

# Buddyzm w pigułce, czyli Cztery Pieczęcie Dharmy

Dzongsar Kjence Rinpocze

tłumaczenie: Sebastian Musielak

Skład wykonano w programie [L<sup>A</sup>T<sub>E</sub>X 2<sub>ε</sub>](#)  
Tekst jest dostępny pod adresem [mahajana.net](http://mahajana.net)

„Buddyzm ma cztery cechy szczególne, zwane „pieczęciami”. Jeśli dowolna ścieżka czy filozofia zawiera owe cztery pieczęcie, można ją uznać za ścieżkę Buddy”.

Ludzie pytają mnie często: „Jak można w skrócie przedstawić buddyzm?”, albo: „Jaki pogląd czy filozofia wyróżnia buddyzm od innych?”.

Niestety, buddyzm na Zachodzie wrzucono do worka opatrzonego etykietą: „Religie świata”. Tu i ówdzie znalazł się nawet w worku z poradnikami ogólnymi czy metodami samodoskonalenia, no i oczywiście w bardzo modnym worku medytacji. Chciałbym zakwestionować to rozpowszechnione rozumienie medytacji buddyjskiej.

Wiele osób sądzi, że medytacja ma wiele wspólnego z relaksacją, z kontemplowaniem zachodu słońca albo wpatrywaniem się w fale na plaży. Przychodzą wówczas człowiekowi na myśl takie rozkoszne wyrażenia, jak „wyluzować się” czy „nie przejmować się niczym”. Buddyjska medytacja jest jednak czymś więcej.

Po pierwsze, wydaje mi się, że powinniśmy porozmawiać o jej autentycznym kontekście — czyli o poglądzie, medytacji i działaniu; wszystkie trzy pozwalają bardzo łatwo zrozumieć ścieżkę. Mimo że na co dzień nie używamy podobnych sformułowań, jeśli się nad tym zastanowić, to dojdziemy do przekonania, że cokolwiek robimy, jest w tym taki czy inny pogląd, jest medytacja i jest działanie. Na przykład, gdy kupujemy samochód, wybieramy ten, który wydaje nam się najlepszy, najmniej zawodny i tak dalej. Tak więc w tym przypadku „poglądem” będzie nasze przekonanie, że dany samochód jest dla nas odpowiedni. „Medytacją” będzie rozważanie całej sprawy i oswojenie się z myślą o zakupie samochodu, „działaniem” zaś — kupienie go i użytkowanie. Cały proces nie musi mieć wcale nic wspólnego z buddyzmem; postępujemy według tego schematu cały czas. Nie musicie nazywać tego „poglądem, medytacją i działaniem”. Możecie to sobie nazwać „pomysłem, rozważaniem go i realizacją”.

Jakiż więc jest ów szczególny pomysł, który rozważają buddyści? Buddyzm ma cztery cechy szczególne, zwane „pieczęciami”. I jeśli dowolna ścieżka czy filozofia zawiera owe cztery pieczęcie, można ją uznać za buddyjską, choć nazwa nie ma tu akurat żadnego znaczenia. Możecie ją nazwać, jak wam się podoba; słowa „buddyjski” czy „buddyzm” nie są ważne. Jeśli ta ścieżka zawiera owe cztery pieczęcie, można ją uznać za ścieżkę Buddy.

Dlatego też te cztery szczególne cechy zwane są „Czterema Pieczęciami Dharmy”. Są to następujące prawdy:

*Wszystkie rzeczy złożone są nietrwałe.*

*Wszystkie emocje są cierpieniem.* O tym mówią tylko buddyści. Wiele religii opiewa miłość i podobne uczucia w pieśniach i rytuałach. A buddyści mówią: „Wszystko to jest cierpieniem”.

*Wszystkie zjawiska są puste i nie posiadają jaźni „ja”.* W istocie jest to najwyższy pogląd buddyjski, pozostałe trzy prawdy są jej pochodną.

*Nirwana jest bezgraniczna.*

Bez tych Czterech Pieczęci Dharmy ścieżka buddyjska byłaby teizmem, bezsensownym religijnym dogmatem. Z drugiej strony, jeśli surfer nauczy cię na plaży, jak siedzieć i obserwować zachód słońca — a jego nauki będą zawierać owe cztery pieczęcie Dharmy — będzie to wykład buddyjski. Tybetańczykom, Chińczykom czy Japończykom może się to nie podobać, lecz nauki nie muszą mieć żadnej „tradycyjnej” formy. Jak sami zobaczycie, Cztery pieczęcie Dharmy są ze sobą powiązane.

## **Pierwsza Pieczęć Dharmy: Wszystkie rzeczy złożone są nietrwałe**

Każde znane nam zjawisko jest złożone, a co za tym idzie — jest nietrwałe. Niektóre przejawy nietrwałości, zmianę pogody na przykład, akceptujemy bez zastanowienia, lecz istnieją zjawiska równie oczywiste, których zaakceptować nie potrafimy.

I tak, choć sami wiemy i widzimy, że nasze ciało jest nietrwałe i każdego dnia się starzeje, nie chcemy się z tym pogodzić. Żerują na tym popularne czasopisma, w których pisze się o tym, jak być wciąż młodym i pięknym. Możemy spojrzeć na tę sprawę z punktu widzenia poglądu, medytacji i działania: czytelnicy tych czasopism są wyznawcami szczególnego poglądu — myślą o tym, by się nie zestarzeć lub jakimś cudem umknąć starości. Przyświeca im zatem wizja trwałości, dla której podejmują określone działania — zapisują się do klubów fitness, poddają operacjom plastycznym i poświęcają mnóstwo czasu podobnym zajęciom.

Z punktu widzenia istot oświeconych wszystkie te działania są żalodne, gdyż bazują na fałszywym poglądzie. Różne przejawy nietrwałości, w tym starzenie się i umieranie, zmiany pogody i tym podobne zjawiska, buddyści kwitują prostym stwierdzeniem, które

stanowi treść Pierwszej Pieczęci Dharmy: zjawiska są nietrwałe, ponieważ są złożone. Wszystko, co złożone, wcześniej czy później rozpadnie się z powrotem na części składowe.

Mówiąc o „złożoności”, nie pomijamy wymiarów czasu i przestrzeni. Czas również jest złożony, a zatem i nietrwały: bez przeszłości i przyszłości nie można mówić o teraźniejszości. Jeśliby chwila obecna była trwała, przyszłość nie istniałaby, mielibyśmy bowiem zawsze teraźniejszość. Cokolwiek robisz — malujesz kwiat czy śpiewasz piosenkę — czynność ta ma początek, środek i koniec. Jeśliby piosenka nie miała początku, środka ani końca, nie można by mówić w ogóle o śpiewaniu, prawda? Oznacza to, że śpiewanie piosenki jest zjawiskiem złożonym.

„I co z tego? — zapytacie. — Dlaczego mielibyśmy się tym przejmować? Nikt tu jeszcze Ameryki nie odkrył: piosenka ma początek, środek i koniec. Co z tego?”. Rzecz nie w tym, że buddyści mają obsesję na punkcie początków, środków i końców; nie o to chodzi. Rzecz w tym, że tam, gdzie występuje złożoność i nietrwałość — w odniesieniu do czasu i materii — tam mamy również niepewność i cierpienie.

Niektórzy sądzą, że buddyści to straszni pesymiści, bo zawsze tylko mówią o śmierci, nietrwałości i starości. To nieprawda. Nietrwałość to doskonała rzecz! Nie mam dziś BMW, lecz to właśnie nietrwałość tego faktu sprawia, że być może jutro będę je mieć. Bez nietrwałości jestem skazany na nieposiadanie BMW: nigdy nie będę go mieć. Jeśli jestem dziś głęboko przygnębiony, to dzięki nietrwałości jutro mogę być znów w doskonałym nastroju. Nietrwałość nie musi zatem oznaczać niczego złego; wszystko zależy od tego, jak na nią patrzeć. Nawet jeśli dziś jakiś wandal porysuje ci twoje BMW, albo zawiedziesz się na najlepszym przyjacielu, wyznając właściwy pogląd na nietrwałość zjawisk, nie będziesz się tym tak bardzo przejmować.

Jeśli nie uznajemy faktu, że wszystkie zjawiska złożone są nietrwałe, mówimy o ułudzie. Lecz gdy prawdziwie urzeczywistnimy tę prawdę — a nie tylko pojmiemy ją intelektualnie — osiągniemy tak zwane wyzwolenie: uwolnimy się od owej ślepej, zawężonej wiary w trwałość zjawisk. Czy nam się to podoba czy nie, wszystko — nawet nasza cenna buddyjska ścieżka — jest złożone. Wszystko ma początek, środek i koniec.

Gdy zrozumiecie, że „wszystkie rzeczy złożone są nietrwałe”, będziecie gotowi na przeżycie i zaakceptowanie straty. Niczego innego bowiem nie należy się spodziewać, gdyż wszystko jest nietrwałe.

## **Druga Pieczęć Dharmy: Wszystkie emocje są cierpieniem**

Tybetańskie słowo używane w tym kontekście na oznaczenie „emocji” to *zagche*, co znaczy „skażony” lub „splamiony” — to jest przeniknięty chaotycznością lub dwoistością.

Niektóre emocje, na przykład agresję czy zazdrość, sami uznajemy za bolesne. Cóż jednak począć z miłością, czułością, dobrocią czy oddaniem — emocjami przyjemnymi, jasnymi, ciepłymi? Nie uznajemy ich za źródło cierpienia; a jednak, implikują one dwoistość, a to znaczy, że w ostatecznym rozrachunku przyniosą cierpienie.

Niemal każda nasza myśl rodzi się w dwoistym umyśle. Dlaczego taki umysł wytwarza cierpienie? Ponieważ jest z gruntu fałszywy. Każdy dwoisty umysł jest umysłem fałszywym, nie pojmującym prawdziwej natury rzeczywistości. Jak zatem powinniśmy rozumieć dwoistość? Jest to podział na podmiot i przedmiot: z jednej strony jesteśmy my, z drugiej — to, czego doświadczamy. Takie dwoiste postrzeganie jest fałszywe, o czym możemy się przekonać na oczywistym spostrzeżeniu — każda osoba postrzegając ten sam przedmiot inaczej. Jeden mężczyzna uważa pewną kobietę za piękną i to jest jego prawda. Gdyby jednak miała to być niezależna od niczego prawda absolutna, wówczas każdy człowiek musiałby uważać, że ta kobieta jest piękna. Oczywiście nie jest to prawda, którą mogłaby istnieć niezależnie. Zależy ona bowiem od twojego umysłu — to jego własna projekcja.

Dwoisty umysł rodzi najróżniejsze oczekiwania — mnóstwo nadziei i mnóstwo lęku. Tam, gdzie jest dwoisty umysł, tam jest nadzieja i lęk. Nadzieja to doskonałe, usystematyzowane cierpienie. Zazwyczaj nie uważamy nadziei za źródło cierpienia, lecz w rzeczywistości jest dokładnie odwrotnie. Cierpienia lęku zaś chyba nie trzeba nikomu tłumaczyć.

Budda powiedział: „Zrozum cierpienie”. To była jego Pierwsza Szlachetna Prawda. Wielu z nas myli cierpienie z przyjemnością — odczuwana w tej chwili przyjemność jest niczym innym, jak źródłem cierpienia, którego wcześniej czy później doświadczymy. Buddyści mówią czasem, że przyjemność odczuwamy wówczas, gdy wielkie cierpienie staje się znośniejsze. A my właśnie to nazywamy szczęściem.

Co więcej, emocje nie są rzeczywiste, nie istnieją inherentnie. Gdy spragniony człowiek widzi na pustyni miraż oazy, odczuwa natychmiastową ulgę: „Jak dobrze, jest woda!”. Lecz gdy podchodzi bliżej do wymyślonej oazy, miraż znika. To ważne spostrzeżenie: emocje nie istnieją niezależnie.

Dlatego właśnie buddyści konkludują, że wszelkie emocje są cierpieniem — z powodu swej nietrwałości i dualistycznej natury rodzą niepewność i zawsze towarzyszą im nadzieje i lęki. W istocie jednak nie istnieją — i nigdy nie istniały — inherentnie, niezależnie od niczego; nie są zatem zbyt wiele warte. Cokolwiek tworzymy pod wpływem emocji jest w ostatecznym rozrachunku całkowicie daremne i zawsze przynosi cierpienie. Dlatego buddyści stosują medytację *samathy* i *wipaśjany* — by osłabić władzę, która mają nad nimi emocje, i uwolnić się od związanych z nimi obsesji.

*Pytanie: Czy współczucie jest emocją?*

Tacy ludzie jak my odczuwają współczucie dualistyczne, natomiast we współczuciu Buddy nie ma podmiotu ani przedmiotu. To właśnie jest *mahakaruna* — wielkie współczucie.

*Nie potrafię zrozumieć, że wszelkie emocje są cierpieniem.*

W porządku, jeśli zatem wolisz wyrazić to w sposób bardziej filozoficzny, możesz w ogóle pominąć słowo „cierpienie” i powiedzieć po prostu: „Wszystko, co dualistyczne, jest cierpieniem”. Ja jednak lubię używać słowa „emocja”, ponieważ prowokuje to nas do myślenia.

*Czyż cierpienie nie jest nietrwale?*

Oczywiście! Jeśli zdajesz sobie z tego sprawę, wszystko jest w porządku. A ponieważ my nie zdajemy sobie z tego sprawy, strasznie utrudniamy sobie życie, starając się rozwiązać nasze problemy. To nasz drugi największy kłopot: że usiłujemy rozwiązywać nasze problemy.

## **Trzecia Pieczęć Dharmy: Wszystkie zjawiska są puste, nie istnieją inherentnie**

Gdy mówimy „wszystkie zjawiska”, mamy na myśli naprawdę wszystko — nie wyłączając Buddy, oświecenia i ścieżki. Buddyści definiują „zjawisko” jako coś posiadającego takie lub inne cechy — jak przedmiot, który jest postrzegany przez podmiot. Przeświadczenie, że podobny przedmiot jest czymś zewnętrznym, jest niewiedzą — to ona nie pozwala nam dostrzec prawdziwej natury przedmiotu.

Prawdziwa natura przedmiotu zwie się *śunjatą*, czyli „pustką” — oznacza to, że żadne zjawisko nie ma prawdziwie istniejącej „jaźni ja” czy też natury. Gdy osoba czy ogólnie podmiot trwający w stanie ułudy postrzega jakiś przedmiot, uznaje, że istnieje on naprawdę. Jednak, jak sami rozumiecie, jego istnienie jest wyłącznie wymysłem podmiotu, jest fałszywym założeniem. Jego źródłem jest ułuda, że przedmiot istnieje rzeczywiście; nie oddaje ono jednak prawdziwej jego natury. Podobnie jest z mirażem: widzimy coś, co nie istnieje naprawdę, choć sprawia takie wrażenie. Nauczając o „pustce” Budda chciał nam powiedzieć, że rzeczywistość nie jest taka, jaką nam się jawi — że przedmioty są puste, czyli pozbawione fałszywie imputowanej im przez nas egzystencji.

I odczuwające istoty cierpią, ponieważ wierzą w projekcje swojego pomieszanego umysłu. Budda nauczał Dharmy, by wyleczyć ich z tego pomieszania. Sprawa jest prosta — mówiąc o „pustce”, mamy na myśli to, że świat wcale nie jest taki, jak nam się wydaje. Jak już powiedziałem wcześniej, omawiając emocje, gdy zobaczysz miraż, możesz go wziąć za rzeczywistość, gdy jednak się zbliżysz, złuda pryśnie — choćby z początku wydawała ci się nie wiem jak realna.

O pustce można też mówić, że jest *dharmakają*, i w innym kontekście powiedzielibyśmy, że dharmakaja jest stała, że nigdy się nie zmienia, że wszystko przenika — moglibyśmy użyć do jej opisu wielu pięknych, poetyckich słów. Są to mistyczne wyrażenia, które są częścią ścieżki, tymczasem jednak wciąż jesteśmy na poziomie zerowym, na którym staramy się pojąć ją intelektualnie. Buddysta może namalować Buddę Wadźradharę i powiedzieć, że symbolizuje on dharmakaję albo pustkę, lecz z akademickiego punktu widzenia już sama myśl o namalowaniu dharmakaji jest błędem.

Budda nauczał trzech różnych metod przy trzech różnych okazjach. Przyjęło się mówić o „Trzech Obrotach Koła Dharmy”, ale moglibyśmy streścić je wszystkie w jednym wyrażeniu: „Umysł; nie ma umysłu; umysł jest świetlistością”.

Pierwszy człon wyrażenia, „Umysł”, odnosi się do pierwszego zestawu nauk i mówi, że Budda nauczał o istnieniu „umysłu”. Chciał w ten sposób obalić pogląd nihilistów, że nie

ma niebios, nie ma piekieł ani przyczyny i skutku. Potem, gdy Budda powiedział: „Nie ma umysłu”, chciał nam przekazać, że „umysł” jest wyłącznie pojęciem i że tak naprawdę nic takiego nie istnieje. I gdy wreszcie powiedział: „Umysł jest świetlistością”, wskazał na naturę Buddy, na nieskalaną, fundamentalną mądrość.

Wielki komentator Nagardżuna powiedział, że pierwszy obrót Koła Dharmy miał usunąć to, co nieszlachetne. Skąd się bierze to, co nieszlachetne? Z eternalizmu lub nihilizmu. A zatem Budda wygłosił pierwsze nauki po to, by położyć kres nieszlachetnym czynom i myślom. Budda po raz drugi obrócił Kołem Dharmy, gdy przekazał naukę o pustce, by oderwać nas od „prawdziwie istniejącej jaźni” czy „prawdziwie istniejących zjawisk”, których tak kurczowo się trzymamy. I wreszcie nauki Trzeciego Obrotu Koła Dharmy zostały przedstawione po to, by usunąć wszystkie poglądy — nawet ten o nie-jaźni. Głosząc owe trzy podstawowe nauki Budda nie zamierzał wprowadzać niczego nowego, a jedynie rozproszyć niejasności.

Ponieważ jesteśmy buddystami, praktykujemy współczucie, jeśli jednak nie rozumiemy Trzeciej Pieczęci Dharmy — która mówi, że wszystkie zjawiska są puste — nasze współczucie może przynieść efekty przeciwne do zamierzonych. Jeśli szukasz rozwiązania jakiegoś problemu, czyniąc ze współczucia cel swoich działań, możesz nie zdawać sobie sprawy z tego, że twoja koncepcja opiera się całkowicie na twojej własnej, osobistej interpretacji. A wtedy prędzej czy później wpadniesz w sidła nadziei i lęku, i gorzko się rozczarujesz. Człowiek z początku „dobrze praktykuje mahajanę” i raz czy drugi próbuje pomóc odczuwającym istotom. Jeśli jednak nie pojmie znaczenia Trzeciej Pieczęci Dharmy, wkrótce się zmęczy niesieniem pomocy i da sobie spokój.

Niezrozumienie pustki prowadzi do jeszcze innych problemów. Zdarzają się one buddystom raczej powierzchownym i zblazowanym. Tak się jakoś utarło w kręgach buddyjskich, że człowiek, który nie akceptuje pustki, nie jest „wporzo”. Udajemy więc, że doceniamy znaczenie pustki, i medytujemy nad nią. Jeżeli jednak nie rozumiemy jej właściwie, mogą wystąpić niepożądane skutki uboczne. Możemy bowiem powiedzieć: „Och, wszystko jest pustką. Mogę robić, co mi się podoba”. Zaczynamy więc ignorować prawo karmy i łamać zasady, lekceważąc odpowiedzialność za swoje czyny. Stajemy się „nieeleganccy”, odbierając tym samym innym ochotę do szczerzej praktyki. Jego Świątobliwość Dalajlama często mówi o tej pułapce niezrozumienia pustki. Gdy właściwie rozumiemy pustkę, widzimy, że wszystko jest współzależne i że my również jesteśmy odpowiedzialni za nasz świat.

Na ten temat znajdziecie miliony zapisanych stron. Tylko Nagardżuna napisał pięć różnych komentarzy poświęconych głównie zagadnieniu pustki; pisali je również jego następcy. Mamy niezliczone nauki mówiące o wzbudzaniu właściwego poglądu na pustkę. W świątyniach i klasztorach buddyjskich w tradycji mahajany recytuje się Sutrę Serca Wielkiej Doskonałej Mądrości — w niej również zawarto nauki o Trzeciej Pieczęci Dharmy.

Różne inne filozofie i religie mogą nieść przesłanie: „Rzeczywistość to ułuda, świat jest *mają*, mirażem”, zawsze jednak pozostaje jedna czy dwie rzeczy, które uznaje się za byty absolutne: może to być Bóg, energia kosmiczna i tym podobne. W buddyzmie jest inaczej. Wszystko jest *samsarą* i *nirwaną* — od głowy Buddy po kawałek chleba — wszystko jest pustką. Nic nie jest wyłączone z tej ostatecznej prawdy.

*Pytanie: Skoro mamy dualistyczną naturę, czy kiedykolwiek zdołamy zrozumieć nie dającą się opisać pustkę?*

Buddyści są bardzo sprytni. Masz rację. Nigdy nie można mówić o absolutnej pustce, można jednak rozmawiać o jej „wyobrażeniu” — o czymś, co można ocenić i kontemlować, by w końcu dotrzeć do prawdziwej pustki. Ktoś mógłby powiedzieć: „To zbyt proste, bzdury facet wygaduje”. Buddysta odparłby jednak na ten zarzut tak: „Co robić, tak to właśnie jest”. Nim spotkasz osobę, której nigdy jeszcze nie widziałeś na oczy, mogą ci ją opisać, albo pokazać ci jej zdjęcie. Z pomocą zdjęcia bez trudu zidentyfikujesz prawdziwą osobę.

Z absolutnego punktu widzenia ścieżka jest irracjonalna, lecz gdy spojrzeć względnie, jest bardzo racjonalna, korzysta bowiem z utartych, względnych konwencji obowiązujących w naszym świecie. Gdy mówię o pustce, każde moje słowo wiąże się z owym „obrazem” pustki. Nie potrafię pokazać wam prawdziwej pustki, lecz mogę wam powiedzieć, dlaczego rzeczywistość nie istnieje inherentnie.

*Buddyzm ma bardzo bogatą ikonografię i można by sądzić, że wytwory sztuki buddyjskiej stanowią przedmiot medytacji czy kultu. Czy mam jednak rozumieć, że to wszystko nie istnieje?*

Gdy idziesz do świątyni, widzisz wiele pięknych rzeźb, wiele barw i symboli. Są to rzeczy ważne na ścieżce. Należą do tak zwanej „mądrości obrazowej” czy „pustki obrazowej”. Gdy jednak podążamy ścieżką i stosujemy jej metody, musimy wiedzieć, że nawet ścieżka jest ostatecznie złudzeniem. Dopiero wtedy będziemy umieli należycie ją docenić.

## **Czwarta Pieczęć Dharmy: Nirwana jest poza skrajnościami**

Mam wrażenie, że wyjaśniwszy wam pustkę, omówiłem zarazem Czwartą Pieczęć — „Nirwana jest bezgraniczna”. Powiem jednak krótko, że również tę prawdę można znaleźć wyłącznie w buddyzmie. W wielu religiach i filozofiach wyznacza się cel ostateczny, którego człowiek może się uchwycić; jest on jedyną rzeczą, która naprawdę istnieje. Lecz nirwana nie jest fabrykatem, zatem nie można się jej uchwycić. Dlatego się mówi, że jest „bezgraniczna”.

Wydaje się nam, że możemy udać się gdzieś, gdzie będziemy mieli wygodniejszą kanapę, lepszy prysznic, lepszą kanalizację — i to będzie nasza nirwana, gdzie nie będziemy musieli nawet używać pilota, będziemy bowiem mieć wszystko w chwili, gdy o tym pomyślimy. Lecz jak powiedziałem wcześniej, w nirwanie nie chodzi o dodawanie czegoś, czego nam wcześniej brakowało. Nirwanę osiąga się wówczas, gdy usunie się wszelką sztuczność i zaciemnienia.

Nie musisz być wcale mnichem czy mniszką, którzy wyrzekli się świata, ani joginem biegłym w tantrycznych praktykach. Jeśli będziesz próbować usunąć czy przekształcić przywiązanie do własnych doświadczeń, nie rozumiejąc Czterech Pieczęci Dharmy, prędzej czy później uznasz treść swojego umysłu za manifestację złych, diabolicznych sił.

Jeżeli tak właśnie dzieje się z wami, jesteście dalecy od prawdy. A cały sens buddyzmu to otworzyć ludziom oczy na prawdę. Gdyby zjawiska złożone naprawdę były trwałe i gdyby w emocjach zawierała się prawdziwa przyjemność, Budda pierwszy by nam powiedział: „Nie rezygnujcie z nich, pielęgnujcie je”. Na szczęście z powodu swojego wielkiego współczucia tak nie zrobił — chciał ukazać nam to, co prawdziwe, rzeczywiste.

Jeśli podstawą waszej praktyki będzie dobre zrozumienie Czterech Pieczęci Dharmy, nic nie zakłóci spokoju waszego umysłu bez względu na okoliczności, w których się znajdziecie. Dopóki wasz pogląd będzie poglądem Czterech Pieczęci, dopóty będziecie na dobrej drodze. Każdy, kto ma ten pogląd w swoim sercu, kto ma go w myślach i kontempluje go, jest buddystą. Takiej osoby nawet nie trzeba nazywać buddystą, z definicji bowiem jest uczniem i naśladowcą Buddy.

\* \* \*

Dzongsar Jamjang Kjence Rinpocze urodził się w Butanie w 1961 roku i został rozpoznany jako drugie wcielenie dziewiętnastowiecznego mistrza Jamganga Kjence Łangpo. Studiował pod okiem największych tybetańskich mistrzów ubiegłego stulecia, a zwłaszcza nieżyjących już Dilgo Kjence Rinpoczego i Dudzioma Rinpoczego. Dzongsar Kjence sprawuje tradycyjną funkcję w klasztorze Dzongsar we Wschodnim Tybecie, uczy też w nowo założonych uczelniach w Indiach i Butanie. Założył też ośrodki medytacyjne w Australii, Ameryce Północnej i na Dalekim Wschodzie. Artykuł opracowano na podstawie wykładu pt. „Czym buddyzm jest, a czym nie jest”, wygłoszonego w Sydney w kwietniu 1999 roku.

(W tej postaci artykuł ukazał się w wydaniu *Shambhala Sun* z marca 2000 roku i zatytułowany był *Buddhism In a Nutshell: The Four Seals of Dharma.*)