

**Zwyczajne praktyki wstępne,
czyli
cztery podstawowe rozmyślanie**

Wykład Lamy Rinczena

Cztery zwyczajne praktyki wstępne to medytacje analityczne. Opieramy się w nich na myśleniu pojęciowym – rozważamy i analizujemy. Nazywa się je medytacjami, ponieważ za ich sprawą uczymy się, jak bez rozproszenia utrzymywać umysł skupiony na jednym, ściśle określonym toku myślowym. Nie pozwalamy, by inne rzeczy, które mogą się nam przypomnieć lub przyjść do głowy, odciągały naszą uwagę od głównej kontemplacji.

Zwyczajne praktyki wstępne zwane są często „czterema podstawowymi rozmyślaniami” lub w skrócie „czterema rozmyślaniami”. Tybetański termin *lo dok szy* (*lo* – „umysł”, *dok* – „odwrócić”, *szy* – „cztery”) – oznacza dosłownie „cztery, które odwracają umysł”. Idzie tu o odwrócenie się od ośmiu światowych dharm, które utrwalają nasze przywiązanie do samsary i nie pozwalają w pełni zaangażować się w praktykę Dharma.

Osiem światowych dharm

Osiem światowych dharm to podstawowe pobudki, jakimi kierują się zwykli ludzie. Są one motorem wszelkich samsarycznych działań. Można je pogrupować w cztery pary, z których każda składa się z chęci pozyskania czegoś przyjemnego oraz lęku, że może spotkać nas coś złego. Będą to zatem: pragnienie zysku i obawa przed stratą; pragnienie pochwały i lęk przed naganą; pragnienie sławy (nie tylko częściej pochwały, lecz bycia lubianym czy też uzyskania pozycji społecznej) i strach przed utratą dobrego imienia; pragnienie przyjemności oraz lęk przed bólem. Ktoś może uważać się za dobrego praktykującego, wiedzieć dużo o Dharmie, potrafić o niej pięknie dyskutować lub robić wrażenie osoby pilnie medytującej, ale póki kierują nim owe uczucia, póty pozostaje zwykłą, uwięzioną w samsarze istotą, nie podążającą wcale w kierunku Wyzwolenia.

To bardzo istotny punkt. Milarepa powiada, że dopóki nie porzuci się ośmiu światowych dharm, nie ma mowy o żadnej duchowej praktyce. Powtórzę raz jeszcze, ponieważ jest to tak ważne: nawet jeśli na wszystkim, co robimy, naklejamy etykiety Dharmy, dyskutujemy o Dharmie, powołujemy się na Dhamę, usprawiedliwiamy swoje czyny Dhamą, twierdzimy, że wykonujemy działania Bodhisattwy, i zewnętrze prezentujemy się jako dobrzy praktykujący, to dopóki nie porzucimy ośmiu światowych dharm wewnętrznie, w umyśle, wszystko, co czynimy, jest pospolitym, samsarycznym działaniem i nie ma wiele wspólnego z rzeczywistą praktyką Dharmy.

Rozmyślanie pierwsze: Cenne ludzkie odrodzenie

Metodą, która prowadzi do porzucenia ośmiu światowych dharm, jest kontemplowanie czterech rozmyślań. Pierwsze z nich dotyczy cennego ludzkiego odrodzenia. Owocem tej praktyki powinno być uświadomienie sobie wyjątkowości, drogocенności sytuacji, w której się znajdujemy. Dzięki docenieniu tej niezwyklej sposobności, jaką teraz mamy, obudzi się w nas pragnienie, by jej nie zmarnować, i wzmocni się nasze postanowienie, by praktykować Dhamę.

Tekst do praktyki nyndro mówi: „Najpierw medytuję nad tym cennym ludzkim ciałem, które jest trudne do osiągnięcia i łatwe do stracenia, dlatego używam go od tej chwili sensownie”. To, co tłumaczymy jako „cenne ludzkie ciało” po tybetańsku nazywa się *dal dzior*. *Dal* oznacza „wolność od czegoś”, w tym wypadku – brak przeciwnych okoliczności. *Dzior* znaczy, że jest się w coś „wyposażonym” i odnosi do różnych korzystnych warunków, jakie uzyskaliśmy w tym wcieleniu.

Aby można było ludzkie odrodzenie nazwać „cennym”, musi zbiec się aż osiemnaście warunków. Osiem z nich nazywamy wolnościami (*dal*); pozostałe – to sprzyjające okoliczności (*dzior*). Mówiąc bardzo ogólnie, warunkiem uzyskania cennego ludzkiego ciała jest przede wszystkim wolność od odrodzenia się jako istota nie będąca człowiekiem (istota piekielna, zwierzę

itp.). Jeśli już ktoś narodzi się jako człowiek, musi być wolny od poważnego upośledzenia zmysłów – np. głuchoty, ślepoty czy niedorozwoju umysłowego – uniemożliwiającego słuchanie, rozumienie i praktykowanie Dharma. Niekorzystne jest także przyjście na świat w czasie, kiedy Buddowie nie nauczają, lub w miejscu, gdzie praktyka Dharma jest zakazana.

Wielu z nas sądzi, że posiadanie tego, co nazywa się cennym ludzkim ciałem – a więc odrodzenie w ciele człowieka, spotkanie nauk Dharma, rozumienie ich, posiadanie zaufania do nich i możliwości praktykowania – jest czymś zupełnie naturalnym. Zachowujemy się tak, jakby oczywiste było, że niezależnie od tego, co będziemy teraz robić, w przyszłym życiu uzyskamy kolejne takie odrodzenie. Lgniemy więc do przyjemności tego życia, w błędnym przekonaniu, że mamy przed sobą następne pomyślnie wcielenia, w których będziemy mogli wziąć się poważnie za praktykę.

Aby uniknąć tak lekkomyślnego podejścia, powinniśmy poznawać i kontemplować nauki, jakich na ten temat udzielił sam Budda Siakjamuni. Budda klarownie postrzega umysły istot, ma zdolność widzenia gdzie i w jaki sposób się one odradzają, zna prawo przyczyny i skutku. W bardzo wielu sutrach Budda podkreślał, że osiągnięcie cennego ludzkiego ciała jest niesłychanie rzadkie.

Na ogół, gdy myślimy o tym, że odradzaliśmy się wiele razy w samsarze, nasza wyobraźnia sięga jednego, dwóch, może trzech żywotów. Wyobrażamy sobie, że wcześniej żyliśmy gdzieś w Azji i tam praktykowaliśmy (wielu buddystów na Zachodzie ma takie „intuicje”), a odrodzenie w ludzkim ciele wydaje się nam czymś oczywistym. Jednak powinniśmy sobie uprzytomnić, że odradzaliśmy się w samsarze nie raz, nie dwa ani pięć, nie tysiąc, a nawet nie miliardy miliardów, lecz nieskończoną ilość razy. I żywoty te rzadko kiedy miały coś wspólnego ze światem ludzi. Większość czasu spędziliśmy w niższych światach, to znaczy w sferach piekielnych, sferze głodnych duchów lub w świecie zwierząt.

Poobserwujmy jakiś niewielki teren – na przykład park. Łatwo przyjdzie nam policzyć ludzi, którzy po nim spacerują. Spróbujmy jednak zliczyć wszystkie przebywające tam zwierzęta: ptaki, myszy i owady. W jednym mrowisku może żyć tyle mrówek, ile ludzi w dużym mieście. Pod ziemią jest jeszcze więcej istot

niż na jej powierzchni. A ile znajdziemy ich w stawie! Woda jest środowiskiem naturalnym dla bardzo wielu gatunków. Innymi słowy, ilość zwierząt jest nieporównanie większa od liczby ludzi. Tak wyglądają proporcje w świecie, który postrzegamy, a przecież są jeszcze sfery, których nie widzimy gołym okiem. Wedle nauk buddyjskich nieporównanie więcej istot odradza się jako dręczone duchy niż jako zwierzęta, a jeszcze więcej zapełnia światy piekielne.

W *Awatamsaka-Sutrze* Budda używa bardzo obrazowego porównania (powtarza je również Szantidewa w *Przewodniku po ścieżce Bodhisattwy*). Wyobraźmy sobie, że istnieje jednooki, prawie ślepy żółw morski, który żyje na dnie oceanu i tylko raz na sto lat wynurza na chwilę głowę, żeby zaczerpnąć powietrza. Wyobraźmy też sobie, że po powierzchni oceanu dryfuje drewniana obręcz. Prawdopodobieństwo, że ów żółw – wynurzając się raz na sto lat – trafi głową w tę obręcz, jest większe od prawdopodobieństwa odrodzenia się w cennym ludzkim ciele. Pomyślmy o tym!

Pierwszy Kongtrul Rinpocze, Lodro Thaje, w jednej ze swoich pieśni porównuje nas natomiast do kamienia, który od zawsze spoczywał gdzieś w odmętach oceanu. Przez przypadek prądy morskie na chwilę wypchnęły go na powierzchnię, gdzie zrzędzeniem losu zwisa lina, której koniec dotyka tafli wody. Ta lina symbolizuje Dhamę. Jeśli teraz nie chwycimy się jej z całych sił, znów opadniemy na dno i będziemy tam leżeć przez niezliczone wieki. A prawdopodobieństwo, że taka szansa jeszcze się powtórzy, jest niemal zerowe.

Zwykle nie uświadamiając sobie, jak bardzo wyjątkowe jest to, co teraz mamy, ludzie tracą cenny czas na rozpraszające działania i małosłowne sprawy, goniąc za nieważnymi rzeczami, za sławą, dobrym towarzystwem, bogactwem itp. Ale miewaliśmy już to wszystko niezliczoną ilość razy i co nam z tego przyszło? Nawet jeśli byliśmy bogaci albo staliśmy u szczytu kariery i tak kończyło się to upadkiem w niższe światy. Można śmiało powiedzieć, że jedynym skutkiem naszych dotychczasowych zachodów jest to, że wciąż i wciąż błakamy się w samsarze. Naprawdę powinniśmy wreszcie docenić tę wyjątkową szansę, jaka stała się naszym udziałem.

Po tybetańsku, gdy mówi się o cennym ludzkim ciele, używa się zwrotu *mily rincien ciok*. *Ciok* oznacza „najwyższy, najwspanialszy”; tytułuje się tak

wyłącznie najszlachetniejszych: Buddę, Dhamę, Sanghę i oświeconych. Słowa tego nie używa się do opisywania zwyczajnych obiektów. Skoro to zwykłe ciało, ten worek ze skóry, wypełniony mięsem, jelitami, krwią, usztywniony przez kości i powiązany ścięgnami, mianuje się „najwyższym”, „najwspanialszym”, to znaczy, że z perspektywy praktyki Dhamy musi być rzeczywiście czymś niezwykle wartościowym.

Zastanówmy się też nad tym, jak mało osób w ogóle myśli o jakimkolwiek rozwoju duchowym, ile z nich trafia na ścieżkę Dhamy, a spośród tych, którzy już praktykują, jak niewielu faktycznie dąży do porzucenia ośmiu światowych dharm i szczerze pragnie uczynić z Dhamy drogę swego życia. Tak właśnie powinniśmy rozmyślać nad trudnością uzyskania tego cennego ludzkiego ciała.

Rozważmy również i to, jak łatwo tę szansę zmarnować. Jeśli już odrodziliśmy się jako człowiek i otrzymaliśmy Nauki, to musimy być świadomi, że należy je wykorzystać właśnie teraz, ponieważ nie wiemy, kiedy umrzemy, nie wiemy, jak wiele czasu nam pozostało. Gdy jesteśmy młodzi, dni, miesiące i lata wydają się bardzo długie. W miarę jak się starzejemy, dni, miesiące, lata upływają coraz szybciej i wydają się krótsze. Zaczynamy sobie zdawać sprawę z tego, jak bardzo czas przelatuje nam między palcami. Dopiero co byliśmy nastolatkami i ani się obejrzelismy, a mamy już trzydzieści, czterdzieści, pięćdziesiąt i więcej lat. W bardzo podeszłym wieku – mam nadzieję, że wszyscy dożyjemy zdrowej i późnej starości – nie jesteśmy w stanie wykonywać wielu czynności, trudniej też nam się uczyć. Bardzo łatwo stracić tę niezwykłą szansę, jaką daje nam cenne ludzkie odrodzenie, marnując czas na jałowe działania.

Rozmyślanie drugie: Przemijalność

Tutaj rozpoczyna się drugie rozmyślanie, które dotyczy nietrwałości, czyli zrozumienia faktu, że wszystko na tym świecie jest przemijające – także my sami. Nie wiemy, kiedy umrzemy, w związku z tym nie powinniśmy zwlekać z decyzją o rozpoczęciu praktyki. Poświęćmy się Dhamie teraz, póki nie jest za późno.

Tekst mówi: „Naczynie (cały świat) i jego zawartość (wszystkie czujące istoty) są przemijające, szczególnie oddech naszego życia jest nietrwały jak bańka powietrza. Czas śmierci jest nieznany, a kiedy umrę moje ciało zamieni się w zwłoki, dlatego praktykuję gorliwość, ponieważ w chwili śmierci jedynie Dharma jest pomocna”. Tradycyjnie rozważa się dwa rodzaje nietrwałości: przemijalność „naczynia”, czyli całego zewnętrznego świata, oraz przemijalność „zawartości” – żyjących w tym świecie istot.

Najpierw staramy się zrozumieć, że wszystkie zewnętrzne obiekty nie mają w sobie nic trwałego. Można zacząć od tak zwanego „grubego” aspektu przemijalności: uświadamiamy sobie, że w całym wszechświecie nie istnieje nic, co nie podlegałoby zniszczeniu, żadna rzecz, która istniałaby wiecznie. Na przykład góry, które z perspektywy naszego krótkiego żywota, wydają się czymś potężnym i trwałym, znikną kiedyś z powierzchni ziemi. Sam wszechświat także nie będzie trwał w nieskończoność. Nauki przekazane przez Buddę w *abhidharmie*, opisują szczegółowo, jak wszechświaty powstają, trwają przez pewien czas, a potem stopniowo ulegają zniszczeniu.

Drugi, „subtelny” aspekt nietrwałości mówi o przemijaniu z chwili na chwilę. Nie ma w tym świecie niczego, co byłoby zawsze takie samo, niezmiennie. Choćby wspomniane przed chwilą góry: w rzeczy samej nieustannie podlegają one zmianom, jedne ulegają erozji, inne jeszcze się wypiętrzają. Dobrym przykładem jest tu również sam czas. Wiemy, że nie da się go zatrzymać: upływają dni i kolejne pory roku. Teraz jest lato, ale wkrótce liście zwiędną i nadejdzie jesień, a po niej zima. Nikt nie zmienia tego faktu przemijania.

Przemyśleliśmy zatem nietrwałość zewnętrznego świata. Przejdźmy teraz do rozważania drugiego rodzaju nietrwałości, czyli przemijalności żyjących w nim istot. Dotyczy to oczywiście wszelkich stworzeń, ale dla naszych celów wystarczy analiza świata ludzi. Przypomnijmy sobie tych wszystkich, których znaliśmy, a którzy już odeszli, nieraz zupełnie niespodziewanie: zginęli w wypadku lub zabrała ich szybko postępująca choroba, na którą nie ma lekarstwa. Na całym świecie w każdej chwili umierają tysiące osób. Nas czeka to również.

Musimy sobie uprzytomnić, że już od chwili narodzin każda przeżyta sekunda zbliża nas do śmierci. Kiedy przychodzimy na świat, to jakby ktoś wypuszczał strzałę z łuku – z każdą chwilą strzała jest coraz bliżej celu. Można powiedzieć, że w momencie zapłodnienia, gdy nasza świadomość połączyła się z komórką matki i ojca, został podpisany na nas wyrok śmierci. I nie ma od niego odwołania. Urodzić się to warunek konieczny i wystarczający, żeby umrzeć. Umrzeć – to jedyne, co naprawdę *musimy* w życiu uczynić. Nie ma od tego żadnych wyjątków. Nigdy nie słyszano o nikim, kto by nie umarł. Wielcy oświeceni mistrzowie, tacy jak Marpa, Milarepa i Gampopa, wszyscy opuścili swoje fizyczne powłoki. Odchodzą nawet Buddowie. Nie ma powodu wierzyć, że nas to nie spotka.

W dodatku czas życia nie jest czymś ustalonym. Niektórzy ludzie dożywają późnej starości, inni odchodzą młodo, jeszcze inni umierają jako dzieci lub w chwili narodzin, a nawet wcześniej – w łonie matki. Wiemy zatem, że czeka nas śmierć, nie wiemy jednak, kiedy to nastąpi. Nie możemy sobie zaplanować: „Dobrze, mam przed sobą tyle i tyle lat, w takim razie zrobię to i to”. Fakt, iż ktoś jest młody, zdrowy, zdolny czy wysoko postawiony, nie jest żadną gwarancją, że dożyje jutra. W dobitny sposób uprzytomnił nam tę naukę Jego Eminencja Działgong Kongtrul Rinpocze, który zginął w wypadku, mając ledwie trzydzieści lat. Nikt się tego nie spodziewał, bo wszyscy sądzili, że osoba tak potrzebna jak on, musi żyć bardzo długo.

„Mam jeszcze mnóstwo ważnych rzeczy do zrobienia – myślimy zwykle o sobie – mam różne zobowiązania” i odsuwamy myśl o śmierci. Nawet słuchając nauk o przemijalności i niby rozumiejąc, że kiedyś będziemy musieli umrzeć, nie potrafimy tak naprawdę wziąć sobie tego do serca. Siedzimy i układamy plany na przyszłość, myślimy, co chcielibyśmy robić jutro, pojutrze, za rok. Kładąc się spać, liczymy pieniądze albo zastanawiamy się, jak wypadliśmy w oczach osób, na opinii których nam zależy. Koncentrujemy się na codziennych sprawach, tak jakbyśmy mieli pewność, że rano znów się obudzimy. A przecież tyłu ludzi umiera we śnie.

„Oddech naszego życia jest nietrwały jak bańka powietrza” – to klasyczne porównanie, wzięte z pism Nagardżuny, jednego z największych Bodhisattwów

żyjących po Buddzie Siakjamunim. Wedle innego tradycyjnego porównania nasze życie jest jak płomień świecy na wietrze. Wiadomo, że na pewno zostanie zdmuchnięty, tyle tylko, że nikt nie potrafi przewidzieć, w którym momencie. Po prostu nie da się odgadnąć, kiedy umrzemy. Może się to stać za chwilę albo za kilkadziesiąt lat.

Nagardżuna powiada, iż istnieje tak wiele przyczyn śmierci, a tak mało czynników podtrzymujących życie, że jeśli po wydechu uda się nam ponownie zaczerpnąć powietrza, powinniśmy naprawdę uznać to za cud. Gdy zastanowimy się nad tymi słowami, zrozumiemy, jak są prawdziwe – tak niewiele rzeczy służy podtrzymaniu naszego życia, a w dodatku jesteśmy od nich całkowicie uzależnieni. Musimy jeść: jeśli zabraknie nam jedzenia, to po pewnym czasie umrzemy z głodu. Znacznie krócej wytrzymamy bez picia. Musimy oddychać, co kilka lub kilkanaście sekund wymienić porcję powietrza w płucach. Wystarczy kilka minut bez tlenu i umieramy. Tak wiele jest rzeczy, które mogą spowodować śmierć: można z czegoś spaść, uderzyć się, zatruć, zakrztusić, można umrzeć ze śmiechu lub zdenerwowania.

Pamiętam historię, która brzmi dość zabawnie, lecz w istocie jest bardzo smutna. Pokazuje ona, jak z błahych powodów ludzie sami potrafią skrócić sobie życie. Opowiadał mi znajomy Amerykanin, że pewien starszy człowiek miał swoje ulubione miejsce do parkowania samochodu. Tymczasem któregoś dnia zajechał przed dom i zobaczył obce auto, postawione na tym właśnie skrawku ulicy. Obok było mnóstwo wolnych miejsc, ale *jego* było zajęte. Człowiek ten tak się zdenerwował, że dostał zawału serca i umarł. Nawet takie drobiazgi, jak niewłaściwie zaparkowany samochód, mogą być przyczyną śmierci.

„Czas śmierci jest nieznany, a kiedy umrę moje ciało zamieni się w zwłoki...” – jeżeli przyjrzymy się swojemu życiu, z pewnością zauważymy, że znaczną jego część spędzamy na dbaniu o własne ciało. Troszczymy się wciąż, żeby je nakarmić, odpowiednio ubrać, schować pod dachem, gdzie będzie mu ciepło i wygodnie. Upiększamy je, żeby podobało się innym, i korzystamy ze środków lokomocji, żeby się za bardzo nie zmęczyło. A co z tego mamy? Własne ciało okazuje się źródłem nieustannych kłopotów. Wkładamy w nie tyle wysiłku i pieniędzy, a ono co chwilę odmawia nam posłuszeństwa, by na koniec stać się martwym i bezużytecznym.

W *Przewodniku po ścieżce Bodhisattwy* Szantidewa porównuje tę sytuację do problemów z niewydarzonym służącym, w którego ciągle trzeba inwestować, utrzymywać i opłacać, a on okazuje się krnąbrny, leniwy i w ogóle nie wykonuje naszych poleceń. Kto troszczyłby się o takiego sługę?! Tymczasem nasze ciało zachowuje się identycznie – wiele wymaga, a prawie nic nie daje w zamian. To naprawdę niezrozumiałe, dlaczego ciągle poświęcamy mu tyle uwagi! Szantidewa powiada, że powinniśmy dać ciału tylko tyle, ile mu się należy. Oczywiście utrzymać je przy życiu, nakarmić i zadbać o jego zdrowie, ale nie poświęcać mu przesadnej uwagi.

Pomyślmy też, że to ciało, o które teraz tak dbamy, po śmierci stanie się niczym innym, jak tylko kupą mięsa w skórzanym worku. I nie będzie z niego żadnego pożytku. Najprawdopodobniej zostanie wrzucone do dziury w ziemi, gdzie pomalutku zjedzą je robaki. Ewentualnie może zostać spalone i zostanie po nim kupka popiołu. Stanie się tak, jeśli za życia nie zadbamy o wykorzystanie go we właściwy sposób.

W tradycyjnych naukach porównuje się ciało do glinianego dzbanka, który w chwili rozbicia staje się bezużyteczny. Jeśli jednak zaprzęgniemy ciało do pracy i uczynimy zeń podstawę do praktykowania Dharma, będzie można je porównać do dzbanka ze złota – nawet po rozbiciu kruszec nie utraci na wartości, efekty praktyki zostaną bowiem z nami także po śmierci.

„...Dlatego praktykuję gorliwie, ponieważ w chwili śmierci jedynie Dharma jest pomocna”. Na co dzień ulegamy złudzeniu, sądząc, że rzeczy, o które się troszczymy, są trwałe i niezmiennie. Staramy się zdobyć i utrzymać przyjaciół, rodzinę czy majątek. Poczucie szczęścia uzależniamy od posiadania bliskich ludzi i materialnego dobrobytu. Nie myślimy o tym, że w chwili śmierci wszystko to przyjdzie nam utracić, o ile, ma się rozumieć, nie zostaniemy zmuszeni do rozstania z tym, co nam najdroższe, jeszcze za życia. Może się przecież zdarzyć, że przedwcześnie opuszczą nas ci, których kochamy, albo stracimy cały dobytek.

Nawet jeśli dożyjemy starości otoczeni serdecznymi ludźmi i bogactwem, i tak w chwili śmierci nie zda się to na nic. Ani majątności, ani przyjaciele nie mogą pójść za nami. Samotnie przekraczamy próg śmierci i odchodzimy

w nieznana przyszłość pozbawieni wszystkiego, co posiadaliśmy. Nie może nam towarzyszyć nawet ciało. W takiej chwili prawdziwą podporą są tylko rezultaty praktykowania Dharma.

Zatem ilekroć dowiadujemy się o czyjeś śmierci lub widzimy, jak umierają inni, warto odnieść tę sytuację do nas samych. Spróbujmy pomyśleć choć przez chwilę, że naprawdę nie wiadomo, kiedy nadejdzie nasz kres. Być może zostało nam już niewiele czasu. Kto wie, czy nie umrzemy właśnie dziś? A wtedy nie pomoże nam nikt i nic – prócz Dharma.

Nie idzie tu oczywiście o wprawienie się w ponury nastrój czy fatalistyczne przynęcenie. Poprawne zrozumienie nauk o przemijalności powinno zaowocować pilnością i chęcią jak najlepszego wykorzystania czasu, który nam pozostał. Dzięki niemu zyskamy zdrowy dystans do spraw tego świata i będziemy wystrzegać się tak typowego odkładania wysiłku na później. Nie wolno nam myśleć, że mamy jeszcze mnóstwo czasu i zajmiemy się praktyką dopiero, gdy pocujemy zbliżającą się śmierć. Wtedy będzie już za późno! Dharma jest pomocna w czasie umierania tylko o tyle, o ile jesteśmy w niej biegli dzięki wyćzonej, właściwej praktyce.

W dostrzeganiu przemijalności warto ćwiczyć się stale, nie tylko siedząc na poduszce medytacyjnej. W dowolnej sytuacji codziennego życia zatrzymajmy się na sekundę i spróbujmy pomyśleć, co by się stało, gdybyśmy umarli właśnie teraz. Jest to zupełnie prawdopodobne, w każdej chwili może pojawić się któraś z wielu przyczyn śmierci. Odpowiedzmy sobie na pytanie, czy stan, w jakim znajduje się nasz umysł, jest rzeczywiście taki, z jakim chcielibyśmy odchodzić z tego świata?

Wiadomo, że stan umysłu w momencie umierania jest czynnikiem, który w dużym stopniu determinuje to, co stanie się z nami po śmierci i jakie będzie nasze przyszłe odrodzenie. Starajmy się o tym pamiętać, zwłaszcza gdy jesteśmy poirytowani, spięci czy rozzłoszczeni, kiedy ktoś nas zdenerwował, obraził albo wzbudził w nas inne mało konstruktywne uczucia. Podejdźmy do tego w następujący sposób: „Gdybym się dowiedział, że za chwilę umrę, czy chciałbym odchodzić w takim stanie umysłu? Przecież powód mojej irytacji bądź zazdrości nie pójdzie za mną za próg śmierci. Ludzie, z którymi się kłócę,

którzy mnie rozgniewali, wkrótce przestaną dla mnie istnieć. W chwili śmierci cała ta sytuacja będzie bez znaczenia, jak zeszłoroczny śnieg”.

Regularnie powtarzając to ćwiczenie, zaczynamy w końcu dostrzegać, jak małe są przyczyny naszych negatywnych reakcji. Stopniowo nabieramy do nich dystansu, dzięki czemu rozluźniamy umysł i pozytywnie zmieniamy nastawienie do tego, co nas spotyka. Jeśli zdarzy się nam pokłócić z najbliższymi, powinniśmy natychmiast pomyśleć: „Być może to ostatni dzień, ostatnia chwila, jaką spędzamy razem. Przecież każde z nas może umrzeć w każdej chwili. Gdyby ta miała okazać się ostatnią, szkoda tracić ją na kłótnie. Może to ostatnia szansa na okazanie bliskim odrobiny miłości i ciepła oraz zbudowanie czegoś dobrego na przyszłość?”

Pamiętajmy o łączeniu rozmyślenia o śmierci z innymi naukami Dharma. Bez tego możemy utracić poczucie sensu życia, doprowadzić się do frustracji i przekonania, że nie warto w nic się angażować. Byłby to duży błąd. Rozmyśleniom nad przemijalnością powinno towarzyszyć przede wszystkim praktykowanie bodhicitty. Rozważanie nietrwałości w połączeniu z troską o inne czujące istoty staje się korzeniem wszystkich pozytywnych właściwości rozwijanych na ścieżce. Z drugiej strony, pomijanie tej kontemplacji jest podstawą wszystkich błędów, wszystkich upadków, wykroczeń i złamanych ślubowań.

Milarepa, nim został słynnym joginem, dopuścił się wielkiego zła. Kiedy jednak wstąpił już na ścieżkę Dharma, praktykował z tak wielką pilnością i wytrwałością, że w ciągu tego samego żywota osiągnął pełne Oświecenie – urzeczywistnił Dharmakaję. Uczniowie słuchając historii jego życia, mówili: „Ty, Mistrzu, jesteś wielką, wyjątkową istotą, dlatego nie straszny był Ci tak wielki wysiłek i z łatwością osiągnąłeś Urzeczywistnienie. Ale my, szarzy ludzie, na pewno nie jesteśmy w stanie tego zrobić”. „Nie wolno wam tak myśleć – karmił ich wtedy Milarepa. – Jestem takim samym człowiekiem jak wy. Zapewne dopuściłem się nawet znacznie większych niegodziwości. Osiągnąłem Wyzwolenie tylko dlatego, że uwierzyłem w prawo karmy i rozmyślałem o przemijalności”.

Milarepa zaczął praktykować, mając czterdzieści lat. Najpierw zrozumiał, że popełnił wiele zła i zgodnie z prawem karmy będzie musiał w przyszłości

doświadczyć skutków swoich czynów. Uświadomił też sobie, że może umrzeć w każdej chwili. Obawiając się tego, praktykował pilnie i z wielką wytrwałością. My także możemy rozwinąć taką pilność w medytacji. Jest to główna korzyść, jaka płynie z rozmyślania nad przemijalnością.

Rozmyślanie trzecie: Karma - prawo przyczyn i skutków

Następny krok to trzecia medytacja: rozmyślanie o karmie, czyli o działaniach i ich skutkach. Dzięki tym rozważaniom zaczynamy rozumieć, że całe nasze cierpienie pochodzi z nagromadzenia negatywnej karmy, czyli złych czynów popełnianych w przeszłości. Widzimy, jak ważne jest unikanie zasiewania nasion cierpienia, czyli negatywnych czynów, a także budowanie tego, co szlachetne, i gromadzenie pozytywnej karmy. Wprawdzie ostateczna natura umysłu jako taka pozostaje poza pojęciami dobra i zła, ale to dzięki prawym czynom pojawiają się warunki, które pozwalają na jej urzeczywistnienie. Świadomość tego nadaje odpowiedni kierunek naszej praktyce Dharma.

W tekście czytamy: „W chwili śmierci nie osiąga się wolności, lecz wtedy pozostaje moja karma. Chcę więc już teraz zaprzestać czynienia zła, cały czas wypełnić dobrymi działaniami i stale utrzymywać tę motywację”. Nie jest to najlepsze tłumaczenie – powinno być „w chwili śmierci nie mam możliwości dokonania wyboru”, ponieważ nie panujemy wówczas nad sytuacją i nie możemy dowolnie wybrać sobie odrodzenia. To nagromadzone w umyśle karmiczne skłonności będą decydować, co stanie się z nami po śmierci.

Weźmy za przykład sen. Większość z nas śniąc, nie panuje nad umysłem. We śnie wydarzają się różne rzeczy, a my nie mamy na to wielkiego wpływu. Naszymi marzeniami sennymi kierują nagromadzone na jawie wrażenia. To samo czeka nas w stanie *bardo*. Tyle tylko, że jeszcze trudniej jest wtedy sprawować kontrolę nad tym, co dzieje się z umysłem. Decydują za nas skutki działań, jakich dokonaliśmy w poprzednich żywotach, popychając nasz umysł w określonym kierunku, a my bezwolnie za tym podążamy. Kiedy nadchodzi moment spotkania następnych narodzin, nasze skłonności karmiczne pojawiają

się niczym tłum, który usiłuje się przecisnąć przez wąskie drzwi. W tratującej się tłuszczy wygrywa najsilniejszy i to on jako pierwszy przechodzi na drugą stronę. Zwycięża więc ta skłonność, która najsilniej zakorzeniła się w naszym umyśle. Staje się ona czynnikiem decydującym, który kieruje nas ku nowemu odrodzeniu, nie pozostawiając nam żadnego wyboru.

Niewiele zatem da się zrobić po śmierci. Jedyne, co zależy od nas, to podjęcie przygotowań jeszcze za życia. Chcąc uzyskać dobre odrodzenie, dzięki któremu będziemy mogli dalej się rozwijać, musimy zadbać o to, by „już teraz zaprzestać czynienia zła i cały czas wypełnić dobrymi działaniami”. Dzięki temu w następnym życiu napotkamy odpowiednie warunki do praktykowania Dharma i będziemy w stanie nadal dążyć ku Oświeceniu.

Żeby gromadzić dobrą karmę, musimy najpierw zrozumieć, czym jest pozytywne, a czym negatywne działanie. Nie będziemy omawiać tutaj trzeciego rodzaju działań, o którym wspominają teksty buddyjskie. Są to czyny „pasywne” (inaczej zwane „działaniami bez ruchu”), czyli stany wyciszenia medytacyjnego, które prowadzą do odrodzenia w sferze bogów foremnych lub bezforemnych, czyli narodzin w wyższych i pełnych błogości – lecz wciąż samsarycznych – światach.

Definicja dwóch podstawowych rodzajów działań jest następująca: czyny pozytywne to takie, które w przyszłości zaowocują dobrymi warunkami i szczęściem *dla nas samych*. Negatywne zaś to takie, których efektem będzie cierpienie.

Tradycyjnie mówi się o dziesięciu pozytywnych działaniach. Trzy z nich odnoszą się do ciała. Są to: ochranianie życia innych, praktykowanie szczodrości oraz właściwe postępowanie seksualne. Cztery odnoszą się do mowy. Po pierwsze, powinniśmy być prawdomówni. Po drugie, należy mówić miło i uprzejmie, uspokajając w ten sposób umysły innych. Po trzecie trzeba się starać, by nasze słowa zażegnywały spory, utrwały zgodę i przyjaźń. Po czwarte wreszcie, mówić rzeczy sensowne, które są potrzebne w danej sytuacji. Trzy ostatnie pozytywne działania odnoszą się do umysłu. Pierwsze to bycie zadowolonym z tego, co się ma, powściąganie pragnień. Drugie to życzenie, aby inni byli szczęśliwi, okazywanie im życzliwości, traktowanie

z wyrozumiałością i dobrocią. Trzecie to posiadanie właściwych poglądów na temat karmy, Trzech Klejnotów i duchowej ścieżki.

Dziesięć podstawowych negatywnych czynów, których należy unikać, jest przeciwieństwem wymienionych przed chwilą działań pozytywnych. Nie powinniśmy zatem zabijać, kraść ani krzywdzić seksualnie; kłamać, mówić szorstko i nieuprzejmie, skłócać przyjaciół i bezmyślnie paplać; pragnąć zbyt wiele dla siebie, życzyć innym źle oraz trwać w błędnych poglądach.

Teksty wymieniają jeszcze pięć skrajnie negatywnych uczynków. Są to: zabicie ojca, zabicie matki, zabicie Arhata, spowodowanie rozłamu w Sandze oraz przelanie krwi Buddy. Po tybetańsku nazywa się to *tsam me nga*. *Nga* znaczy „pięć”, a *tsam me* – „bezpośrednio” czy, dosłownie, „nic pomiędzy”. Jeżeli popełniwszy któryś z tych czynów, natychmiast tego nie pożałujemy i nie włożymy wielkiego wysiłku w oczyszczenie zła, to po śmierci nie będziemy doświadczać rozdzielającego kolejne żywoty stanu pośredniego bardo, tylko od razu bezpośrednio odrodzimy się w pieklach.

Łatwo powiedzieć, że istnieją pozytywne i negatywne czyny. Teoretycznie wydaje się to bardzo proste, w praktyce może jednak okazać się bardziej skomplikowane. Wątpię, by ktoś z nas lubował się w takich negatywnościach, jak zabijanie czy okradanie innych. To przypadki skrajne. W istocie na co dzień wykonujemy niezliczone działania, których ocena nie jest tak jednoznaczna. Gdyby istniał spis uwzględniający wszystkie możliwe decyzje i czyny, moglibyśmy zawsze odszukać odpowiedni punkt i sprawdzić, jak należy postąpić. Niestety, takiej listy nie ma. Sami musimy dokonać wyboru, jak zachować się w danej sytuacji. Sami też ponosimy konsekwencje każdej podjętej decyzji.

Jak zatem radzić sobie z rozpoznawaniem dobrych i złych uczynków? Przede wszystkim należy zająć się motywacją, która stoi za konkretnym działaniem. Budda Siakjamuni nauczał, że karma to motywacje i wypływające z nich czyny. Cokolwiek robimy, niezwykle istotne jest nastawienie umysłu. Identyczne z pozoru czynności przyniosą zupełnie inne rezultaty w zależności od tego, czy powoduje nami dobre serce, chęć niesienia pomocy czy też nienawiść, zazdrość albo inne niskie pobudki.

Budda nauczał, że cały świat jest wynikiem karmy. Kraj, w którym się urodziliśmy, otoczenie, w jakim żyjemy, wszystko to jest efektem naszych karmicznych uwarunkowań. Dotyczy to każdej sytuacji, w jakiej się znajdziemy. Moglibyśmy na przykład męczyć się teraz w towarzystwie agresywnych, niemiłych ludzi, a tymczasem siedzimy pośród przyjaciół, w spokojnym miejscu i słuchamy nauk Dharma. To także skutek dokonanych kiedyś działań. Owocem karmy jest również nasze ciało. Jedni są zdrowi i silni, inni – chorowici i słabi.

Cechy charakteru i skłonności też są ściśle związane z naszymi poprzednimi aktywnościami. Termin „skłonności” obejmuje również sferę duchową. Niektórzy mają wielkie zaufanie do Dharma, z łatwością rozumieją i stosują Nauki. Innym nastrocza to trudności, są stale nękani wątpliwościami i przeszkodami na ścieżce.

Postarajmy się dobrze zrozumieć, jak to działa. Nie jest tak, że ktoś niezależnie od nas, arbitralnie ustala, co zrobiliśmy dobrze, a co źle. Często ludzie skłonni są wierzyć, że istnieje jakaś wyższa siła, która zapisuje gdzieś sobie nasze czyny. Po cichu liczymy na to, że może uda się ją przechytryć i coś przed nią ukryć, a nuż się pomyli – czegoś nie zauważy i nie odnotuje – albo z sympatii potraktuje nas ulgowo. Oszukujemy samych siebie! Karma nie jest niczym kaprysem – to niewzruszone prawo, działające konsekwentnie i bezosobowo.

Przyczyny wszystkiego, dosłownie wszystkiego, co wydarza się w naszym życiu, stwarzamy my sami. To, kim teraz jesteśmy i co nas spotyka, jest wynikiem tego, kim byliśmy i co czyniliśmy w przeszłości. Chociaż nie pamiętamy swych poprzednich żywotów, mają one wpływ na teraźniejszość. Budda mawiał, że jeśli chcemy dowiedzieć się, kim byliśmy i jak postępowaliśmy w przeszłości, wystarczy spojrzeć na to, jacy i gdzie jesteśmy obecnie. Wszystkie nasze dobre i złe skłonności, wszelkie korzystne i trudne warunki życia, sympatyczne i paskudne sytuacje, które pojawiają się na naszej drodze, są efektem czynów, jakich kiedyś dokonaliśmy. A gdyby kogoś interesowało poznanie swego przyszłego odrodzenia, niech przyjrzy się uważnie temu, co robi teraz. W tym życiu, w każdej chwili zasadzamy nasiona, których owoce zbierzemy w przyszłości.

Studiując nauki o karmie, musimy dobrze zrozumieć te zależności. Z jednej strony, nie ma żadnej przypadkowości w tym, co się nam przydarza. Wszystko jest wynikiem naszego wcześniejszego zachowania. Mówi się, że nawet odcienie kolorów na ogonie pawia mają swoje przyczyny karmiczne. Z drugiej strony, nie wolno interpretować tego w sposób fatalistyczny: skoro wszystko jest wynikiem karmy, to nie ma znaczenia, co zrobię, bo i tak spotka mnie to, co jest mi karmicznie przeznaczone. Tak nie jest!

Nauki o karmie nie zaprzeczają wolnej woli. Znaleźliśmy się w określonej sytuacji i mamy określone skłonności – na przykład spotykamy kogoś, kto mówi nam rzeczy nieprzyjemne, a w naszym umyśle pojawia się uczucie niezadowolenia: to rzeczywiście jest rezultatem naszej karmy, ale na tym koniec. W tym miejscu możemy dokonać wyboru: działać zgodnie z wzbierającym w nas gniewem, odpowiedzieć w równie niemiły sposób lub nawet doprowadzić do rękoczynów – wtedy w przyszłości znów będziemy napotykać podobne albo jeszcze gorsze sytuacje jako karmiczny skutek obecnego zachowania. Ale możemy też spróbować zapanować nad sobą, postanowić, że będziemy się ćwiczyć w cierpliwości i choć pojawia się gniew, nie okazujemy go słowem ani czynem, odpowiadając uprzejmie i łagodnie. W ten sposób zasiewamy przyczyny przyszłego szczęścia.

Trzeba jednak przyznać, że ci, którzy nie praktykują Dharmy, na ogół nie mają wielkiego wyboru. Zwykle ulegają skłonnościom i emocjom, utwierdzając się w nich coraz bardziej. Im więcej medytujemy, tym więcej pojawia się wolności, możliwości wyboru, zdolności świadomego kierowania własnym życiem. Pamiętajmy przy tym, że mówimy tu tylko o ludziach. Zwierzęta na przykład mają bardzo ograniczone możliwości dokonywania wyboru, ponieważ ich umysły są tak uwarunkowane i zaciemnione, że potrafią reagować tylko zgodnie z wrodzonymi skłonnościami.

Z prawem karmy związane są cztery podstawowe prawidłowości. Po pierwsze: pozytywne czyny zawsze przynoszą szczęście, a negatywne prowadzą do cierpienia. I nie da się tego ominąć. Działa to automatycznie, jak prawo przyrody.

Druga prawidłowość mówi, że – w zależności od warunków – nawet niewielkie pozytywne czyny mogą przynieść wielkie szczęście, zaś drobne negatywne działania skutkują czasem ogromnym cierpieniem. Innymi słowy, z małych nasion rosną wielkie drzewa. Budda i inni urzeczywistnieni mistrzowie, którzy widzą umysły istot i znają ciąg ich odrodzeń, wielokrotnie wyjaśniali, jakie konkretne czyny z poprzednich żywotów spowodowały, że dana osoba doświadczała określonego szczęścia lub cierpienia.

Według trzeciego prawa, gdy czyn został popełniony, nie ma już odwrotu. Wcześniej czy później przyniesie on rezultaty, chyba że ktoś potrafi go oczyścić za pomocą specjalnych praktyk. Nawet jeśli jakieś działanie nie owocuje przez niezmierzone kalpy, to nie znaczy, że przepadło. Gdy tylko zbiorą się odpowiednie warunki, z pewnością doświadczymy jego skutków. Słowem, nic nie odchodzi w niepamięć.

Po czwarte: czyn zawsze powraca do sprawcy. Nie możemy przelać efektu naszych działań na kogoś innego. Istnieją prymitywne religie, w których składa się krwawe ofiary, wierząc, że w ten sposób można odkupić własne grzechy. Są to błędne poglądy. Takie działanie przysparza tylko jeszcze większych cierpień w przyszłości. Cokolwiek zrobimy, nikt nie doświadczy karmicznych skutków naszych czynów, tylko my sami. Nigdy nie cierpimy też za cudze „grzechy” – sami budujemy własną karmę.

Na szczęście, jak już mówiliśmy, nauki o karmie nie są fatalistyczne. W buddyzmie istnieją specjalne praktyki oraz tak zwane „cztery oczyszczające moce”, dzięki którym da się pokonać każdy negatywny czyn. Możemy sprawić, że efekty dokonanych przez nas złych działań nie przejawiają się lub zostaną znacznie osłabione. Opowiem o tym więcej przy omawianiu drugiej części nyndro, czyli medytacji Dordże Sempa.

Gdybyśmy naprawdę rozumieli prawo karmy, to nawet przez myśl by nam nie przeszło, żeby zrobić coś negatywnego. Wystrzegalibyśmy się nie tylko poważnych, ale nawet najmniejszych przewinień. Problem w tym, że nie potrafimy w pełni zobaczyć, jak to działa. Znamy ogólne reguły, ale nie widzimy bezpośrednio, jakie czyny prowadzą do jakich skutków. Brak nam narzędzi, dzięki którym moglibyśmy zgłębić te kwestie. Dlatego tak trudno

pozbyć się tendencji do popełniania drobnych występków. Mówimy sobie: „Może to jest pewna nieuczciwość, ale przecież nikt nie zauważy i nikt nie będzie się czuł pokrzywdzony, a ja na tym skorzystam”. Ponieważ zwykle nie doświadczamy natychmiast skutków swoich czynów, możemy żyć dalej w przeświadczeniu, że nie stało się nic złego. Ale rezultaty żadnego działania nie zanikają – powrócą do nas wcześniej czy później.

Gdybyśmy mogli to ujrzeć od razu, szykując się do jakiegoś występu, z pewnością byśmy z niego zrezygnowali. I na tym właśnie polega problem: karma nie przynosi skutków natychmiast, czasem na rezultat trzeba czekać bardzo, bardzo długo i trudno wtedy skojarzyć go z przyczyną.

Dlatego też trudno nam zrozumieć, jak działa owo prawo. Próbujemy oszukiwać siebie samych, robiąc coś niewłaściwego dla chwilowego zysku. Przez moment czujemy się doskonale i nie zdajemy sobie sprawy, że za jakiś czas nasze działanie stanie się przyczyną wielkich trudności.

Budda przekazał nauki o karmie dla naszego dobra. Nie jest karzącym sędzią, który będzie wymierzać sprawiedliwość za każdy czyn. Należy go raczej porównać do starszego, doświadczonego opiekuna, który mówi dziecku: „Nie wkładaj ręki do ognia, bo parzy”. Oczywiście dziecko nie wierzy i musi się przekonać na własnej skórze. Ale potem będzie uważać. Wszyscy wiemy z doświadczenia, że dotykanie ognia przynosi ból. Dlatego nawet jeśli ogień mamy przyjemnym blaskiem, nikt nie wkłada ręki w płomienie. Niedoskonałość tego przykładu polega na tym, że skutek działania jest natychmiastowy i łatwo skojarzyć go z przyczyną. Z karmą niestety tak nie jest.

Gdybyśmy równie prosto doświadczali skutków negatywnych czynów, łatwo by się było ich wystrzegać. Tymczasem często się zdarza, że choć teoretycznie wiemy, iż jakieś działanie jest negatywne, mimo wszystko decydujemy się na nie. Myślimy, że jeśli nikt się nie dowie, to z pewnością unikniemy kary.

Wyobraźmy sobie, że na stole leżą cukierki – pułapka na złodzieja. Są słodkie i bardzo smaczne, lecz zawierają truciznę o opóźnionym działaniu. Mówimy dziecku: „Tylko nie jedz tych cukierków, są zatrute!” Jeżeli nam uwierzy, nie tknie żadnego. Jeśli jednak pomyśli: „Eee, to tylko takie gadanie, wezmę jeden, nawet nie zauważę”, a potem włoży cukierek do ust i poczuje

wyłącznie słodczy, to chętnie sięgnie po następny. Może zjeść ich wiele, zanim trucizna zacznie działać.

Dokładnie tak samo jest z negatywnymi czynami: nie zdajemy sobie sprawy, że są one szkodliwe przede wszystkim dla nas i tylko my będziemy doświadczać ich skutków. Jesteśmy jak dzieci – nie dbamy o to, co spotka nas w przyszłości, skoro teraz jest tak przyjemnie. Nawet osoby praktykujące Dhammę, które często słuchają nauk czy wiele studiują, ulegają tego rodzaju złudzeniom. Bywa również i tak, że zdajemy sobie sprawę, iż jakiś czyn jest negatywny, lecz zaślepieni pragnieniem zdobycia czegoś lub kogoś, nie potrafimy powstrzymać się przed działaniem. Czasami z kolei wiemy, że powinniśmy zdobyć się na jakiś dobry, szlachetny uczynek, ale paraliżuje nas strach lub obawa przed utratą czegoś. Zbyt często przedkładamy chwilowe korzyści nad dalekosiężną perspektywę.

Powinniśmy więc wciąż i wciąż rozmyślać o prawie karmy. Idzie o to, by nauki te przestały być li tylko intelektualnymi rozważaniami. Trzeba naprawdę przesiąknąć nimi do szpiku kości. Wtedy nie będziemy musieli walczyć z pokusami, bo ochota na czynienie zła opuści nas sama z siebie.

Rozmyślanie czwarte: Cierpienia samsary

Czwarte rozmyślanie jest kontemplowaniem cierpień samsary. W wyniku tych rozważań powinniśmy zrozumieć, jak płonne są nasze oczekiwania, że kiedyś znajdziemy w samsarze ciepły kącik, w którym można się nieźle urządzić, gdzie nie dosięgną nas problemy ani ból, gdzie znajdziemy pełną satysfakcję i szczęście. To rozmyślanie prowadzi do całkowitego wyrzeczenia się wszystkiego, co tymczasowe i samsaryczne. Naszym jedynym dążeniem stanie się osiągnięcie tego, co ponadczasowe i wykraczające poza krąg narodzin i śmierci, czyli dojście do pełnego Oświecenia.

Przypuśćmy, że zrozumieliśmy, jak cenna jest nasza obecna egzystencja, którą w dodatku w każdej chwili możemy stracić. Stało się dla nas ważne, by nie zmarnować tej szansy. Postanawiamy dobrze wykorzystać to życie, unikając w myśl prawa karmy negatywnych działań i czyniąc to, co pozytywne. Wciąż jednak możemy się łudzić, że dzięki takiemu postępowaniu zapewnimy sobie

lepszego odrodzenia i po śmierci będziemy pływać się w rozkoszach. Na przykład liczymy na to, że urodzimy się w wyższych sferach samsary jako bóg, który przez niezwykle długi czas doświadcza nieziemskiej błogości, ewentualnie jako człowiek, ale zdrowy, wiecznie młody, dobrze urządzony, w bogatym kraju, opływający w luksusy. Żeby uwolnić nas od takich bezsensownych oczekiwań, Budda nauczał o niedoskonałościach samsary i cierpieniach, jakie są jej udziałem.

Słowo „cierpienie” nie jest najlepszym tłumaczeniem, nie oddaje bowiem w pełni znaczenia tybetańskiego terminu *du ngal*. Nie idzie tu tylko o intensywny ból, fizyczny czy psychiczny, ale o wszystkie coraz subtelniejsze odcienie tego uczucia, aż po ledwie dostrzegalny brak satysfakcji. Ściśle rzecz biorąc, wymienia się trzy rodzaje cierpienia. Pierwsze z nich to dosłownie *cierpienie cierpienia*, czyli to, co zwykle rozumiemy pod tym słowem: ból, choroba, rozpacz rozłąki i tak dalej. Myślę, że możemy nazwać to cierpieniem bólu.

Kiedy studiujemy te nauki dokładniej, w tym miejscu wyjaśnia się bardzo szczegółowo, jakich cierpień doświadczają istoty we wszystkich sześciu sferach egzystencji. Światy piekielne, dręczonych duchów i zwierząt są w oczywisty sposób wypełnione strachem i udręką, ale tak zwane wyższe światy: ludzi, półbogów i bogów, także nie są wolne od cierpienia. Nawet jeśli przez chwilę doświadczamy tu szczęścia, i tak wcześniej czy później się ono kończy. Bogowie cieszą się przyjemnościami najdłużej, bo przez całe życie, ale gdy zbliży się moment śmierci, zaczynają odczuwać związane z tym przykrości, aż w końcu ich boskie odrodzenie dobiega kresu i spadają do niższych światów, gdzie czekają na nich różne męki.

Mówi się, że w świecie ludzkim doświadczamy czterech głównych rodzajów cierpienia. Pierwsze z nich to cierpienie narodzin, którego większość z nas nie pamięta, ale bardzo dokładnie opisują je wielcy łamowicy, którzy świadomie przechodzą przez ten proces. Również Budda w wielu sutrach ukazuje kolejne etapy niewygody i bólu, jakich doświadczają ludzka istota w czasie pobytu w łonie i porodu.

Drugie z tych cierpień, które zna większość z nas, to cierpienie choroby. Nawet lekkie przeziębienie nie jest niczym przyjemnym, a zdarzają się przeciez

bardzo poważne schorzenia, nieraz towarzyszące nam przez całe życie. Są ludzie dręczeni okropnym, długotrwałym bólem i osoby niepełnosprawne, całkowicie zależne od opieki innych, co przynosi dodatkowe, nie tylko fizyczne, ale i psychiczne katusze.

Trzecim jest cierpienie starości. Nie każdy go doświadczy, gdyż niektórzy umierają młodo, ale jeśli dożyjemy sędziwego wieku, odczuwamy te uciążliwości. Przez całe życie byliśmy niezależni i pełni energii, a na starość stajemy się ciężarem dla bliskich; czujemy się niepotrzebni, słabnie nasza pamięć, nie poznajemy najbliższych, nie możemy sobie przypomnieć tego, co wydarzyło się ledwie przed chwilą. Nasze ciało, które wcześniej było źródłem przyjemności, teraz sprawia wyłącznie kłopoty. Trudno mówić już o rozkoszach zmysłów: kiedyś jadalismy różne przysmaki, teraz większość potraw powoduje kłopoty z trawieniem i ból, nie wspominając o tym, że co twardszych nie jesteśmy w stanie pogryźć. Niegdyś lubiliśmy patrzeć na piękne obiekty, cieszyliśmy się ich muśnięciem, a teraz zmysły szwankują, słabnie wzrok, a wiele osób z odrazą unika naszego dotyku. Zwykły spacer, który dawniej sprawiał radość, teraz wiąże się z wielkim wysiłkiem. Można studiować te nauki albo po prostu przyglądać się starszym ludziom, żeby zobaczyć, jak zanikają wszelkie zewnętrzne źródła przyjemnych doświadczeń i radości.

I wreszcie przychodzi cierpienie śmierci. Tego nie uniknie nikt z nas. Poza osobami bardzo rozwiniętymi duchowo, które potrafią przekroczyć ten próg z zupełnie spokojnym umysłem i całkowitą pewnością, wszyscy obawiają się tej chwili. Boimy się nie tylko samej śmierci i tego, co będzie po niej, ale także namacalnego fizycznego i psychicznego cierpienia związanego z procesem umierania.

To cztery główne rodzaje cierpienia, jakiego doświadczamy w świecie ludzi. Dodatkowo wymienia się cztery rodzaje cierpienia związanego z życiem codziennym: ból rozłąki z tymi, których kochamy; konieczność spotykania tych, których nie lubimy; niemożność zdobycia tego, czego pragniemy; i niemożność uwolnienia się od rzeczy lub sytuacji, których nie chcemy. Te doświadczenia pojawiają się we wszystkich okresach życia, są tylko mniej lub bardziej intensywne.

Tak wygląda cierpienie bólu. Po tych rozważaniach ktoś mógłby uznać, że mimo wszystko warto postarać się o odrodzenie w światach bogów, bo tam stale doświadczają się szczęścia i radości. Rozwianiu tej nadziei służy kontemplowanie *cierpienia zmiany*. Cierpienie zmiany przejawia się jako chwilowe doświadczenie radości – wydaje się nam, że osiągnęliśmy szczęście. Niemniej wszystko na tym świecie jest zmienne, zatem każda radość z definicji niesie w sobie nasienie cierpienia, każda musi przeminać i wcześniej czy później obrócić się w smutek i ból. Radość posiadania młodego, zdrowego ciała przemieni się w cierpienie starości albo chorób. Radość ze spotkania najbliższych przejdzie w cierpienie rozłąki. Awans to jednocześnie pierwszy krok do degradacji i utraty stanowiska. Człowiek ma taką naturę, że przywiązuje się do radości, i kiedy to, co przyjemne, w końcu przemija, w umyśle pojawia się rozpacz i ból.

Ostatnie, najsubtelniejsze, *cierpienie egzystencji* bywa też nazywane cierpieniem trwania. Skoro znajdujemy się w samsarze, już samo to niczym magnes przyciąga wszelkie przypadłości i problemy. Prosty fakt życia, istnienia, podlegania zmianom – jest cierpieniem. Tyle tylko, że zwykli ludzie tego nie odczuwają. Dwa pierwsze rodzaje cierpienia są tak silne, że przesłaniają to trzecie, nakładając się na nie.

Nasza wrażliwość jest przytępiona doświadczaniem cierpienia i bólu. Koncentrujemy się na troskach i niepowodzeniach albo na czymś, co przez chwilę obiecuje nam radość, by wkrótce obrócić się w rozczarowanie i rozpacz. Tradycyjnie porównuje się nas do człowieka dotkniętego trądem. Kiedy zdrowa dłoń napotka kolec, zaciskając się na łodydze róży, odczuwamy niemiłe ukłucie. U chorego na trąd wrażliwość na dotyk maleje i ukłucie przechodzi niepostrzeżenie.

Podobnie jest z naszą wrażliwością na duchowej ścieżce: w tej chwili nie zawracamy sobie głowy czymś takim, jak cierpienie trwania, ponieważ mamy większe problemy. Jednak w miarę postępów w praktyce, gdy zaczniemy osiągać głębsze poziomy duchowego rozwoju, będziemy coraz bardziej dostrzegać i odczuwać ten rodzaj cierpienia. Tym, którzy są na jednym ze stopni Bodhisattwy, jawi się ono jako coś nie do zniesienia.

Pisma podają też inny, bardzo obrazowy przykład. Wyobraźmy sobie włos, leżący na naszej dłoni. Nawet jeśli coś pocujemy, nie nazwiemy tego bólem. Wrażliwość ciała w tym miejscu jest nieznaczna. Ale niech ten sam włos wpadnie nam do oka! Z pewnością nie będziemy spokojnie siedzieć i czekać aż sam wyleci, tylko za wszelką cenę postaramy się go usunąć. Cierpienie trwania jest jak ten włos. Wrażliwość dłoni symbolizuje nasze odczuwanie tego rodzaju cierpienia. Wrażliwość oka – to zdolność odczuwania, jaką mają Bodhisattwowie, którzy osiągnęli wyższy poziom duchowości.

Podsumowując, jeżeli ktoś sądzi, że osiągnie szczęście w samsarze, żywi złudne nadzieje, jakby myślał, że ostudzi rękę, wkładając ją do ognia. Budda ukazał, że naturą samsary jest cierpienie. To znaczy, że nie ma żadnej szansy na osiągnięcie tu trwałego szczęścia. Można cieszyć się chwilowymi radościami, ale wcześniej czy później każda z nich przemieni się w ból.

Podsumowanie

Kończąc ten temat, chciałbym podkreślić, że cztery rozmyślenia nie są czymś, z czym wystarczy zapoznać się intelektualnie. Mogliśmy słyszeć już o nich wiele razy, być może potrafimy wyrecytować je z pamięci i ładnie skomentować, ale to nie wszystko. Trzeba je naprawdę głęboko przemyśleć i w pełni uświadomić sobie, co znaczą. Dopóki te rozmyślenia nie staną się integralną częścią nas samych, nieustannie będziemy lgnąć do ośmiu światowych dharm. Jeżeli widząc coś atrakcyjnego, myślimy: „Jaka wspaniała rzecz, chcę ją mieć”, to znaczy, że wciąż nie pojęliśmy do końca znaczenia czterech rozmyślań, nie praktykowaliśmy ich dostatecznie. Nadal jesteśmy omamieni samsarą.

Dlatego nie należy sądzić, że skoro słyszeliśmy czy czytaliśmy kilka razy nauki na ten temat, to już „przerobiliśmy” tę medytację i możemy zająć się czymś innym. Cztery rozmyślenia są nam niezbędne przez cały czas i powinny stać się podstawą naszej praktyki. Starajmy się rozważać je tak często, jak to możliwe, i to nie tylko na początkowych etapach ścieżki. Powiada się, że im głębsza praktyka, tym lepiej rozumie się cztery rozmyślenia, tym bardziej docenia ich znaczenie i głębię. Tak naprawdę, nie powinniśmy o nich zapominać, dopóki nie osiągniemy Oświecenia. Nauki te podaje się na początku

nie dlatego, że służą jako uproszczone wprowadzenie dla tych, którzy dopiero wkraczają na ścieżkę. Są pierwsze, bo są najważniejsze!

Jedni z nas dopiero przyjęli Schronienie, inni mają za sobą lata praktyki, wiele wypowiedzianych mantr. Bez względu na to, na jakim etapie ścieżki się znajdujemy i jaką formalną medytację wykonujemy, nie powinniśmy nigdy tracić z oczu tych podstawowych rozważań. Wracajmy do nich wciąż na nowo i weźmy je sobie głęboko do serca. Nawet jeśli już wielokrotnie spotykaliśmy się z tymi naukami, to gdy tylko nadarzy się sposobność ponownego ich wysłuchania lub przeczytania czegoś na ten temat, nigdy nie przepuszczajmy takiej okazji.

Pamiętam jak jeden z naszych przyjaciół, który jest bardzo dobrym praktykującym, po wielu latach medytowania zwrócił się do Tengi Rinpoczego ze szczerym, płynącym z głębi serca pytaniem: „Rinpocze, chciałbym tak naprawdę głęboko praktykować Dhaemę, na co powinienem położyć największy nacisk, na czym szczególnie się skoncentrować?” Jak sam potem opowiadał, oczekiwał, że Rinpocze wskaże mu nauki mahamudry, dzogcien lub coś w tym rodzaju, tymczasem odpowiedź brzmiała: „Skoro tak, to powinienes szczególnie dużo czasu poświęcić na kontemplowanie czterech rozmyślań”.

Jeden z praojców Linii Kagju, wielki Dzie Drikung Rinpocze, założyciel Drikung Kagju, w jednym ze swoich podstawowych dzieł o mahamudrze napisał, że cztery rozmyślenia są ważniejsze od medytacji mahamudry samej w sobie. Oczywiście, że medytacja mahamudry jest tym, co bezpośrednio prowadzi do Wyzwolenia, ale bez solidnego fundamentu, jakim są cztery rozmyślenia po prostu nie będzie efektywna. Jeśli nie osiągniemy biegłości w zwyczajnych praktykach wstępnych, po prostu nie będziemy umieli skorzystać z głębi nauk mahamudry.

W czasach Gampopy, niecałe tysiąc lat temu, żył gesze Ciekala Jeszie Dordze, jeden z bardzo wielkich nauczycieli w tradycji Khadampa. Już za młodu żarliwie i szczerze pragnął praktykować Dhaemę. Poszedł więc do swego nauczyciela i powiedział, że chciałby osiągnąć urzeczywistnienie w tym życiu i prosi o jakieś bardzo szczególne pouczenie, które by mu to umożliwiło. Nauczyciel odparł: „Dobrze, dam ci je” i objaśnił mu nauki o cennym ludzkim

ciele, przemijalności, karmie i cierpieniu. Po czym powiedział: „Jeśli będziesz pilnie je kontemplował, w tym życiu osiągniesz Oświecenie”.

Gesze Ciekala Jesze Dordze udał się do jaskini i przez dziewięć miesięcy całymi dniami kontemplował cztery rozmyślenia. Im dłużej rozmyślał, tym większy ogarniał go strach: co będzie, jeżeli wkrótce przyjdzie mu umrzeć – jest przecież zupełnie nieprzygotowany! Rozmyślał nawet nocami, przerażony, że może umrzeć w czasie snu. Gdy skończył odosobnienie, opuścił jaskinię i zszedł do klasztoru, by zwierzyć się nauczycielowi ze swych obaw. Lama odparł: „Bardzo dobrze, doskonale zrozumiałeś te nauki” i dopiero wtedy udzielił mu abhiszeki oraz wyjaśnień do praktyki Jidama.

Ciekala Jesze Dordze udał się znów na odosobnienie, przez dziewięć lat praktykował dzień i noc, uzyskując dzięki pilności pełne Urzeczywistnienie. Jeżeli chcemy, żeby Dharma stała się częścią naszego życia, by naprawdę przeniknęła nasze umysły, powinniśmy tak samo zawsze pamiętać o czterech rozmyśleniach i nigdy się od nich nie odwracać.

Chciałbym jeszcze zwrócić uwagę na pewną istotną rzecz. Konieczne jest zachowanie właściwego podejścia do tych nauk i odniesienie ich do naszej sytuacji. Ta historia nie uczy, że praktykowanie czterech rozmyślań wymaga pozbycia się wszystkiego, co posiadamy. Nie idzie o to, by rzucić dom, szkołę, pracę, rodzinę, zaszyć się w odosobnionym miejscu i próbować, jak Jesze Dordze, nie spać, tylko medytować. Wątpię, byśmy w ten sposób osiągnęli jakieś rezultaty, ponieważ nasza sytuacja jest zupełnie odmienna. Żyjemy w innych czasach, w innych warunkach, nie mamy takiej determinacji.

Nawet jeśli pozbawimy się wszystkich materialnych przedmiotów i wygód, i tak nie osiągniemy rezultatu, ponieważ przywiązanie do samsarycznej szczęśliwości i zjawisk jest bardzo silnie zakorzenione w naszym umyśle i usunięcie go nie jest wcale prostą rzeczą. Łatwo pozbyć się przedmiotów, trudniej – przywiązania do nich.

Praktyka Dharma nie polega na nieposiadaniu rzeczy. Przypuśćmy, że ktoś rozda wszystko, co ma, zostawiając sobie tylko miseczkę żebaczą. Co to zmieni? Jeśli nie oczyścił umysłu z przywiązania, wkrótce zacznie żałować tego, co uczynił, martwić się, jak sobie teraz poradzi, albo Ignąć do tego

jedynego przedmiotu, jaki mu pozostał. Będzie odchodził od zmysłów, gdy miseczka zginie albo zostanie skradziona. Umierając będzie się zamartwiał, co stanie się z jego miseczką, kto będzie jej używał i czy należycie o nią zadba. Jak widać, nie ma żadnego pożytku z wyzbywania się rzeczy, jeśli nadal jesteśmy do nich przywiązani.

Z drugiej strony, jeżeli ktoś naprawdę uwolnił się od przywiązania, to posiadanie nawet wielkiego majątku w żaden sposób nie zaszkodzi jego duchowej praktyce. Na przykład król Indrabodhi miał pięćset żon, wspaniały pałac i ogromne bogactwa, ale do nich nie Igał. Dzięki temu mógł wykorzystywać majątek dla dobra innych, sprawować władzę bez egoistycznych pobudek i przynosić pożytek swym poddanym.

Najważniejsze jest porzucenie przywiązania, co oznacza zarówno brak oczekiwania na rzeczy przyjemne (pochwała, sława czy zysk), jak i brak obaw przed pojawieniem się problemów (strata, nagana, zniesławienie, ból). Szkoła, praca czy rodzina nie są przeszkodami w praktyce. Jediną przeszkodą jest błędne nastawienie własnego umysłu.

Trzeba pamiętać, że cztery rozmyślenia mają przemienić nasz umysł, a nie zewnętrzny wygląd. Nie idzie o epatowanie otoczenia wizerunkiem wspaniałego adepta Dharmy, udawanie jogina, rozdawanie majątku na pokaz, porzucanie domu, noszenie niechłujnych ubrań czy jedzenie byle czego. Nie tylko nie przyniesie to żadnego pożytku, ale szybko przysporzy nam poważnych problemów.

Często opowiadam historię, która zdarzyła się w Krakowie w latach siedemdziesiątych na początku naszej buddyjskiej „kariery”. Jeden z naszych znajomych w taki właśnie sposób rozumiał te nauki: wyrzucił z domu wszystko poza słomianą matą, na której spał, i postawionym na skrzynce po piwie niewielkim posążkiem Buddy. Niestety, nie pozbył się jednocześnie przywiązania, które nadal tkwiło w jego umyśle, i wkrótce zaczął doświadczać piętrzących się trudności. Przeszkody narastały, pojawiły się wątpliwości i w końcu doszło do tego, że nie był w stanie kontynuować praktyki Dharmy. W efekcie całkowicie porzucił tę ścieżkę.

Gesze Cickała Jeszie Dordże powiedział, że praktykujący powinien zmieniać swój umysł, a nie wygląd. Tak więc zachowujmy się normalnie, utrzymujmy dotychczasowe kontakty z ludźmi, więzi społeczne i zobowiązania, zaś wewnętrznie pracujmy nad rozwijaniem właściwej postawy umysłu.

Jeżeli szczerze poświęcimy się praktyce czterech rozmyślań, rezultatem będzie zmniejszenie przywiązania do ośmiu światowych dharm. Nasze działania zaczną w coraz bardziej naturalny sposób wpływać z motywacji zgodnych z Nauką Buddy: z miłującej dobroci i ze współczucia. Budzeniu się i rozwijaniu mądrości towarzyszyć będzie wygasanie egoistycznych oczekiwań. Dzięki owym kontemplacjom praktyka Dharma stopniowo stanie się naturalną częścią naszego życia. Możliwość studiowania i medytowania będzie sprawiać nam tak wielką radość, że spontanicznie zaczniemy praktykować z „radosnym wysiłkiem”.