

## **LINIA KAGYU**

Dosł. „Szkoła Ustnego Przekazu” - jedna z czterech głównych tradycji buddyzmu tybetańskiego, która zawiera m.in. przekaz nauk wadźrajany (tyb. *dordže tekpa* – diamentowy pojazd). Dzieli się na kilkanaście szkół o wspólnym rodowodzie i zbliżonych naukach, z których największą stanowi obecnie szkoła karma kagyū.

Główny nacisk w szkole kagyū kładzie się na bezpośredni kontakt pomiędzy nauczycielem i uczniem oraz na przekaz doświadczenia. Większość szkół kagyū wywodzi się od wielkiego jogina Tilopy (988-1069), który żył w północnych Indiach. Otrzymał on **CZTERY SPECJALNE PRZEKAZY**, dzięki którym stał się dzierzawcą linii.

1. Pierwszy przekaz wywodzi się od Nagardżuny i składa się z dwóch tantr: *Guhjasamadża* i *Denszi*. Obejmuje on również praktyki „iluzorycznego ciała” i „przeniesienia świadomości” (tyb. *phoła*).
2. Drugi specjalny przekaz wywodzi się od Nakpo Cziopa. Zawiera tantrę *Mahamaja* i praktykę „świadomego śnienia”.
3. Lałapa przekazał mu praktyki *Demczoga* i „przejrzystego światła”.
4. Khandro Kalpa Zangmo przekazała natomiast Tilopie tantrę *Hewadźry* i praktykę „wewnętrznego ciepła” (tyb. *tummo*).

Wszystkie te nauki otrzymał od Tilopy jogin Naropa i usystematyzował je jako **SZEŚĆ JOG NAROPY**. Ów cykl głębokich praktyk medytacyjnych, uważanych za podstawowe nauki w linii kagyū obejmuje:

- Jogę wewnętrznego żaru (tyb. *tummo*)
- Jogę świadomego umierania (tyb. *phoła*)
- Jogę przejrzystego światła (tyb. *osel*)
- Jogę snu (tyb. *milam*)
- Jogę iluzorycznego ciała (tyb. *gyulu*)
- Jogę stanu pośredniego (tyb. *bardo*)

Uczeń Naropy i Majtripy, Marpa Tłumacz (1012 – 1097), sprowadził do Tybetu wszystkie przekazy buddyjskie (głównie wadźrajany), które przez dwieście lat, na skutek prześladowań buddyzmu, były tam w zaniku. Marpa prowadził życie człowieka świeckiego, utrzymując rodzinę z pracy własnych rąk - w odróżnieniu od mnichów, którzy praktykują buddyzm w ramach systemu klasztorowego.

Dzietsyn Milarepa (1052 - 1135), uczeń Marpy, został jednym z największych tybetańskich joginów. Historia jego życia, począwszy od wczesnej śmierci ojca, zemsty na nieuczciwym wuju i ciotce oraz żalu, który zapoczątkował pragnienie nauki Dharmy, jest dobrze znana wszystkim Tybetańczykom. Dzięki swej wytrwałości i zdolności akceptowania wszelkich okoliczności, Milarepa osiągnął ostateczne urzeczywistnienie. Jego nauki zostały spisane w 100.000 pieśniach Milarepy i w innych zbiorach.

Po Milarepie jego nauki głosił Dzie Gampopa (1079 - 1153), znany też jako Lekarz z Dakpo, który był, oprócz wędrownego jogina Reczungpy, najbardziej uzdolnionym uczniem Milarepy. Początkowo praktykował on tradycyjną szkołę Kadampa, czyli stopniową, systematyczną drogę, zawierającą m.in. nauki *lamrim*. Później spotkał Milarepę i dzięki jego przewodnictwu urzeczywistnił prawdziwe znaczenie całości nauk. Linia przekazu nauk pochodzących od Gampopy zwana jest **DAKPO KAGYU** i dzieli się na wiele mniejszych szkół.

W XII w. **Dysum Czienpa, I Karmapa**, został uczniem Gampopy i otrzymał wszystkie instrukcje dotyczące sutr i tantr. Przez wiele lat pobierał nauki, praktykował, nauczał w różnych miejscach w Tybecie i został założycielem linii **KARMA KAGYU**. Karmapa był pierwszą świadomą inkarnacją tybetańskiego lamy.

Szkoła karma kagyu kładzie nacisk na praktykę medytacyjną. W pewnym jej punkcie, wyznaczonym przez duchowego nauczyciela, uczeń może rozpocząć praktykę Sześciu Jog Naropy, a następnie otrzymuje nauki Mahamudry, ostateczne i najgłębsze nauki linii, i praktykuje je zgodnie ze stopniami opisanymi w tradycji szkoły.

### **SZKOŁY LINII KAGYU**

Gampopa miał wielu zdolnych uczniów – czterech z nich zapoczątkowało własne szkoły – tzw. **CZTERY WIĘKSZE SZKOŁY KAGYU**, wśród których jedynie karma kagyu zachowała się jako odrębna tradycja.

Od ucznia Gampopy – **Pagmodrupy** wywodzi się **OSIEM MNIEJSZYCH SZKÓŁ KAGYU**. Wśród nich obecnie aktywne są jedynie taglung, drikung oraz drukpa kagy, która jest szeroko praktykowana w Bhutanie.

Istnieje również odrębna szkoła Kagyu – **SZANGPA KAGYU** założona przez **Khyungpo Naldziora** żyjącego w tym samym czasie, co Marpa Tłumacz, lecz pobierającego nauki od siostry Naropy – **Nigumy**. Nauki szangpy odnowił **I Kongtrul Rinpoche**, a współcześnie **Kalu Rinpoche** - jeden z największych nowożytnych mistrzów buddyjskich. Nauki szkoły szangpa charakteryzują się krótkimi i zwięzłymi naukami-kluczami, tak zwanym „językiem dakiń”, za pomocą których praktykujący ma natychmiast rozpoznać naturę umysłu i osiągnąć oświecenie.

### **SIEDMIOPUNKTOWA POZYCJA WAJROCZANY**

Oto siedem punktów idealnej pozycji medytacyjnej:

1. Skrzyżowanie nóg w pozycji pełnego lotosu (pozycji wadźry) – prawa noga na lewej.
2. Proste plecy.
3. Ramiona oddalone od siebie, rozpostarte jak „skrzydła sępa”.
4. Podbródek lekko cofnięty tak, aby wydłużyła się szyja (nie należy przy tym usztywniać ciała).
5. Dłonie ułożone w mudrze medytacyjnej (prawa dłoń na lewej – kciuki stykają się ze sobą).
6. Czubek języka dotyka podniebienia tuż za linią górnych zębów.
7. Wzrok skierowany w dół, wzdłuż linii nosa.

Aby przyjąć tę postawę, należy zastosować wszystkie te punkty w podanej kolejności. Pozycja ta jest uznawana za idealną do medytacji, ponieważ jest bardzo stabilna i komfortowa nawet podczas wielogodzinnego siedzenia.

Utrzymywanie siedmiopunktowej pozycji Wajrocza jest konieczne w praktyce głębokich praktyk jogicznych, gdzie pracuje się z praną i kanałami energii – jedynie bowiem wtedy prana przepływa we właściwy sposób, co umożliwi wykonanie np. praktyki tummo.

## **CZTERY SZLACHETNE PRAWDY**

To podstawa nauk buddyzmu. Zostały one wygłoszone przez Buddę na pierwszym kazaniu.

1. Istnieje cierpienie.
2. Przyczyną cierpienia jest niewiedza, wywołująca pożądanie i przywiązanie.
3. Istnieje wyzwolenie z cierpienia.
4. Drogą wyzwalamą z cierpienia jest Szlachetna Ośmioraka Ścieżka.

Cztery Szlachetne Prawdy w połączeniu ze Szlachetną Ośmioraką Ścieżką stanowią esencję nauk buddyjskich, dlatego ich prawidłowe zrozumienie i urzeczywistnienie jest niezwykle ważne.

## **OŚMIORAKA ŚCIEŻKA**

Zgodnie z czwartą Szlachetną Prawdą wygłoszoną przez Buddę na pierwszym kazaniu, droga do oświecenia złożona jest z ośmiu części:

1. **Właściwy pogląd** - zrozumienie całości nauk Buddy: Czterech Szlachetnych Prawd, nauk o karmie, beżażniowości, nietrwałości oraz rozwijanie mądrości, moralności i koncentracji medytacyjnej.
2. **Właściwe myślenie** (postanowienie) - wykorzenienie pożądania, złych zamiarów i okrucieństwa.
3. **Właściwa mowa** - powstrzymanie się od kłamstwa, obmowy i wulgarności, używanie mowy w celu przynoszenia pożytku innym.
4. **Właściwe postępowanie** - przestrzeganie Pięciu Wskazań.

Pięć buddyjskich wskazań to:

- Nie zabijać czujących istot.
- Nie kraść.
- Powstrzymać się od niewłaściwego seksu.
- Nie kłamać.
- Nie spożywać substancji odurzających (alkoholu, narkotyków itp.).

Przestrzeganie Pięciu Wskazań pozwala osiągnąć wielki spokój i w przyszłych żywotach nie spaść w trzy niższe światy (piekiel, głodnych duchów i zwierząt). Jeżeli nie będziemy ich przestrzegali, to nawet jeżeli jakimś cudem uda nam się odrodzić w świecie ludzi, to będziemy cierpieć na choroby, biedę itd., gromadząc tym samym skłonności do odradzania się w niższych światach.

5. **Właściwe życie** - utrzymywanie się z zajęcia niewymagającego łamania wskazań.
6. **Właściwe dążenie** – unikanie zła i przewycięzanie go, dążenie do dobra i utrzymywanie go.
7. **Właściwe skupienie** – utrzymywanie uważności przez kontemplację ciała (przez np. medytację oddechu), obserwowanie uczuć i obiektów mentalnych.
8. **Właściwa medytacja** (koncentracja) - prowadząca do zrozumienia, że wszystkie rzeczy, jako złożone i zmienne, pozbawione są realnego bytu. W swej najdoskonalszej formie zwana jest ona „samadhi” – wchłonięciem medytacyjnym.

Istnieje nierozzerwalny związek pomiędzy Czterema Szlachetnymi Prawdami a Szlachetną Ośmioraką Ścieżką. Z jednej strony Ośmioraka Ścieżka jest czwartą Szlachetną Prawdą, a z drugiej strony Cztery Szlachetne Prawdy są pierwszym elementem Ośmiorakiej Ścieżki.

Pilnie przestrzegana Ośmioraka Ścieżka prowadzi do oświecenia. Każdy jej element wspiera i pozwala rozwijać pozostałe.