа Тинлэй, *К Ясному Свету*. – Улан-Удэ, 1995; arba Геше Джампа Тинлэй, *Как достигнуть счастья или Дхарма в повседневной жизни*. – Улан-Удэ, 1997 ir t. t.
2. **Bardò** – tai būseną tarp mirties ir atgimimo, kuri kartais trunka net 49 dienas. Pasak kai kurių šaltinių, kalbama ne apie žemiškas, o apie vadinamąsias meditaciones dienas, kurių trukmė priklauso nuo gebėjimo susitelkti medituojant.

išlieka ramūs ir medituoja. O nedvasingi žmonės nebijo mirties, kol ji toli, bet mirčiai priartėjus, jie išsigąsta ir ima spėlioti: „Gal gyvenimas tęsiasi ir po mirties? Juk savo gyvenime padariau labai daug blogų dalykų. Aš blogas žmogus. Kas dabar man bus?“ Ir kyla vidinė, giluminė baimė, kuri vis didėja ir virsta kankyne. Štai koks skirtumas. Natūralu, kad pomirtinis dvasingų ir nedvasingų žmonių likimas taip pat nėra vienodas: paprastų žmonių, pasauliečių, nepažįstančių Dharmos ir nemokančių jos praktikuoti, atgimimas veikiausiai bus nelabai geras, o žmonės, kurie bent jau šiek tiek praktikavo Mokymą, turi realią galiybę vėl atgimti žmogumi ir tęsti dvasinį lavinimąsi.

Pradedantiems praktikuoti Dharmą patariama: kad ir ką praktikuotumėte, tai darykite nuoširdžiai. Jei esate budistas, turite vykdyti grynai budistinę praktiką. Jei esate krikščionis (ar kitokio tikėjimo), tada, pasiklausęs Mokymo, stenkitės atlikti grynai krikščionišką (arba jūsų įsitikinimus atitinkančią) praktiką. Tai labai svarbu. Nemaišykite skirtingų dvasinių vaistų. Tibetietiški vaistai yra geri. Bet geri ir europietiški. Jeigu jums tinka tibetietiški vaistai, reikia baigti visą gydymo kursą, tuomet jie padės. Jei pasirinkote europietiškus vaistus, baikite visą gydymo kursą; jie taip pat jums padės. Bet jeigu sumaišysite abu, nebus jokios naudos. Pavyzdžiui, arbata. Yra rusiška arbata. Ji saldi. O tibetietiška arbata sūri. Abi turi savitą skonį. Bet jei sumaišysite šias dvi arbatos rūšis ir paragausite, gėrimas nebus skanus. Labai svarbu, nekritikuojant kitų religinių, dvasinių tradicijų, teisingai vykdyti pasirinktą praktiką. Jei norite vartoti tibetietiškus vaistus, jūs turite pasakyti: „Europietiški vaistai labai geri, bet tibetietiški man labiau tinka“, tada baikite visą gydymo kursą pagal tibetietišką sistemą.

Šiandien šis patarimas yra labai aktualus, nes į Rusiją atvyksta daug visokių mokytojų, kurių mokymai skirtingi, o tai kelia sumaištį žmonių protuose. Kalbant apie skirtumus tarp skirtingų budizmo mokyklų sekėjų, tai budizmo theravados ir mahajanos mokyklų, arba skirtingų mahajanos mokyklų mokymas nesiskiria. Mokymo atžvilgiu mahajana yra ta pati hinajana, tik išplėsta. Mahajanos praktikuotojai neturėtų sakyti: „Tai yra hinajanos mokymas apie Keturias Tauriąsias Tiesas, man jo nereikia.“ Taip sakyti būtų kvaila. Pagrindinė hinajanos

praktika yra Keturių Taurių Tiesų meditacija ir Atsižadėjimo ugdymas. Hinajanoje, kaip ir mahajanoje, medituoja *tuštuma*. Be to, mahajana turi vieną labai svarbų papildymą; tai mokymas apie bodhičitą. Taigi, bet kuriam mahajanos sekėjui šie trys praktikos aspektai – Atsižadėjimas, bodhičitos ugdymas ir *tuštumos* supratimas – yra vieno-dai reikšmingi kaip trys Kelio pagrindai. Tai trys pagrindiniai vaistai, vartojami sąmonei išgydyti nuo trijų pamatinių tamsumų ligų – neišmanymo, prieraišumo ir neapykantos. Iš šių trijų *klešų* kyla visos kitos. Tai iš tikrųjų lėtinė liga. Todėl mūsų protui reikia vaistų. Galingiausi vaistai yra Atsižadėjimas, bodhičita ir *tuštumos* suvokimo Išmintis. Jūs privalote vartoti šias tris gydomąsias priemones. Jeigu jas turite, nėra labai svarbu turėti daugiau priemonių. Net jei neturite varpelio ir vadžros, šiuo atveju tai visai nereikšminga. Ką gi simbolizuoja varpelis? *Tuštumos* suvokimo Išmintį. O ką simbolizuoja vadžra? Metodą, tai yra Atsižadėjimą ir bodhičitą. Jei neturite šių trijų proto vaistų, bet turite didelį varpelį ir vadžrą, tada galima iš jūsų tik pasijuokti.

Dabartiniame Mokymo cikle mes detalai apsvarstysime vieno iš šių trijų brangių vaistų, vartojamų samsaros ligos kankinamam protui gydyti, esmę. Jei kas nors paklaus, kas šiame pasaulyje yra didžiausia brangenybė, jūs turite žinoti: „Tai taurus protas, siekiantis išlaisvinti visas gyvas būtybes iš kančių. Noras padėti kitiems yra didžiausia brangenybė.“ Tai išties stebuklingas norus vykdančias brangakmenis. Kai turėsite tokią gerą širdį, siekiančią padėti kitiems, būsite laimingi, kiti bus laimingi, ir laimė jūsų nepaliks nė viename gyvenime. Tai bus tikras dvasingumas. O jei nesate išsiugdę širdies gerumo, tai, kad ir kaip save vadintumėte (budistu, praktikuojančiu tantrą ir pan.), visa tai bus tik jūsų ego žaidimai. Tačiau išsiugdyti šią vertingą savybę nelengva. Dabartinis jūsų gerumas dar vaikiškas: esant palankioms aplinkybėms, jūsų nuomonė apie kokį nors žmogų yra gera. Tačiau, aplinkybėms nors truputėlį pasikeitus nepalankia linkme, jūs pradate nekęsti žmogaus, kuris jums padaro kokį nors menką nemalonumą.

Supraskite, kad mokymas apie bodhičitą nėra susijęs su tokia „gera širdimi“, kurią turi visi žmonės. Mes turime išsiugdyti stabilią, atsparią