

Joanna Grela

CIAŁO IDEALNE (SKU) JAKO OBIEKT I CEL TYBETAŃSKICH PRAKTYK RELIGIJNYCH

Język tybetański dysponuje kilkoma słowami oznaczającymi ciało. Zwykle ciało, dostępne zmysłowo i nietrwale, to *lus* (w języku literackim oraz w języku tekstów buddyjskich) lub *gzugs po* (rejestr potoczny). W języku uprzejmości, stosowanym wobec innych, wyższych rangą, ciało to *sku*¹, przy czym słowo to jest w buddyjskich tekstach także odpowiednikiem sanskryckiego *kāya*, a więc ciała niepospolitego, niezmiennego, „oświeconego”². Uzyskanie go jest celem duchowej praktyki.

Ciało ludzkie, jako jedna z form, w której można się odrodzić, jest w tybetańskim buddyzmie wartościowane pozytywnie, nigdy deprecjonowane. Budda explicite sprzeciwiał się ascezie polegającej na skrajnych deprywacjach cielesnych³ i mimo że kilka wieków po jego śmierci w repertuarze praktyk mahajanistycznych pojawiło się samookaleczanie i samobójstwa w ogniu, takie formy praktyki nigdy nie stały się popularne w Tybecie⁴. Ciało bywa

¹ W języku mówionym stosuje się zazwyczaj formę *sku gzugs*.

² Szerzej na temat tej koncepcji: J. Grela *Kāya w buddyzmie*, [w:] *Powszechna Encyklopedia Filozofii*, Lublin 2004, tom V, s. 565–567.

³ Por. np. *Majjhima Nikāya* I. 238, gdzie pada stwierdzenie, iż Budda był w stanie osiągnąć stan medytacyjnego wchłonięcia (pal. *jhāna*) dopiero wtedy, gdy porzucił częstą dla indyjskiej duchowości jego czasów ascezę.

⁴ Akty samospalenia Tybetańczyków – począwszy od pierwszego w 1998 roku, poprzez kolejne, nasilające się od 2009 roku – mają podłoże polityczne i są radykalną formą protestu. Okaleczanie się, w tym palenie części lub całego ciała, zapoczątkowano w Chinach. Było to związane między innymi z kontekstami wierzeń taoistycznych oraz mahajanistycznych kultów dewocyjnych rozwijanych wokół Sutry Lotosu, osiągając kulminację pod koniec dynastii Ming (zob. np. J. Y. Yu, *Sanctity and Self-Inflicted Violence in Chinese Religions: Extreme Bodily Practices in the Sixteenth and Seventeenth Centuries*, Oxford University Press 2012).

nawet w kulturze tybetańskiej określane mianem „drogocennego ludzkiego ciała” (*mi lus rin po che*) i jest postrzegane jako zmienna i nietrwała, aczkolwiek przydatna powłoka. Jednym ze wstępnych ćwiczeń medytacyjnych (*thun mong gi sngon 'gro*) jest uświadamianie sobie potencjału, jaki niesie z sobą takie ciało: umożliwia ono realizację dowolnego celu zarówno świeckiego, jak duchowego. Adept zachęcany jest do kontemplacji wyjątkowości ludzkiego ciała, wolności i sposobności, jakich dzięki niemu może doświadczać, zwłaszcza gdy natrafi na duchową naukę:

Ludzkie ciało o ośmiu wolnościach i dziesięciu sposobnościach jest jak klejnot znaleziony przez żebraka, jest lepsze od ciała bogów. Przyczyny jego uzyskania, znikoma częstotliwość występowania i metafory uświadamiają, jak trudno je osiągnąć⁵.

Dziesiątki komentarzy religijnych rozwijają powyższe idee i podnoszą wyjątkowość ludzkiego ciała⁶; powszechność takiego memu w kulturze implikuje podstawową troskę o ciało, dbałość o utrzymywanie go w dobrej kondycji i zdrowiu. Popularna zwłaszcza w okresie ponoworocznym praktyka ascetyczna *smyung gnas* polega co prawda na niejedzeniu i nieprzyjmowaniu nawet wody, ale tylko w drugim lub w co drugim jej dniu. Post jest zawsze przerywany nazajutrz o świcie.

Zwykle ciało ludzkie jest w praktykach tybetańskich zestawiane z idealnym wzorcem fizycznym, pozbawionym wad i oznak starzenia i nieskrępowanym fizycznymi ograniczeniami. Wzorzec ten stanowi powszechnie znana ikonograficzna reprezentacja ciała (*sku*) Buddy i jej szczegółowe deskrypcje. Ciało takie jest opisywane już w *Mahāpadānasutcie* w kanonie palijskim poprzez tzw. 32 cechy fizyczne główne i 80 pomniejszych⁷, z których każda uchodzi za wywołaną, precyzyjnie wskazaną przez pisma, behawioralną przyczynę pochodzącą z żywotów wcześniejszych. Dla przykładu, według Tybetańczyków linie papilarne rąk i stóp układają się w tysięczsprychowe koła, tak wyraźne i z daleka widoczne, jak gdyby były wyrzeźbione w kości słoniowej. Budda pozostawia odciski stóp na podłożu, mimo że porusza się, lekko unosząc się ponad powierzchnią. Przyczyną karmiczną tej cechy ciała jest służenie innym. Inną cechą ciała Buddy jest niepomarszczona, gładka skóra – niezależnie od jego wieku. Tu teksty tybetańskie wskazują jako przyczynę szczodre dzielenie się pożywieniem i napojami. W powyższy schemat

⁵ *Ye shes mka' 'gro ni gu las brgyud pa'i zab lam gser chos lnga'i sngon rjes ngag 'don rdo rje'i tshig rkang byin rlabs 'od 'bar, [w:] Dpal ldan shangs pa bka' brgyud kyi gser chos rnam lnga*, Kunkhyab Chuling, Sonada 1982, t. nga (IV), s. 24, tłum. własne.

⁶ Np. R. Patrul, *Słowa mistrza Samantabhadry. Wyjaśnienia do praktyk wstępnych tradycji longczien ningthig w dzogczien*, tłum. J. Grela, Warszawa 1996, s. 26–44.

⁷ Pełna lista np. P. Cornu, *Dictionnaire encyclopédique du bouddhisme*, Paris 2001, s. 90–91.

eksplikacyjny tradycja wpisuje pozostałe z idealnych cech cielesnych⁸. Zgodnie z koncepcją karmana, powtarzające się czyny i stany mentalne zostają odzwierciedlone m.in. w późniejszym wyglądzie. Doskonałe, harmonijne ciało może być udziałem jedynie Buddy, ale buddyzm jest egalitarny: takie osiągnięcie jest ostatecznie możliwe dla każdego.

Praktyki tybetańskie oferują w tym zakresie dwie ścieżki. Pierwsza jest przedstawiana jako długotrwała i stopniowa, bazuje na sutrach i zaleca oddawanie się praktyce moralnej – zegzemplifikowanej powyżej – oraz ćwiczeniu koncentracji tudzież wglądu przez wiele wcieleń, z wykorzystaniem zwykłego ciała (*lus*). Metoda ta ma polegać na tworzeniu i kumulowaniu fizycznych przyczyn dla uzyskania fizycznego rezultatu: sposobem uzyskania ciała Buddy mają tu być działania fizyczne (a sposobem na uzyskanie umysłu Buddy – mentalne). Metody sutr nazywane są w Tybecie ścieżką przyczyn (*rgyu'i lam*). Ciało jest tu angażowane do działań pozytywnych: ratowania życia, udzielania wsparcia etc. oraz pielgrzymowania, aktów czci i składania ofiar. Buddyzm tybetański to jednak przede wszystkim tantra oraz doktryna wielkiej doskonałości (*rdzogs chen*), głoszące możliwość znacznie szybszej realizacji duchowego celu. Tutaj nacisk jest położony na tworzenie głównie przyczyn mentalnych dla fizycznego ciała – między innymi w procesie wizualizacji lub akcie wglądu. Każde działanie fizyczne faworyzowane przez ścieżkę sutr zostaje więc wzbogacone o komponenty mentalne. Owa druga ścieżka, bazująca na tantrach, oferuje jednak również własny, specyficzny zestaw metod.

W warstwie filozoficznej tantra opiera się na swoistym idealizmie metafizycznym, głosząc, iż zjawiska, których doświadczamy, są tylko projekcją rozróżniającej świadomości, wynikającą z uprzednio wytworzonego karmana. Takie doświadczenia nazywa nieczystymi (tyb. *ma dag*). Świadomość funkcjonująca w trybie niedualistycznym generuje natomiast zjawiska czyste (*dag snang*), z poziomu ciał subtelnych (sansk. *kāya*). Właśnie taki sposób doświadczania jest celem tantry, a zarazem jej metodą. Tantra jest określana w Tybecie mianem ścieżki rezultatu (tyb. *'bras bu'i lam*), każe bowiem skupiać się od razu na celu. Bazuje na założeniu, że adept, wizualizując siebie już w formie buddy czy bóstwa medytacyjnego, znacznie przyspiesza proces transformacji doświadczania i reagowania.

Zanim adept rozpocznie tantryczne praktyki, musi się oczyścić i być inicjowany. Jedną z tzw. niepospolitych praktyk wstępnych (*thun mong ma yin pa'i sngon 'gro*), dołączoną do indyjskiego zestawu dopiero w Tybecie, są angażujące ciało pokłony (*phyag tshal*). Od strony performatyki cielesnej praktyka ta polega na wykonaniu dużej ilości (sto tysięcy powtórzeń, na ogół jednak więcej) wyciągnięć się na ziemi i powstań. Praktyka ta wraz z towa-

⁸ D. G. Ngawang, *An Anthology of Well Spoken Advice*, red. A. Berzin, t. I, Dharamsala 1982, s. 242–249.

rzyszającymi jej wizualizacjami, mentalnym nastawieniem i mantrami ma oczyścić karmiczne nagromadzenia i przygotować adepta do dalszego używania ciała – już nie tylko jako ciała z krwi i kości, ale jego formy subtelnej, omówionej w dalszej części artykułu.

Oprócz oczyszczenia ciała poprzez między innymi fizyczne ćwiczenia adept tantry powinien zmienić sposób jego postrzegania. Podczas inicjacji ma nastąpić przejście od percepcji ciała (*lus*)⁹ jako formy fizycznej, nieczystej, do percepcji ciała jako elementu subtelnego (*sku*), który jest w tej tradycji obudowany konstrukcjami symbolicznymi.

Niedoskonałe i nietrwałe ciało fizyczne (*lus*) jest uważane za zbudowane z określonych komponentów i dzięki nim funkcjonujące. Już wczesny buddyzm indyjski przedstawiał ciało jako skupisko wielu równoczesnych jakości. Nawiązywano tu do tradycyjnej indyjskiej koncepcji czterech żywiołów (sansk. *mahābhūta*; tyb. *byung po*): ziemi, wody, ognia, powietrza, lub pięciu elementów (sansk. *dhātu*; tyb. *kham*), gdzie do powyższych dołączona jest przestrzeń¹⁰. Żywioły, korelowane z jakościami: ziemia – twardość, woda – ciekłość, continuum, ogień – gorąco, wiatr – wietrzność¹¹, mogą występować jako grubomaterialne, dostępne zmysłowo: ziemia, woda etc., ale i na różnych poziomach subtelności, na przykład jako składniki anatomiczne ciała. Według tej koncepcji jakość twardości przejawia się w nim jako: mięśnie, kości, paznokcie, włosy, zęby; jakość ciekłości reprezentują płyny ustrojowe, jakość gorąca – metabolizm i ciepłota ciała, wietrzności – oddech i subtelne energie, a jakość przestrzeni – jamy i otwory ciała.

Inicjacja (sansk. *abhiṣeka*; tyb. *dbang*) do najwyższej klasy tantry składa się z kilku części. Pierwsza z nich, tzw. inicjacja wazy, upoważnia adepta do wizualizowania swojego zwykłego ciała – złożonego z powyższych elementów – jako ciała medytacyjnego buddy lub bóstwa, w które jest inicjowany. Ciało takie traktowane jest jako forma ze światła, a jego komponenty jako wymienione czyste jakości. Rekwizytem stosowanym przy wspomnianej części inicjacji jest rytualna waza (tyb. *bum pa*), której konsekrowana woda symbolizuje wymienionych pięć elementów, a zarazem pięć światel: żółte, białe, czerwone, zielone i niebieskie. Pouczenia udzielane w trakcie rytuału mają wskazać powyższe korelacje, a kontakt inicjowanych z wazą i konsekrowaną wodą oraz wizualizacje mają zaktywizować potencjał: zainicjować transformację psychofizycznych elementów konstytutywnych jednostki.

Po wymienionych przygotowaniach, na bazie wcześniejszej praktyki wyćwiczenia, rozwijania altruistycznej motywacji oraz doświadczenia, a przynajmniej zrozumienia niesamoistności zjawisk, adept jest upoważniony do

⁹ Na temat innych elementów, na które ma oddziaływać inicjacja: J. Grela, *Przekazywanie niewyraźnego. Przykład tybetańskich inicjacji*, „Estetyka i Krytyka”, Kraków 2012.

¹⁰ MN I.422-423, III.31.

¹¹ Ibidem, I.185–188.

wykonywania jogi bóstwa (*lha'i rnal 'byor*), która uchodzi za najbardziej swoistą, reprezentatywną praktykę buddyjskiej tantry, jej esencję¹². Joga bóstwa składa się w przypadku tantry najwyższej jogi (sansk. *anuttarayogatantra*) z dwóch faz, podczas których adept ma zasymilować treści wyobrażeniowe i przez to radykalnie zmienić wzorce kognitywne: postrzeganie swojego ciała, sposób jego doświadczania, a także wzorce behawioralne – sposób reagowania. Berzin porównuje tantryczny trening do próby generalnej, kostiumowej¹³: adept przez cały czas występuje w docelowym przebraniu, zachowuje się jak podczas ostatecznego występu.

Pierwsza faza tej jogi jest zwana fazą budowania (sansk. *utpattikrama*; tyb. *bskyed rim*). Jak zauważa za Tsongkhapą Khenpo Tsultrim, stosowana wówczas metoda drobiazgowego wizualizowania abstrakcyjnej, dokładnie opisanej formy wykorzystuje ludzką skłonność do nazywania i kategoryzowania¹⁴. Adept wyobraża sobie poszczególne części własnego ciała jako części ciała bóstwa medytacyjnego. Tantryczne bóstwo nie jest – z wyjątkiem wierzeń ludowych – uważane za realny byt, zewnętrzną względem adepta postać, lecz za mentalny wzorzec, zespół idealnych cech przedstawionych między innymi w formie wizualnej. Obraz ciała stał się przez to jednym z najpowszechniejszych elementów tybetańskiej ikonosfery.

Nowa tożsamość konstruowana poprzez ciało tworzona jest przy pomocy obrazu, jego prezentacji, przypisywanej elementom obrazu treści symbolicznej, jej recepcji i asymilacji. Jednym z istotnych czynników tego procesu jest uświadamianie sobie przez inicjowanego adepta znaczenia elementów ikonografii bóstwa. Jak wspominałam, tantryczne bóstwo stanowi wzorzec dla każdego tantryka. Kolor ciała, ilość rąk, nóg, strój, ozdoby czy przedmioty trzymane w rękach mają znaczenie symboliczne, kodują cechy charakteru, które tantryk chce zacząć przejawiać. Rozsiane po tybetańskich tekstach źródłowych opisy i korelacje są współcześnie systematyzowane i podawane w opracowywanych na Zachodzie leksykonach¹⁵. Przykładowo: wedle wykładni przyjętej przez wszystkie tradycje buddyzmu tybetańskiego kolor biały symbolizuje czystość, czerwony – pożądanie przetransformowane w mądrość analityczną, żółty – dumę przetransformowaną w mądrość widzenia równości, zielony – zazdrość przetransformowaną w oświeconą, współczującą aktywność itd. Bóstwa męskie symbolizują aspekt działania, żeńskie – wglądu, a te przedstawiane w seksualnym zespoleniu – brak dychotomii podmiotowo-przedmiotowej. Element pojedynczy w ikonografii bóstwa (np. jedna twarz) symbolizuje jedną naturę wszystkiego. Dwa elementy (np. dwie nogi) to me-

¹² Por. Dalai Lama, *Tantra in Tibet*, New York 1987, s. 68.

¹³ A. Berzin, *Wprowadzenie do buddyzmu tybetańskiego*, tłum. A. Godawa, Szczecin 1990, s. 83.

¹⁴ G. K. Tsultrim, *Creation and Completion*, Boulder 1996, s. 12.

¹⁵ Zob. S. Tcheuky, *Petite encyclopédie des divinités et symboles du bouddhisme tibétain*, Saint-Cannat 2002.

tody i mądrość lub inne elementy doktrynalne występujące w parze. Z kolei trzy elementy (jak troje oczu) – to zwykle znajomość trzech czasów albo wolność od trzech mentalnych trucizn. Podobnie strój, wszelkie ozdoby, atrybuty stanowią kody symboliczne, mające nakierowywać adepta na kontemplację idealnych cech i właściwości. Dla przykładu: dzwonek to zrozumienie niesamoistności zjawisk, klejnot w rękach bóstwa – jak lampa Aladyna z *Księgi tysiąca i jednej nocy*, zbioru opowiadań i podań należącego do arabskiej literatury ludowej – spełnia życzenia, gdy się go potrze. Klejnot stanowi tu jednak metaforę oczyszczonego umysłu, dla którego nie ma przeszkód i w którym wszystko może się pojawić.

Faza budowania, polegająca na asymilacji powyższych wyobrażonych treści, jest często wieloetapowa. Jej etapy mają oczyścić z dualistycznego ujmowania doświadczenia adepta od momentu poczęcia po narodziny i rozwój, a także oczyścić zjawiska okresu pomiędzy śmiercią i ponownymi narodzinami (tyb. *bar do*) oraz fazy snu z marzeniami sennymi¹⁶. Tantryczne komentarze ujmują proces generowania wyobrażonego idealnego ciała bóstwa w schemat tzw. pięciu etapów przejawionego oświecenia (*mngon byang lnga*), wymieniając paralele dla poszczególnych etapów procesu wyobrażeniowego: 1) generatywnej przestrzeni, w której rozgrywa się wizualizacja, odpowiada macica matki; 2) dyskowi księżycy jako poduszce czy siedzeniu dla wizualizowanego bóstwa – biała energia pochodząca od ojca, nasienie; 3) dyskowi słońca – energia czerwona pochodząca w momencie zapłodnienia od matki; 4) sylabie, z której później powstaje wizualizowane bóstwo – indywidualna świadomość (*rnam shes*) adepta zaangażowanego w powyższą wizualizację; 5) etapowi transformacji sylaby w bóstwo – ciało adepta¹⁷. Wizualizacja ma stanowić symboliczny analogon powyższych elementów, zmienić sposób ich postrzegania.

Istotne są tu mechanizmy psychologiczne owej zmiany wzorców kognitywnych związanych z ciałem. Techniki konceptualizacji i kreatywnej wizualizacji sensorycznej nie tyle prowadzą do wzbudzenia obrazów ejdetycznych w modalności wzrokowej, ile nadają treść obrazom, które są efektem aktywności umysłowej bądź aktywizują doświadczenia zmysłowe (percepcyjne) w celu wykorzystania ich dla przyszłych planów i ich realizacji. Metoda tan-

¹⁶ Zob. np. Taranatha, *Bde mchog lha lnga'i sgrub thabs rnam par bshad pa zab don*, [w:] *Dpal ldan shangs pa bka' brgyud kyi gser chos rnam lnga lnga*, Kunkhyab Chuling, Sonada 1982, t. *ga* (III), s. 122–125.

¹⁷ Więcej na ten temat: Kong sprul blo gros mtha' yas, *The Treasury of Knowledge: Book 8, Part 3: The Elements of Tantric Practice*, Snow Lion Publications 2008, s. 1–52; *Khyung po rnal 'byor gyi lugs ki mngon rtogs*, [w:] *Dpal ldan shangs pa bka' brgyud kyi gser chos rnam lnga lnga*, Kunkhyab Chuling, Sonada 1982, t. *ja* (VII), s. 377–444; Karma Ngag dbang yon tan rgya mtsho (alias Kong sprul blo gros mtha' 'yas), *Skyed rdzogs gnad bsodus*, [w:] *Dpal ldan shangs pa bka' brgyud kyi gser chos rnam lnga lnga*, Kunkhyab Chuling, Sonada 1982, t. *cha* (VI), s. 245–282.

try wydaje się twórczo wykorzystywać techniki i mechanizmy znane psychologii: ćwiczenia wizualizacyjne, afirmacje i autosugestię, nakierowując wyobraźnię na cel tak, jakby był już osiągnięty, zakładając, że często przywoływane obrazy i wzorce staną się rzeczywistością. „Agentem zmiany” jest w jodze bóstwa wyobrażone ciało idealne (*sku*).

Podczas ćwiczeń w wizualizowaniu ciała idealnego (*sku*) ciało adepta (*lus*) powinno, choć nie jest to warunek niezbędny, przybierać określoną pozycję, tzw. siedmiopunktową pozycję Wairoczany, ze skrzyżowanymi nogami i prostym kręgosłupem, bowiem sprzyja ona prawidłowym przepływom energii w subtelnych kanałach energetycznych (sansk. *nāḍī*; tyb. *rtsa*), których istnienie postuluje tantra¹⁸. Pozycja ta uchodzi za jeszcze ważniejszą w drugiej fazie jogi bóstwa, tzw. fazie spełniającej (sansk. *sampannakrama*, tyb. *rdzogs rim*), polegającej na manipulacjach na poziomie tantrycznej fizjologii lub w innych ćwiczeniach – na świadomym śnieniu. Oczyszczenie i odblokowanie owych kanałów i subtelnych energii poprzez ćwiczenia fizyczne (np. tyb. *'khrul 'khor*), oddechowe i mentalne ma wedle tradycji zmienić doświadczenie momentu śmierci oraz głębokiego snu¹⁹, a także umożliwić faktyczne przebóstwienie, transformację adepta²⁰. Przyjmuje się tu, iż dopóki subtelne energie – odpowiedzialne według tantry za sposób percepcji, reakcje emocjonalne i kognitywne – poruszają się w drugorzędnych kanałach, dopóty postrzeganie odbywa się w trybie dualistycznym, a wszelkie podejmowane działania prowadzą do gromadzenia karmana i implikują odradzenie się w sansarze. Gdy subtelne energie znajdą się w postulowanym przez tantrę tzw. centralnym kanale (sansk. *avadhūti*; tyb. *rtsa dbu ma*), do czego mają doprowadzić tantryczne ćwiczenia, zarówno mentalne, jak i angażujące ciało (*lus*), ułatwiony staje się dostęp do subtelnych poziomów ciała i świadomości, co według założeń tantry można wykorzystać do wygenerowania własnego ciała w faktycznej formie tantrycznego bóstwa (*sku*) oraz postrzegania rzeczywistości w sposób niedualistyczny.

Innymi słowy, adept, koncentrując się na wyobrażonym ciele idealnym (*sku*), najpierw – na etapie fazy budowania – na jego zewnętrznej powłoce, a następnie – na etapie fazy spełniającej – na jego subtelnej zawartości, zgodnej z tantryczną anatomią, ma w rezultacie przestać widzieć świat i funkcjonować na poziomie grubomaterialnym, doświadczając subtelnego ciała ze światła, z energii, oraz najsubtelniejszego poziomu świadomości – wolnej od dwubiegunowego uchwytowania przedmiotu i podmiotu.

¹⁸ Pozycja ta i jej wpływ na postulowaną przez tantrę fizjologię – zob. Dbang chug rdor je, *Nges don rgya mtsho*, Rumtek 1988, s. 53–58.

¹⁹ Por. K. Dilgo, *Pure Appearance. Development & Completion Stages in Vajrayana Practice*, tłum. Ani Jinba Palmo, Halifax 1992, s. 20–21.

²⁰ Yeshe lama, *Introduction to Tantra. A Vision of Totality*, tłum. J. Landaw, Boston 1989, s. 143.

Opisane dwie fazy jogi mają stanowić antidota przeciw nihilizmowi i eternalizmowi (reifikowaniu). Faza budowania ma nauczyć adepta, że często w buddyzmie przywoływana zasada metafizyczna, pustka (*śūnyatā*; *stong pa nyid*), nie jest nicością, lecz możliwością pojawiania się zjawisk. Faza spełniająca z kolei ma oduczyć adepta lgnięcia do zjawisk jako konkretnych, niezmiennych bytów.

O ile „tybetańskość” uległa dość silnej komercjalizacji i rozmaite produkty – niekoniecznie tybetańskie – są sprzedawane jako związane z tybetańską duchowością (na przykład nepalskie misy do przechowywania pożywienia jako tybetańskie „śpiewające misy” harmonizujące čakry czy różne zestawy ćwiczeń fizycznych nazywanych „tybetańską jogą” reklamowane jako gwarantujące młodość), o tyle opisane przeze mnie praktyki tantryczne związane bezpośrednio z ciałem wciąż wydają się procesowi komercjalizacji nie podlegać. Choć instrukcje do nich pojawiają się w książkach, opisom towarzyszy zastrzeżenie, iż ćwiczenia te działają, o ile adept jest przygotowany i inicjowany. Druga faza jogi bóstwa jest bardzo często nauczana jedynie w ramach krótszych lub dłuższych (na przykład trzyletnich) medytacyjnych odosobnień, wymagających od adepta znacznego zaangażowania, i nie pojawia się w publicznych programach rozmaitych i licznych ośrodków tybetańskich medytacji rozsianych po całym świecie.

Podsumowując, inicjowany adept przechodzi, jak zobaczyliśmy, przez zakotwiczony w ciele (*lus*) dwufazowy proces kontaktu z nową, idealną tożsamością, po czym powinien zacząć przejawiać poprzez swoje nowo uświadomione ciało (*sku*) rozmaite nadnaturalne moce (sansk. *siddhi*; tyb. *dnogs grub*), takie jak panowanie nad żywiołami – elementami konstytutywnymi ciała – na przykład przenikanie przez objekty stałe, chodzenie po wodzie, niewrażliwość na ogień, lewitacja, zmiana formy lub wielkości ciała itp., które mają służyć pomaganiu innym, oraz moc najwyższą: oświecenie, zrozumienie natury zjawisk. Tybetańska literatura zawiera szereg opisów i relacji dotyczących zarówno niepospolitych dokonań za życia, jak i zmienienia się ciała w tęczowe światło w chwili śmierci²¹. Tybetańczycy uważają je za możliwe, wierząc, że ich ciało jest tylko grubomaterialnym przejawem subtelniejszych jakości, światła, składających się na widmo kolorów tęczy.

Większość tybetańskich praktyk zawiera odniesienia do ciała, wyodrębniając jako kategorie konceptualne i operacyjne: ciało (zwykle: *lus*; idealne: *sku*), mowę (*ngag*; *gsung*) – jako poziom pośredni – oraz umysł/świadomość (*sems*; *thugs*), jednak w warstwie metafizycznej te trzy aspekty człowieka nie są rozdzielane. Tantra jest przede wszystkim systemem mentalistycznym. Rozmaite zjawiska są w tym systemie epifenomenami świadomości. Dlatego zjawiska mentalne mogą wpływać na te, które postrzegamy jako fizyczne i odwrotnie.

²¹ Zob. T. Thondup, *Buddha Mind*, Ithaca 1989, s. 81–88; R. Sogyal, *Tybetańska księga życia i umierania*, tłum. A. Kozieł, Warszawa 1997, s. 188–189.

A PERFECT BODY (*SKU*) AS AN OBJECT AND GOAL OF TIBETAN RELIGIOUS PRACTICES

Where a traditional and widespread religious perspective affirms the mind or spirit, the article takes on a perspective of a Tibetan, religious Tantra, recognizing the body as a proactive agent, an object and a target of soteriological strategies. Unique metaphysical beliefs in a constitutive power of elements such as earth, water, etc., as well as their presence on various planes of existence explain the faith in the body's potential of transformation being a part of this system. Apart from the practices engaging the body tangible to the senses, inscribed within time and space, Tibetan Buddhism offers, above all, a number of practices connected to the designed and projected body, an ideal one. It turns out, however, that the body falls outside a psycho-physical duality and ultimately is not radically different from consciousness.

BIBLIOGRAFIA

1. Berzin A., *Wprowadzenie do buddyzmu tybetańskiego*, tłum. A. Godawa, Szczecin 1990.
2. Cornu P., *Dictionnaire encyclopédique du bouddhisme*, Paris 2001.
3. Dalai Lama, *Tantra in Tibet*, New York 1987.
4. Dbang chug rdor je, *Nges don rgya mtsho*, Rumtek 1988.
5. Dilgo Khyentse, *Pure Appearance. Development & Completion Stages in Vajrayana Practice*, tłum. Ani Jinba Palmo, Halifax 1992.
6. Grela J., *Kāya w buddyzmie*, [w:] *Powszechna Encyklopedia Filozofii*, Lublin 2004, tom V, s. 565–567.
7. Grela J., *Przekazywanie niewyraźnego. Przykład tybetańskich inicjacji*, „Estetyka i Krytyka”, Kraków 2012.
8. Karma ngag dbang yon tan rgya mtsho (alias Kong sprul blo gros mtha' 'yas), *Skyed rdzogs gnad bsdus*, [w:] *Dpal ldan shangs pa bka' brgyud kyi gser chos rnam lnga lnga*, Kunkhyab Chuling, Sonada 1982, t. *cha* (VI), s. 245–282.
9. *Khyung po rnal 'byor gyi lugs ki mngon rtogs*, [w:] *Dpal ldan shangs pa bka' brgyud kyi gser chos rnam lnga lnga*, Kunkhyab Chuling, Sonada 1982, t. *ja* (VII), s. 377–444.
10. Kong sprul blo gros mtha' yas, *The Treasury of Knowledge: Book 8, Part 3: The Elements of Tantric Practice*, Snow Lion Publications 2008.
11. Ngawang D. G., *An Anthology of Well Spoken Advice*, red. A. Berzin, t. I, Dharamsala 1982.
12. Patrul R., *Słowa mistrza Samantabhadry. Wyjaśnienia do praktyk wstępnych tradycji longczien ningthig w dzogczien*, tłum. J. Grela, Warszawa 1996.
13. Sogyal R., *Tybetańska księga życia i umierania*, tłum. A. Kozieł, Warszawa 1997.
14. Taranatha, *Bde mchog lha lnga 'i sgrub thabs rnam par bshad pa zab don*, [w:] *Dpal ldan shangs pa bka' brgyud kyi gser chos rnam lnga lnga*, Kunkhyab Chuling, Sonada 1982, t. *ga* (III), s. 99–162.
15. Tcheuky S., *Petite encyclopédie des divinités et symboles du bouddhisme tibétain*, Saint-Cannat 2002.
16. *The Middle Length Discourses of the Buddha: A Translation of the Majjhima Nikāya*, tłum. Bhikkhu Nanamoli i Bhikkhu Bodhi, Somerville 1995.
17. Thondup T., *Buddha Mind*, Ithaca 1989.

18. Tsultrim G. K., *Creation and Completion*, Boulder 1996.
19. Yeshe lama, *Introduction to Tantra. A Vision of Totality*, tłum. J. Landaw, Boston 1989.
20. Yu Jimmy Y., *Sanctity and Self-Inflicted Violence in Chinese Religions: Extreme Bodily Practices in the Sixteenth and Seventeenth Centuries*, Oxford University Press 2012.
21. *Ye shes mka' 'gro ni gu las brgyud pa'i zab lam gser chos lnga'i sngon rjes ngag 'don rdo rje'i tshig rkang byin rlabs 'od 'bar*, [w:] *Dpal ldan shangs pa bka' brgyud kyi gser chos rnam lnga*, Kunkhyab Chuling, Sonada 1982, t. nga (IV), s. 21–54.