

DZIESIĘĆ NEGATYWNYCH DZIAŁAŃ

„Największym lękiem praktykującego buddysty powinien być lęk przed nagromadzeniem skutków własnych negatywnych działań, a nie przed zaawansowanymi praktykami medytacyjnymi.”

Czcig. Khandro Rinpocze

Do **trzech negatywnych działań CIAŁA** należą:

1. **Zabijanie.**
2. **Kradzież** - zabieranie czegoś, co do nas nie należy lub co nie zostało nam dane.
3. **Niewłaściwe zachowania seksualne** - np. współżycie z kimś, kto jest wyświęcony, kto ma partnera, kto jest nieświadomy, młody, w niewłaściwym czasie (np. w czasie ciąży), w niewłaściwym miejscu (w pobliżu nauczyciela, w świątyni, w obecności świętych tekstów), w niewłaściwy sposób (np. gwałt).

Do **czterech negatywnych działań MOWY** należą:

4. **Kłamstwo** (gest może również być kłamstwem). Budda zezwolił na kłamanie tylko w jednej sytuacji, kiedy np. niepowiedzenie prawdy o czyjejs kryjówce może uratować temu komuś życie.
5. **Oszczerstwo** - sianie niezgody.
6. **Ostra mowa** - mówienie z zamiarem skrzywdzenia.
7. **Czcza paplanina** - plotkowanie, które rozprasza umysł (na to działanie marnujemy większość czasu).

Do **trzech negatywnych działań UMYŚLU** należą:

8. **Pożądliwość** - pragnienie dla siebie tego, co mają inni.
9. **Pragnienie krzywdzenia innych, złośliwość** - życzenie, aby inni cierpieli.
10. **Błędne poglądy** - np. brak wiary w przyczynę i skutek.

Budda mówił, że nie powinniśmy wykonywać negatywnych działań nawet za cenę życia, bowiem dzięki etycznemu postępowaniu ostatecznie osiągniemy większy spokój. Negatywne działania powodują niepokój w umyśle, zaś powstrzymanie się od nich prowadzi do spokoju i wolności, a w ostatecznym rozrachunku do pojawienia się prawdziwego oświecenia.

Nie da się praktykować najwyższych buddyjskich ścieżek, jeżeli nie opanowaliśmy podstaw w postaci porzucenia negatywnych działań.

Wykonywanie 10 negatywnych działań to krzywda, jaką wyrządzamy sami sobie.

Podejście do negatywnych działań różni się na rozmaitych poziomach duchowej ścieżki. Na poziomie hinajany w ogóle nie można używać przemocy. Na poziomie mahajany jest to dopuszczalne, ale tylko i wyłącznie wtedy, kiedy takie działanie wynika z prawdziwego współczucia (a nie np. z nienawiści czy lęku) – wszystko zależy zatem od naszej motywacji.

My, zwyczajne istoty, nie powinniśmy wykonywać żadnych negatywnych działań, ponieważ nie mamy mądrości bodhisattwy. Prawdziwy bodhisattwa może podjąć któreś z 7 negatywnych działań ciała i mowy (ale nigdy umysłu).

Kiedy zapytano Buddę o to, co jest ważniejsze – moralność czy medytacja, odpowiedział – moralność.

DZIESIĘĆ POZYTYWNYCH DZIAŁAŃ

To odwrotność dziesięciu negatywnych działań, czyli:

Trzy pozytywne działania CIAŁA:

1. Ochronianie życia innych.
2. Szczodrość.
3. Utrzymywanie moralności seksualnej.

Cztery pozytywne działania MOWY:

4. Bycie prawdomównym.
5. Wprowadzanie harmonii i zgody.
6. Mówienie w sposób uprzejmy i łagodny.
7. Mówienie w sposób sensowny wtedy, kiedy jest to potrzebne.

Trzy pozytywne działania UMYŚLU:

8. Posiadanie niewielu pragnień i bycie zadowolonym z tego, co się ma.
9. Rozwijanie miłującej dobroci i współczucia.
10. Posiadanie właściwego zrozumienia (pradźni – mądrości).

KARMA – PRAWO PRZYCZYNY I SKUTKU (tyb. *le*)

Karma w dosłownym znaczeniu oznacza w sanskrycie „**DZIAŁANIE**” lub też „**CZYN**”. Prawo to mówi, że to, czego doświadczamy teraz (czy jesteśmy piękni czy brzydki, bogaci czy biedni, otoczeni przyjaciółmi czy samotni), jest rezultatem naszych przeszłych myśli i działań, nasza przyszłość zaś w każdej chwili tworzy się przez nasze obecne myśli i działania, które wykonujemy w każdej sekundzie naszego życia. Wszelkie działania podejmowane przez nas, zarówno fizyczne, werbalne czy też mentalne, zostawiają w naszym umyśle wrażenia, które powodują późniejsze skutki w postaci nawyków, tendencji i skłonności w umyśle.

Cierpienie i szczęście, którego doświadczamy obecnie, nie pojawia się zatem bez przyczyny i nie jest przypadkowe.

CZTERY CECHY KARMICZNYCH CZYNÓW:

1. Rezultaty powstałe z czynów karmicznych doświadczane są tylko przez istotę, która je wykonała. Nikt nie może wyzwolić bądź zbawić nas z rezultatów naszych własnych działań karmicznych - owe rezultaty będą doświadczane wyłącznie przez nas, a nie przez innych.
2. Działania karmiczne ściśle prowadzą do odpowiadających im rezultatów, które doświadczymy w przyszłości odpowiednio jako szczęście bądź cierpienie. Nie ma tu miejsca na grzech i karę bądź przeznaczenie, gdyż jest to wyłącznie prawo przyczyn karmicznych z przeszłych odrodzeń, które warunkują obecne sytuacje, a teraźniejsze działania w przyszłości zaowocują odpowiednimi rezultatami, tj. negatywne działania - cierpieniem, a pozytywne - szczęściem.
3. Wielce znaczący rezultat może być wytworzony, gdy przeważy nawet niewielka przyczyna. Jeden negatywny czyn może zniszczyć wiele pozytywnych i odwrotnie - jedno pozytywne działanie może zniweczyć wiele negatywnych.
4. Prawo działania przyczyn i skutków karmy nigdy nas nie zawiedzie ani nigdy nie zniknie. Każde działanie karmiczne prowadzi do rezultatu karmicznego i przyczyn następnych działań. Doświadczymy takiej karmy, jakiej ziarna zasialiśmy. Działanie prawa karmy nie jest osobistą zemstą Pana Karmy, ale działa w sposób mechaniczny i bezosobowy.

CZTERY CZYNNIKI POTRZEBNE DO PEŁNEGO CZYNU KARMICZNEGO:

Aby czyn karmiczny mógł być pełny, dać pełny skutek, muszą zaistnieć następujące czynniki:

1. **Obiekt:** obecność istoty, na którą działa nasz czyn w czasie, gdy go wykonujemy.
2. **Intencja:** zamierzenie popełnienia określonego czynu.
3. **Wykonanie:** my sami wykonujemy to działanie lub nakazujemy to innym.
4. **Spełnienie:** akceptacja lub zadowolenie po wykonaniu działania (np. poczucie ulgi).

W przypadku wystąpienia wszystkich czterech elementów ślad karmiczny jest najsilniejszy i rezultaty czynu będą najbardziej intensywne. Na przykład w sytuacji, kiedy kierowca nieumyślnie spowodował wypadek samochodowy i ranił pieszego: (1) obiekt, czyli pieszy, był obecny, (2) kierowca nie chciał go jednak potrącić, (3) niestety ostatecznie zrobił to, (4) wcale nie był z tego zadowolony. W tym przypadku pozostawiony karmiczny ślad w umyśle kierowcy będzie tylko częściowy.

Podobnie jest nawet wtedy, kiedy np. zabije się z nienawiści, ale potem odczuwa głęboki żal.

Zło zawsze prowadzi do cierpienia, nawet u samego Buddy - w którymś z poprzednich żywotów ze współczucia zabił on kupca, który miał zamiar zamordować 500 innych osób. Już jako Budda Śakjamuni i tak jednak doświadczył skutków swojego działania (choć wpływało ono z czystego współczucia) - kolec wbił mu się w palec.

Istnieją 3 podstawowe rodzaje działań karmicznych:

- działania pozytywne
- działania negatywne
- działania „bez ruchu” (do których należy np. wchłonięcie medytacyjne).

Karma to proces dynamiczny - możemy w każdej chwili zepsuć to, co zrobiliśmy dobrego, i odwrotnie - naprawić nasze negatywne działania. Negatywne działanie możemy oczyścić np. wykonując praktyki oczyszczające, ale **do każdego oczyszczenia potrzebne są 2 następujące elementy:**

- skrucha (żał za wyrządzone zło)
- pragnienie niewykonywania podobnych działań w przyszłości (nic nie da oczyszczenie się z trucizny, jeżeli cały czas będziemy ją przyjmować).

Kiedy brakuje któregoś z tych dwóch czynników, działanie nie zostanie oczyszczone. Nie ma innego sposobu na zmianę naszej karmy, jak tylko poprzez zmianę naszego postępowania i nastawienia.

W buddyzmie nie ma determinizmu, nie powinniśmy myśleć, że „widocznie tak miało być” - wszystko, cała nasza obecna sytuacja, jest wynikiem naszych poprzednich czynów, cały czas mamy też więc możliwość sterowania naszą przyszłością - 24 godziny na dobę (karmę tworzymy również we śnie, choć dużo słabszą niż na jawie, nie wszystkie czynniki są bowiem obecne, by zaistniał pełny czyn - brak tutaj obiektu działania).

Skutki zasianej przez nas pozytywnej bądź negatywnej karmy dojrzeją na pewno (jeżeli ich nie oczyścimy):

- w tym życiu lub
- w następnym życiu lub
- w kolejnych żywotach.

Prawo karmy jest niezwykle silnym mechanizmem, jeżeli nie robimy nic, aby karmę zmienić. Elementami, które ją zmieniają, są uważność i świadomość. Najlepszą cechą karmy jest to, że jak wszystko inne, ona również jest nietrwała.

Wolność od sansary to w rzeczywistości wolność do zmiany naszej karmy. Wówczas to nie koń (karma) prowadzi jeźdźca (naszą świadomość), ale jeździec prowadzi konia.

Bardzo silny karmiczny związek łączy nas z ludźmi, z którymi praktykujemy Dhamę - powinniśmy niezwykle sobie go cenić i dobrze traktować siebie nawzajem.

Po śmierci pozytywne i negatywne skłonności naszego umysłu będą jeszcze bardziej intensywne.