

*Oby wszystkie istoty były szczęśliwe
i tworzyły sobie przyczyny szczęścia.*

*Oby wszystkie były wolne od cierpienia
i od stwarzania przyczyn cierpienia.*

*Oby odnalazły to szlachetne szczęście,
którego nigdy nie płami cierpienie.*

*Oby osiągnęły uniwersalne,
bezstronne współczucie,
pozbawione światowej stronniczości
wobec przyjaciół i wrogów.*

*Książkę tę dedykuję, pełen wdzięczności,
wszystkim moim nauczycielom,
którzy tak nieustrudzenie mnie kształcili.*

WPROWADZENIE

Dlaczego ktoś w ogóle decyduje się na kroczenie duchową ścieżką, jakie są tego przyczyny? Zwracamy się ku duchowości, gdy szukamy w swym życiu jakiegoś większego celu i sensu. Chcemy znaleźć wewnątrz nas samych skuteczniejsze metody radzenia sobie z problemami. Liczymy na odkrycie recepty na trwałe szczęście. Świat wokół nas być może dostarcza wielu wygod materialnych i praktycznych rozwiązań, lecz to nie zawsze daje nam taki spokój i zadowolenie, jakich poszukujemy. Metody, za pomocą których próbowaliśmy zaradzić kłopotom i niepewnościom, okazały się niezbyt skuteczne. Duchowe pytania biorą się z potrzeby odkrycia nowej, bardziej satysfakcjonującej drogi życiowej i są początkiem dążenia do głębszej prawdy.

Istnieje mnóstwo religii i filozofii, które oferują całe bogactwo odpowiedzi. Nie jest łatwo wybrać ścieżkę dla siebie. Istnieje jednak pewna podstawowa idea wspólna wszystkim duchowym tradycjom. To ideał altruizmu. Dla rozwoju duchowego nie ma znaczenia, czy jesteś kimś wybitnym, znanym czy potężnym. Jedyłą istotną cechą

charakteryzującą świętą osobę jest altruizm. Nie sugeruję tu, że wszyscy powinniśmy stać się święci, ale zgódźmy się, że szczodrość i uprzejmość są twórczymi, inspirującymi źródłami duchowych osiągnięć. Bezinteresowność jest mądrym rodzajem egoizmu, gdyż prowadzi do prawdziwego spełnienia. Altruizm przynosi bowiem olbrzymie korzyści nam samym. Motywem naszych dotychczasowych wysiłków, by zdobyć szczęście, były zazwyczaj osobiste korzyści czy ochranianie siebie. Omamieni niezwykle przekonującymi projekcjami ego postępowaliśmy ścieżką pożądania i awersji. Przymusowa pogoń za przyjemnością obejmuje zarazem trwożne unikanie jakiegokolwiek bólu czy niewygody. Wybór takiej drogi wypływa z niewiedzy i lęku i pociąga za sobą wiele problemów. Lgniemy do tego, co wydaje się pożądane, a odrzucamy wszystko, co nieprzyjemne, ponieważ nie zrozumieliśmy prawdziwej natury rzeczywistości. Jeśli przyjrzymy się dokładniej swym życiowym doświadczeniom z przeszłości, odkryjemy, że niemal wszystkie nasze niedole i cierpienia w oczywisty sposób biorą się z tego kołowrotu przywiązania i niechęci, wytworzonego przez nasz własny umysł.

Lodziong jest prostą metodą rozwijania umysłu. To bardzo ważne i efektywne ćwiczenie, gdyż powoduje radykalną zmianę w utartych nawykach myślowych. Burzy uwarunkowany sposób patrzenia na świat i całkowicie przemienia nasz egocentryzm. Można stosować tę praktykę jako naprawdę skuteczną technikę uczenia się, jak nie być samolubnym, ale ma ona także inny wyraźny

cel. Nie stajemy się altruistyczni dla samego altruizmu, lecz staramy się uporać ze źródłem cierpienia – z naszym ego. Lodziog daje nam nieocenioną możliwość dogłębnego zbadania roli ego i jego żądań. Postaram się zaprezentować te nauki w krótki i przystępny sposób.

TRADYCJA

Siedem Punktów Ćwiczenia Umysłu uważa się za najważniejszą i najbardziej znaczącą naukę w buddyzmie. Jest to kwintesencja całej myśli buddyjskiej. Postępy, jakich możemy dokonać dzięki innym tradycyjnym praktykom medytacyjnym, zależą w dużej mierze od indywidualnego poziomu zrozumienia i zdolności. Natomiast Ćwiczenie Umysłu przynosi pożytek każdemu i wzbogaca każdą sytuację. Uczenie się i wykonywanie wielu różnych rodzajów medytacji jest oczywiście warte zachodu, lecz nie uda nam się rozwinąć głębszej postawy oświecenia bez praktyki lodziog.

Podstawowe pojęcia w buddyzmie to współczucie i dobro innych istot. Jeśli ktoś rozumie, jak ważne jest kierowanie się współczuciem w swym postępowaniu, to bez względu na to, jakiej formalnej religii czy filozofii podporządkował swe życie, w rzeczywistości pielęgnuje głęboko buddyjską cnotę. Jeśli nie pogłębiamy swego współczucia, nie umacniamy się w nim, to choć możemy uważać się za świętych czy pobożnych, widać, że nasza duchowa ścieżka wiedzie w złym kierunku.

Zarówno współczucie, jak i bodhicitta – nieograniczone pragnienie, by doprowadzić do przebudzenia i uwolnić od cierpienia wszystkie istoty – podkreślane są szczególnie w tradycji buddyzmu mahajany. Nauki o lodziong należą do tej tradycji. Do Tybetu przyniesione zostały przez Atisę, który otrzymał przekaz od Serlingpy i dwu innych nauczycieli w Indiach. Praktyka ta, poza tradycją Kadampy, nie była szeroko znana ani studiowana aż do czasu, gdy odkrył ją Czeakała przeglądając notatki dawnych mistrzów medytacji. Pośród różnych papierów natknął się na te słowa:

*Oddaj innym wszystkie zwycięstwa i zdobycze,
Weź na siebie wszelkie niepowodzenia i straty.*

Czeakała pomyślał, że to niezwykła idea. Człowiek, który napisał te wersy, już nie żył, Czeakała udał się zatem do innego uczonego, by spytać, co oznacza ta instrukcja. Dowiedział się, że ma to związek z podstawami Ćwiczenia Umysłu i że bez doświadczenia i wglądu uzyskanego dzięki temu ćwiczeniu nie jest możliwe osiągnięcie ostatecznego wyzwolenia. Czeakała poświęcił się praktyce lodziong. Uczył się jej i praktykował przez dwanaście lat.

W tym czasie często odwiedzała Czeakałę grupa trędowatych, którzy żyli w pobliżu. Po tym, jak spędzili w jego towarzystwie trochę czasu, okazało się, że słuchanie o medytacji lodziong wywarło na nich zdumiewająco korzystny efekt. Ich zdrowie znacznie się polepszyło, a dolegliwości nie były już tak dokuczliwe. Pomimo tych niespodziewanych rezultatów Czeakała nie był pewien, czy powinien nauczać powszechnie tej praktyki. Tymcza-

sem brat Czeakały, człowiek o raczej niemiłym, zepsutym charakterze, po cichu przyłączył się do trędowatych i także przysłuchiwał się naukom o lodziong. Po jakimś czasie dało się zauważyć, jak zmienia się jego złe zachowanie: stawał się coraz uprzejmiejszy i bardziej zrównoważony. To przekonało Czeakałę, że powinien formalnie nauczać tej medytacji, i Siedem Punktów Ćwiczenia Umysłu zostało po raz pierwszy spisane jako ogólnie dostępny tekst do praktyki.

Ćwiczenie Umysłu praktykuje się we wszystkich szkołach buddyizmu tybetańskiego. Otrzymałem te nauki od Dilgo Khjentse Rinpoczego, którego linię inkarnacji wymienia się w modlitwach do Linii Przekazu praktyki lodziong. Chociaż instrukcje do medytacji są proste i bezpośrednie, praktyka wymaga wiele wysiłku, bowiem ruszamy tu do frontalnego ataku na własne ego i rzuca my wyzwanie całej naszej koncepcji świata. To nie jest tylko mentalne ćwiczenie czy utrzymywanie duchowej dyscypliny. Lodziong to dogłębna edukacja. Kształcimy umysł, by postrzegał rzeczy z innej, bardziej realistycznej perspektywy.

UMYSŁ

Wiemy, że wszystko, co przejawia swe istnienie w świecie wokół nas, uczynione jest z wielu różnorodnych i złożonych elementów. Możemy zrozumieć, że każdy obiekt jest relatywny, gdyż wszystko, co istnieje, przyjmuje kształt i określone cechy w relacji z czymś innym. Cała rzeczywistość jest uwarunkowana i współzależna, ale koncepcje i projekcje, jakie nasz umysł wytwarza na temat otaczającego go świata, często zupełnie tego nie odzwierciedlają.

Umysł nie potrafi tworzyć czy kontrolować wszystkiego, co istnieje, lecz bez niego nic nie mogłoby mieć dla nas materialnej rzeczywistości. Pojmujemy świat za pomocą umysłu. Kiedy umysł jest niestabilny i rozemocjonowany, nasze postrzeganie i reakcje stają się wypaczone i stają na przeszkodzie spontanicznemu poczuciu rzeczywistości. Taka jest natura ego, że wykorzystuje ono umysł, kiedy ten jest wzburzony czy zakłopotany.

Ego żeruje na pomieszaniu i mentalnych zaburzeniach, będzie więc kwestionować ideę Ćwiczenia Umysłu i opierać się jej. Będzie twierdzić, że z umysłem nic złego się nie dzieje, on jest po prostu w naturalny spo-

sób wrażliwy i pobudliwy. Niestety, tak naprawdę to ten rozchwiany stan umysłu doprowadził nas do nieustannej udręki i pomieszania. Potrzebne jest nam Ćwiczenie Umysłu, ponieważ to umysł powoduje, że cierpimy.

Motorem każdego ludzkiego działania jest pragnienie szczęścia. Przez całe życie wytestujemy siły, by czuć się dobrze w świecie i znaleźć trochę zaspokożenia. Ciężkim wysiłkiem zdobywamy wykształcenie, staramy się o dobrą pracę, rozglądamy się za współmałżonkiem i chcemy mieć dzieci, a robimy to wszystko, gdyż liczymy, że te zewnętrzne sukcesy zapewnią nam wygodę i bezpieczeństwo. Kiedy już osiągnęliśmy jakąś pozycję społeczną i zawodową, mamy dobrą pensję, założyliśmy rodzinę – czy rzeczywiście jesteśmy w pełni usatysfakcjonowani? Czy kiedykolwiek jesteśmy całkowicie szczęśliwi? Być może od czasu do czasu czujemy się zadowoleni, ale to dobre samopoczucie nie jest niezawodne ani trwałe. Codzienne obowiązki mogą nas absorbować do tego stopnia, że nie potrafimy już się odprężyć czy naprawdę dobrze zabrać. Życie upływa bardzo szybko, a wszystkie nasze usiłowania, by znaleźć szczęście, spełniają na niczym.

Wszędzie wokół można znaleźć coś, co przypomina nam, że szczęście jest nieuchwytnie. Był taki zwyczaj w klasztorach w Tybecie, że starsi mnisi odpowiadali za naukę młodszych i wspólnie z nimi praktykowali dharwę. Pewien stary mnich zadawał swym uczniom bardzo wiele materiału do przestudiowania. W zamian za to obiecywał, że jeśli będą pilnie się uczyć, to w nagrodę zabierze ich kiedyś na piknik. Mijał dzień za dniem, i

gdy kończyli jedno ćwiczenie, dostawali następne, a piknik wciąż nie dochodził do skutku. Ciągłe byli zbyt zajęci. Pewnego dnia nauczyciel i jego uczniowie przechodzili przez wieś i ujrzeli w oddali grupę ludzi. Stary mnich miał słaby wzrok, spytał więc: „Co to za ludzie? Co oni tam robią?” A jeden z bystrzejszych uczniów odpowiedział: „Och, mistrzu, to ktoś, kto skończył wreszcie swoją pracę, i teraz zabierają go w nagrodę na piknik!” Ale kiedy podeszli bliżej, zorientowali się, że nie był to piknik, lecz procesja żałobników, którzy niesli ciało zmarłego do spalenia.

Możemy spędzić całe życie szykując się na swe szczęście. Czekamy na moment, gdy rzeczywiście będziemy mogli się zabawić, lecz ta chwila nigdy nie nadchodzi. Czas mija. W chwili śmierci wszystkie nasze nadzieje i aktywności dobiegają kresu i tylko wtedy naprawdę znajdujemy pewien odpoczynek od napiętego harmonogramu zajęć. W ciągu całego życia próbujemy także uciec od cierpienia. To coś bardzo naturalnego; każda czująca istota pragnie uchronić się od bólu czy głodu, ale żadna nie jest w stanie całkowicie uniknąć przykrych okoliczności i każda nieustannie napotyka na swej drodze różne nieszczęścia. A może istnieje inny sposób, by być szczęśliwym? Czy to możliwe, by przyczyna szczęścia tkwiła wewnątrz nas, w naszym umyśle?

PRZYCZYNY CIERPIENIA

Wiemy, że nasz świat jest nieprzewidywalny i nietrwały. Powstające w nas doświadczenia i wrażenia są zmienne i szybko przemijają. Jednak nawet gdy zdajemy sobie sprawę z tego, że okoliczności, w jakich się znaleźliśmy, są czymś tymczasowym, nie poprawia to naszego samopoczucia ani też nie czyni naszego cierpienia bardziej znośnym. Rozumiemy, że życie nie trwa wiecznie. Nie ma najmniejszej wątpliwości, że kiedyś wszyscy pomrzemy. To oczywiste. Za sto lat nikogo z nas już tu nie będzie, ale świadomość tego faktu wcale nie umniejsza cierpienia, jakie odczuwamy w tej chwili. Nikt nie chce cierpieć i nikt nie jest pewien, co zrobić, by uniknąć bólu.

Powody odczuwania radości czy smutku powstają w umyśle. Cierpienie nie jest przypadkowym zdarzeniem, ślepym trafem – ma ono kilka bezpośrednich przyczyn. Dwoma podstawowymi elementami są tu nasze oczekiwania oraz negatywne zachowania z codziennego życia. Przywiązanie do własnego dobra i zagarnianie otaczającego nas świata w swe posiadanie powodują ciągły niepokój. W umyśle rozwija się pożądlivość względem pew-

nych obiektów, ludzi czy doświadczeń. Kiedy uganiamy się za tymi rzeczami i próbujemy je zatrzymać, cierpimy. Stajemy się pełni obaw, że możemy stracić to, co już mamy, oraz że możemy nie uzyskać tego, co jak sądzimy, jest nam niezbędne. Im większe czujemy przywiązanie, tym większy niepokój w nas powstaje. Z kolei niechęć do otaczających nas warunków i obiektów także stanowi źródło cierpienia. Na przykład wchodzimy do jakiegoś pokoju i stwierdzamy, że jest ciasny i brzydko umeblowany – mówimy zatem, że to okropne pomieszczenie i dlatego źle się w nim czujemy. Ale pokój sam w sobie nie jest istotny. To umysł, pochłonięty problemem „tego pragnę, tego nie chcę”, wytwarza poczucie dyskomfortu i niepokoju. Subiektywne, sprzeczne odczucia powodowane przywiązaniem i awersją projektujemy na otaczający nas świat, co przynosi nam w zamian bolesne rozczarowania i zgryzoty.

Dlatego właśnie powinniśmy ćwiczyć umysł. Jeśli nie rozpoznamy i nie opanujemy jego projekcji, to w nieskończoność będziemy widzieć świat z niewłaściwej, fałszywej perspektywy. Nadal będziemy wierzyć, że nieszczęścia i radości są czymś na zewnątrz nas i nie mamy na nie żadnego wpływu.

AWERSJA WOBEC CIERPIENIA

Dzięki Ćwiczeniu Umysłu nasze postrzeganie i reagowanie staje się mniej chwiejne i zaczynamy coraz wyraźniej rozumieć mechanizm cierpienia. Widzimy, że przyczyną kłopotów, trudności i przeszkód jest nasze mentalne nastawienie. Niechęć do czegoś, co powoduje cierpienie, to bardzo istotny punkt, który trzeba zrozumieć; nie jest to jednak łatwe do uchwycenia.

Kiedy czujemy niechęć do czegoś, sama ta awersja powoduje, że powstaje w nas lęk i zmartwienie. Nasze przepełnione gniewem czy nienawiścią reakcje są załącznikiem przyszłego cierpienia. Nie lubimy czegoś, więc próbujemy tego uniknąć lub pozbyć się, lecz niechęć trwa dalej. Negatywne reakcje pozostają w umyśle nawet po tym, jak nieprzyjemne doświadczenie się zakończyło. Gdy usiłujemy eliminować to, co niemiłe, jedynie wzmacniamy uczucie awersji. I nie ma od tego ucieczki, gdyż niechęć jest naszym własnym tworem.

Okoliczności, w jakich teraz się znajdujemy, mogą być sprzyjające i komfortowe, lecz awersja i cierpienie żywią się równie dobrze wspomnieniami z przeszłości

oraz przewidywaniami związanymi z przyszłością. Nawet jeśli w tej chwili nie mamy żadnych zmartwień czy trudności, to obawiamy się problemów, które mogą się pojawić za jakiś czas. Teraz jesteśmy szczęśliwi, lecz liczymy się z możliwością ponownych kłopotów, bowiem w każdej chwili jesteśmy w stanie przywołać wspomnienia przeszłych perturbacji czy otrzymanych ran. Awersja jest podstawową przyczyną cierpienia. Gdybyśmy nie czuli niechęci do niczego, nie byłoby cierpienia. Przypuśćmy, że obawiam się samotności. Mogę wówczas odwiedzać przyjaciół i otaczać się wieloma ludźmi, lecz to wszystko nie uspokoi, nie uciszy mego lęku przed samotnością. Jedynym rozwiązaniem problemu jest znalezienie sposobu, by rozproszyć lęk i niechęć do bycia samotnym. Zmartwieniem powinna być wyłącznie ta awersja wobec samotności. Bowiem im bardziej się czegoś obawiam, tym bardziej będę cierpiał.

PYTANIA

Czy cierpienie zawsze musi być czymś negatywnym? Ból fizyczny może oznaczać, że powinniśmy bardziej dbać o siebie. Czyż ból nie działa jako ostrzeżenie?

Wszystko może stać się pozytywne, jeśli uczynimy to pozytywnym – nawet ból. Sposób, w jaki traktujemy rzeczy, sprawia, że stają się one pozytywne lub negatywne. Jeśli jakieś doświadczenie uznamy za bolesne i nieprzyjemne, cierpimy. Jeśli podejdziemy do swoich problemów z bardziej pozytywnym nastawieniem, to nasza sytuacja okaże się mniejszym zagrożeniem i nie będzie-

my się nią tak denerwować. Cała praktyka Ćwiczenia Umysłu prowadzi do tego, byśmy mogli z ufnością i spokojem przebrnąć przez najtrudniejsze i bolesne zdarzenia w życiu.

Rinpocze powiedział, że niechęć do cierpienia tworzy cierpienie. Staramy się być szczęśliwi, ale szczęście także jest złudne. Czy jest jakaś różnica pomiędzy iluzją cierpienia a iluzją szczęścia?

Cierpienie jest wspaniałe, jeśli nie sprawia ci różnicy, że cierpisz. Jednak większość ludzi tego nie lubi. Gdy zabieramy się za medytację czy jakieś duchowe ćwiczenia, to szukamy sposobu na uporanie się z wszelkimi złudzeniami, nie tylko tymi, które dotyczą szczęścia czy cierpienia, ale też z wieloma błędnymi ideami i koncepcjami, jakie mamy na temat rzeczywistości, czasu oraz siebie samych. Ćwiczenie Umysłu to rozpracowywanie każdej iluzji. Nie ma różnicy między jednym złudzeniem a drugim, wszystkie są w swej istocie tym samym, choć oczywiście niektóre z nich są przyjemniejsze niż pozostałe.

Czy nie staniemy się całkiem bierni czy apolityczni, jeśli nie będziemy zważać na różnice między dobrem a złem?

Wcale nie mówię, że powinniśmy lekceważyć świat czy zubożnąć na to, co dzieje się wokół nas. Pozytywne czy negatywne właściwości nie są czymś nierzeczywistym i mało ważnym; one istnieją, lecz sposób, w jaki na nas oddziałują, zależy całkowicie od tego, jak my na nie reagujemy. Jeśli chodzi o Ćwiczenie Umysłu, to omawiamy tu metodę uporania się z „dobrym” i „złym” w oparciu o zrozumienie ich relatywnej natury. „Dobre” i „złe”

to pojęcia względne i wybiórcze, zależne od osobistych doświadczeń.

Na przykład ostatnio kilku moich rodaków przybyło z Tybetu, zapytałem ich więc, jak wygląda tam sytuacja. Odparli, że życie jest cudowne. Mogą teraz podróżować do sąsiedniej miejscowości i nikt ich nie zatrzymuje, wolno im odwiedzać świątynie. Tybetańczykom żyje się o wiele lepiej, w relatywnym sensie, niż w czasie Rewolucji Kulturalnej. Tymczasem wam życie w Tybecie może się wydać niezwykle trudne w porównaniu z warunkami, do jakich przywykliście. Możecie nawet uznać, że tam się właściwie nie da żyć, ponieważ wszystko będzie dla was tak odmienne i obce.

Mówi się, że dzieci są niewinne, ale ja uważam to za mit. Dzieci cechuje spontaniczność i szczerść, ale one także cierpią z powodu frustracji i lęków. Zachodnia psychologia ma na ten temat swoją teorię, ale czytałem kiedyś w jakimś tekście buddyjskim, że nasz potencjał cierpienia rodzi się wraz z nami. Czy to prawda?

Całokształt naszych pojęć i wyobrażeń bierze się z kształcenia, jakiemu jesteśmy poddawani w dzieciństwie. Myślę, że zachodnia psychologia zgodziłaby się z tym, iż ludzie mogą czuć się bardzo nieszczęśliwi i zagubieni na skutek wczesnych uwarunkowań. Być może wpojono im fałszywy obraz świata lub nie zostali przygotowani do pokonywania trudności. Małe dzieci są naturalnie bardziej niewinne niż dorośli – nie namieszaliśmy im jeszcze w głowach naszymi skomplikowanymi koncepcjami na temat rzeczywistości – a jednak mają te same elemen-

tarne problemy co dorośli. Kiedy rodzi się człowiek, jego osobowość jest niewzruszona niczym skała. W małym dziecku można wyraźnie ujrzeć cechy dorosłej osoby. Oczywiście dzieciństwo cechuje większa prostota i spontaniczność, bowiem jeszcze nie dyskryminuje się ani nie preferuje rzeczy w sposób intelektualny, ale dziecko nie jest czystą kartą. Jeśli akceptujemy istnienie reinkarnacji, musimy także wierzyć w to, że każde dziecko jest częścią nieprzerwanego cyklu samsary. Każde kolejne narodziny w sposób nieunikniony dotyczą również umysłu, uzależnionego od przywiązania i niechęci. Dlatego od dziecka jesteśmy podatni na cierpienie.

Ale czy nie jest tak, że istota ludzka musi pragnąć i pożądać rzeczy po to, by przeżyć?

Możemy sądzić, że pragnienie oznacza źródło energii czy też działa stymulująco, a zatem jest niezbędne do przetrwania, ale to nieprawda. Zostaliśmy tak zaprogramowani, że wierzymy, iż zarówno przywiązanie, jak awersja są typowymi i koniecznymi ludzkimi reakcjami, ale w rzeczywistości te emocje prowadzą do bardzo ograniczonej i pełnej bólu egzystencji. Jeśli dręczy nas wysypka, łatwo uwierzyć, że nie jesteśmy w stanie przeżyć bez ciągłego drapania się. Ale jeśli wysypka zniknie i nic nas nie swędzi, drapanie okazuje się niepotrzebne. Z relatywnego punktu widzenia przetrwanie to pewna koncepcja będąca wytworem ego. Żłudzenia tworzone przez ego i jego ograniczenia sprawiły, że cierpienie wlecze się za nami przez całe życie. Istnieje sposób na egzystencję bez ograniczeń i samolubstwa i właśnie po to, by go odkryć,

ćwiczmy się w bodhicitcie. Gdy doświadczymy ostatecznego poziomu urzeczywistnienia, będziemy w stanie rozpoznać, że wszechświat i poczucie „ja” są w swej istocie puste. Łodziong może być dla nas ogromną ochroną. Kiedy to ćwiczenie odmieni nasz umysł, choćby w niewielkim stopniu, wówczas emocje przestaną tak bardzo nam przeszkadzać i zaprzętać naszą uwagę, a życie stanie się znacznie spokojniejsze.

SIEDEM PUNKTÓW ĆWICZENIA UMYSŁU

PIERWSZY

Praktyki wstępne

DRUGI

Ostateczna i względna bodhicitta

TRZECI

Przekształcanie przeciwności

CZWARTY

Praktyka w życiu codziennym i w chwili śmierci

PIĄTY

Ocenianie efektów praktyki

SZÓSTY

Zobowiązania

SIÓDMY

Wskazówki

PUNKT PIERWSZY

Praktyki wstępne

Najpierw ćwicz się w praktykach wstępnych

Nasze wyobrażenia na temat świata uzależnione są od ego i wszelkich emocji. Te aspekty umysłu mogą dostarczać jedynie powierzchownych odpowiedzi na duchowe pytania. Powinniśmy poznać i docenić swą rzeczywistą sytuację. Praktyki wstępne dają nam cenną sposobność zastanowienia się nad własnym życiem i zachęcają do zmiany mentalności. Stanowią one solidny fundament dla wielu ważnych medytacji wykonywanych w buddyzmie, albowiem kierują nasze myśli w stronę praktyki dharmy.

W czasie Ćwiczenia Umysłu zaczynamy odzyskiwać właściwe spojrzenie na życie. Dzieje się tak dzięki Czterem Rozmyślaniom. Są one elementarnym przygotowaniem do pracy nad sobą. Tylko wtedy, gdy uświadomimy sobie, jak cenne jest odrodzenie się w ludzkim ciele, gdy zaakceptujemy nietrwałość i kruchość egzystencji i gdy zmierzmy się z niemającym końca cierpieniem samsary, będziemy umieli jasno ujrzeć swą sytuację i poczuć, jak pilna jest potrzeba zmiany. Możliwości, jakie nam dało

narodzenie się człowiekiem, mogą być utracone w jednym mgnieniu oka. Na swej drodze wciąż napotykałyśmy przeszkody, które jednak da się pokonać cierpliwością i rozwagą. Cztery Rozmyślenia umacniają naszą motywację, sprawiają, że nie ustajemy w ćwiczeniu umysłu.

CZTERY ROZMYŚLANIA

CENNE LUDZKIE CIAŁO

W buddyźmie tybetańskim szczęśliwe wydarzenie, za jakie uważa się uzyskanie narodzin w ludzkiej formie, jest zawsze pierwszym punktem, któremu poświęcamy swe rozważania. Nie żeby człowiek był więcej wart niż inne formy życia czy też stał ponad nimi, ale dlatego, że życie ludzkie niesie z sobą niezwykle cenne możliwości oraz wielką odpowiedzialność. Ludzie mogą zniszczyć świat – zwierzęta i drzewa tego nie potrafią. Efekty naszych działań mogą być albo bardzo pozytywne, albo bardzo negatywne. Jesteśmy w stanie albo przynieść pożytek tysiącom innych istnień, albo je skrzywdzić.

Ta okazja, by pomóc innym musi być wykorzystana bezzwłocznie; jeśli teraz nie zrobimy z niej użytku, będzie stracona. Gdy jesteśmy bierni czy obojętni wobec otaczającego nas świata, te nasze wyjątkowe zasoby zostają zaprzepaszczone, a my pozostajemy schwytni w sieci inercji i rozpacz. Nie trzeba szczególnych uzdolnień, by poradzić sobie ze zwykłym przetrwaniem – nawet robak to potrafi. Nasz potencjał, potencjał istoty ludzkiej, jest o wiele większy. Bez celu marnujemy energię na rzeczy, które nie mają znaczenia, lub też załamujemy

się i dążymy do samozniszczenia; nie robimy nic sensownego z tym cennym odrodzeniem i nasze życie nie ma celu ani znaczenia. Odrodziliśmy się w ludzkim cieple i nawet jeśli doświadczamy ciężkich przeciwności losu, to i tak są to najlepiej rokujące warunki dla zdobywania mądrości i rozwijania współczucia.

Czasem można mieć wrażenie, że buddyjska filozofia jest nudna i bardzo na serio, ale w rzeczywistości prezentuje ona niezwykle optymistyczny punkt widzenia. Jeśli podążamy za naukami Buddy, to nie wątpimy, że nasza ludzka egzystencja ma prawdziwą wartość, wiemy, że nie znajdziemy na świecie niczego niezmiennego ani trwałego, i przyznajemy, że cierpienie to nieodłączna część samsarycznego bytu, będąca wytworem naszych własnych działań. Świadomość tego wszystkiego daje nam ogromną ufność i energię do życia.

Kiedy opuściłem Tybet, to wraz z tysiącami innych uciekinierów znalazłem się w Indiach. Ludzie ze świata po raz pierwszy zainteresowali się wówczas tybetańską kulturą i sposobem życia, zafascynowało ich bowiem to, jak reagowaliśmy na swą sytuację. Zdumiewało ich, że wydawaliśmy się wszyscy tacy pogodni, pomimo strat, jakie nas dotknęły. Znaleźliśmy schronienie w kraju, który był tak odmienny od naszych rodzinnych stron. W Indiach panował upał, a obozy uchodźców były zatłoczone i pełne zgiełku. Wokół roilo się od komarów i pijawek; wielu z nas dostawało gorączki i chorowało. Ludzie z zewnątrz spodziewali się, że będziemy przygnębieni, tymczasem my mieliśmy całkiem niezły humor. Wieczo-

rami śmialiśmy się, żartowali i śpiewali pospołu. Ktoś kiedyś zadał nam pytanie: „Jak to możliwe, żeby być takim radosnym w tak strasznej sytuacji? Czy to dlatego, że jesteście buddystami?” Być może rzeczywiście nasze buddyjskie wychowanie odegrało tu swoją rolę. Wiedzieliśmy, że nie jesteśmy wyjątkowi. To, co się nam przytrafiło, zdarzało się już niejedną raz wielu innym ludziom. Wierzyliśmy w nauki dharmy, byliśmy zatem świadomi tego, że istoty wszędzie doświadczają cierpienia. Mieliśmy do czynienia z nietrwałością i śmiertelnością w bardzo bezpośredni sposób i życie wydawało się czymś bardzo cennym. Sto tysięcy uchodźców z Tybetu borykało się z niezliczonymi dolegliwościami i przeciwnościami losu, ale prawie nigdy nie zdarzały się przypadki załamania nerwowego czy choroby psychicznej.

Odrodziwszy się w ludzkim ciele mamy szansę na zawsze usunąć to, co jest przyczyną samsary. Jesteśmy w stanie pokonać własne i cudze cierpienie. Tylko istoty ludzkie mogą w pełni uświadomić sobie mękę narodzin, starości, chorowania i śmierci. Taki był właśnie pierwszy krok Buddy w kierunku wyzwolenia. Nam także uda się osiągnąć pełne oświecenie, jeśli wykorzystamy szansę, jaką dało nam obecne odrodzenie, jeśli będziemy pracować nad swym umysłem już teraz.

NIETRWAŁOŚĆ

Nietrwałość jest oczywistym elementem istnienia. Wszystko się zmienia, jednak wiele osób nie potrafi zaakceptować tych zmian. Życie trwa krótko i jest bardzo kruche, ale rzadko kiedy o tym pamiętamy. Śmierć nie

jest abstrakcją. Towarzyszy nam w każdej sekundzie. Wszyscy umrzemy, to pewne – nie wiemy tylko, kiedy to nastąpi. Nie znamy godziny naszej śmierci, stąd złudzenie, że jesteśmy wieczni, a także fałszywe poczucie bezpieczeństwa w stosunku do upływających chwil. Zachowujemy się tak, jakbyśmy mieli przed sobą mnóstwo czasu. Mamy wrażenie, że nasze życie będzie trwało w nieskończoność. Ten brak poczucia czasu doprowadza umysł do stanu bierności i otępienia. Ale także jest przyczyną niepewności i braku cierpliwości, które towarzyszą nam w codziennym życiu. Kiedy przyjaciele wybiorą się razem na krótkie wakacje, są całkiem zadowoleni ze swego towarzystwa. Ale gdyby byli zmuszeni wieść wspólne życie przez lata, pojawiłyby się kłótnie i wzajemna konkurencja, gdyż każdy starałby się określić swą pozycję i terytorium. Istoty ludzkie nie są w stanie tolerować sytuacji, która wydaje się trwała i niezmienna. Nawet przy bardzo małych kłopotach, denerwujemy się, jeśli odnosiśmy wrażenie, że nie ma widoków na ich rychłe zakończenie. Kiedy ktoś, z kim mieszkamy, nie chce pozmywać, zdecydowanie protestujemy, ponieważ wyobrażamy sobie, że będziemy tak sami zmywać już w nieskończoność. Jednak moglibyśmy sprzątać z radością przez krótki okres, na przykład siedem dni, bo czulibyśmy, że nasza sytuacja jest czymś tymczasowym.

Nasze wyobrażenia na temat czasu powodują, że jesteśmy chaotyczni i spięci. To nie pozwala umysłowi uspokoić się i wyciszyć. Możemy się wyzwolić z tej udręki jedynie dzięki uświadomieniu sobie nietrwałości

wszystkiego, co istnieje. Kiedy w pełni pojmiemy znaczenie przemijalności i uwolnimy się od iluzji, jaką jest czas, to odkryjemy podstawową prawdę o naturze umysłu i osiągniemy ostateczną bodhicittę.

NIEDOSTATKI SAMSARY

Prawdziwa natura umysłu jest całkowicie czysta i przemieniająca. Ponieważ uwarunkowane doświadczenia zmysłów i poczucie „ja” zdominowały umysł, nie widzimy jego klarowności. Nasza świadomość zostaje ogłupiona przez sposób, w jaki ego postrzega i wartościuje rzeczy. Żadne z naszych przywidzeń, żadne konflikty nie istnieją naprawdę – to mity tworzone przez umysł. Umysł stwarza całą samsarę, bowiem właśnie on interpretuje to, czego doświadcza ciało. Kiedy znajduję się w grupie osób, które dobrze znam, potrafię rozpoznać każdą z nich za pomocą wzroku. Jednak kiedy zamknę oczy, nie jestem w stanie przypomnieć sobie każdego z osobna. Nie potrafię odtworzyć umysłem tego, co widziały moje oczy. Postrzeganie działa niezwykle subiektywnie: w myślach widzimy tylko to, co pamiętamy, a nie to, co ukazał nam wzrok. Wspomnienie zostaje zatrzymane w myślach i wymodelowane, wedle naszej osobowości i przeszłych doświadczeń. Każdy z nas posiada własne, charakterystyczne wzorce mentalne i jeśli jakieś postrzeżenie czy wrażenie nie pasuje do tych ram, to nie zostanie zaakceptowane.

Sam zetknąłem się z tym w bardzo żywy sposób. Kiedy po opuszczeniu Tybetu znalazłem się w Indiach, powiedziano mi o czymś, co nazywało się „pociąg”. Nigdy

dotąd nie widziałem pociągu ani o nim nie słyszałem. Opisano mi go więc: jest uczyniony z metalu i toczy się po żelaznych torach. Ludzie siedzą w środku i mogą pić herbatę, a z kubków nie wylewa się ani jedna kropla. Wyobraziłem sobie pociąg: wielka kula toczy się po żelaznej drodze, ja zaś siedzę wewnątrz i turlam się razem z nią. Nie byłem sobie tylko w stanie wyobrazić, jak można wówczas pić herbatę nie rozlewając jej. W obrazie, jaki na temat pociągu wytworzył mój umysł, nie było miejsca na tę ideę.

Nasze bezpośrednie doświadczenie zostaje zawsze mentalnie zmodyfikowane lub przycięte do właściwych rozmiarów, a jeśli nie udaje się go dostosować do wzorca, to po prostu nie będzie brane pod uwagę.

Ta wybiórczość naszej percepcji oraz podstawowe niezrozumienie naturalnej pustości zjawisk determinuje także wyobrażenia dotyczące naszej własnej natury. Wykształcamy w sobie ciasną i ograniczającą ideę istnienia jaźni, którą nazywamy „ja”, i traktujemy ten twór jako całkowicie niezależną i oddzielną tożsamość. Wykreowanie takiej niewzruszonej, wyodrębnionej i jedynej w swym rodzaju jaźni oznacza, że stale znajdujemy się w defensywie, oddzieleni od innych i skłócenii z całym światem. Musimy strzec i ochraniać „ja” przed atakiem i obrażą. Wszystko, co ma dla nas znaczenie, idealizujemy i hołubimy; wszystkimu, co jest naszą własnością, staramy się zapewnić bezpieczeństwo.

Samsaryczne ego wraz ze swymi ograniczeniami i lękami wspierane jest przez umysł. Umysł silnie pochłonię-

ty idea „ja”, rzutuje swą chęć posiadania i poczucie zagrożenia na otaczający świat i nasza tożsamość staje się owładnięta przywiązaniem i awersją. Samsara nie jest miejscem czy sytuacją. To bolesny stan umysłu, sposób myślenia, wkląający się w nieustanną cykliczną zmianę, gdy po rozkoszy następuje cierpienie, po nadziei – przerażenie, po żądzy – poczucie straty. To są wszystko złudzenia samsary.

DZIAŁANIE: PRZYCZYNA I SKUTEK

Każda aktywność, jaką wykonamy ciałem, mową czy myślą, będzie miała odpowiadający jej efekt. Jeśli nasze intencje czy motywy były negatywne, spotkają nas w konsekwencji nieprzyjemne zdarzenia i kłopoty. Jeśli nasze myśli i czyny są pozytywne i zdrowe, odkryjemy, że prowadzą do użytecznych i pomyślnych dla nas rezultatów. Dzięki Ćwiczeniu Umysłu dokonujemy zmiany motywacji swoich działań. Czynimy postanowienie, że odtąd wszystkie nasze aktywności będą nakierowane na rozwijanie dobrych warunków i oczyszczanie niesprzyjających. Nie ma sensu ciągnąć dalej dotychczasowej udręki. Jeśli tylko postaramy się ćwiczyć cierpliwie i w sposób zdyscyplinowany, to będziemy mogli przypuścić atak na samą istotę cierpienia. Kontemplowanie praktyk wstępnych oczyszcza i odnawia nasze ślubowanie ćwiczenia się w bodhicicie. To podstawa dla osiągnięcia wyzwolenia.

PUNKT DRUGI:

Ostateczna i względna bodhicitta

Ćwiczenie Umysłu ma dwa cele. Pierwszy to rozwijanie względnej bodhicitty i współczucia, dzięki czemu wydostajemy się z kokonu naszego samolubstwa. Drugi – to urzeczywistnienie prawdziwej natury zjawisk, ostateczna bodhicitta, przebudzony i wyzwolony umysł.

Bodhicitta względna sprawia, że zwiększa się nasze zainteresowanie cudzym losem i rośnie determinacja, by osiągnąć najwyższą prawdę. Istnieją tacy, którzy już obtuli w sobie współczucie i udało im się uwolnić od ułudy. Utrzymując czystą aspirację postępujemy ich śladem i ślubujemy wyzwolić wszystkie istoty od cierpienia. Modlitwy o duchowe przewodnictwo i opiekę kierujemy do Buddy, do linii nauczycieli dharmy oraz do naszego guru. Zwracamy się z prośbą o siłę, o poprawność i czystość naszej praktyki, o autentyczne błogosławieństwo i o pełne urzeczywistnienie naszej prawdziwej natury.

Do ćwiczenia umysłu należy przystępować z głębokim przekonaniem, że jesteśmy oświeceni. Nasze postępowanie powinno być takie, jak u oświeconych istot. Zaufanie i pewność co do naszej prawdziwej natury są konieczne,

by wytworzyć pozytywną otoczkę dla pracy duchowej. To logiczne: jeśli ktoś chce zostać policjantem czy pielęgniarzem, to już od początku stara się myśleć i zachowywać jak oni. Oświecenia czy urzeczywistnienia bodhicitty nie da się nauczyć z tekstów ani książek. Ta ścieżka to bezpośrednio doświadczenie, to pewien styl życia.

OSTATECZNA BODHICITTA

By praktykować jakąkolwiek medytację, powinniśmy znaleźć wpieryw spokojne miejsce, jakiś mały kącik, gdzie nikt nie będzie nam przeszkadzać. Siadamy w postawie medytacyjnej. Dobrze jest na początku sesji skoncentrować się przez chwilę na oddechu. Wdychamy, zatrzymujemy powietrze przez chwilę i wydychamy – dwadzieścia jeden razy. Skupienie uwagi na ciele uspokaja umysł. Rdzenny tekst podaje następujące instrukcje do medytacji:

Patrz na wszystkie zjawiska jak na sen

Kiedy budzimy się, odchodzą nasze sny. Znikają, gdyż nie są czymś realnym. Wszystko, czego doświadczamy za pośrednictwem zmysłów i świadomości, jest tak samo nie-realne i ulotne. Wszelkie nasze relatywne postrzeganie jest jak sen. Obiekty mogą się pojawiać, znikać i ukazywać ponownie, ale żaden z nich nie posiada samoistnego bytu.

Postaraliśmy się, by nasz świat sprawiał wrażenie solidnego i logicznie spójnego – przypisaliśmy rzeczom nazwy i właściwości – ale gdy przyjrzymy się z bliska strukturze obiektów, odkrywamy, że każde zjawisko można zredukować do kombinacji wielu różnych elementów. W

żadnym obiekcie nie da się wykryć jakiejkolwiek niepodzielnej esencji czy samoistnego bytu. Kiedy analizujemy pojedyncze elementy składowe, w sposób nieunikniony dochodzimy do wniosku, że nie znajdujemy żadnej nieuwarunkowanej podstawy dla istnienia obiektu jako całości. Aby istniał obiekt, każda z jego części musi być obecna i współpracować z pozostałymi. Mówię teraz do mikrofonu, na który składają się: metal, przewody elektryczne i plastik. Gdyby brakowało któregoś elementu, nie byłoby mikrofonu, jednak żadna z tych części nie jest sama w sobie mikrofonem. Zatem skoro w żadnym przedmiocie czy zjawisku nie da się wyodrębnić jednej, podstawowej esencji, to można powiedzieć, że nasz świat jest w swej istocie nierealny. Nie istnieją niezależne, samowystarczalne czy wyizolowane obiekty. Dowolną rzecz można dzielić na coraz to mniejsze cząstki, aż obiekt jako taki zniknie. Na przykład widzimy tęczę na niebie: wszystkie tworzące ją czynniki – słońce, deszcz i wilgoć – spotkały się razem, lecz kiedy słońce się schowa lub wyschną krople wody, tęcza przestanie istnieć. Nigdy nie istniała jako niezależny samoistny obiekt.

Badaj niezrodzoną naturę umysłu

Zrozumienie podobnej do snu iluzoryczności i prozoryczności zewnętrznego świata jest pomocne, gdy zaczynamy z kolei badać własne wnętrze, naturę umysłu. Czym jest umysł? Z czego jest zrobiony i jakie są jego podstawowe cechy? Czy potrafimy znaleźć to, co zwiemy umysłem? Jeśli umysł istnieje, musi mieć jakieś miejsce, kształt

i formę. Czy jesteśmy w stanie bezpośrednio doświadczać umysłu? Czy jest to pewien obiekt czy nie? Nie widzimy go, ale czujemy jego przejawy: nasze świadomości oraz samą zdolność bycia świadomym. Czym są świadomości? Wiemy, że wiążą się ze zmysłami, są stymulowane przez dotyk, smak, wzrok itd., ale jak działają? Czy możemy widzieć nie mając oczu czy słyszeć nie mając uszu? Tak. W jaki sposób? Na przykład we śnie czy w wyobraźni. A czy można mówić o jakimkolwiek doznaniu, jeśli nie ma umysłu? Na te pytania musimy próbować sobie odpowiedzieć. Wszystko, co postrzegamy, jest określone przez nasze myśli i przez reakcje umysłu. Niekończący się potok idei, produkowanych nieustannie, płynie przez naszą świadomość. To kłębowisko goniących się myśli wydaje się tworzyć samodzielną, trwałą całość, którą zwiemy umysłem. Ale to wrażenie, że umysł posiada trwałą, niezmienny byt, jest iluzją. Jedyne, co istnieje, to tylko wytężona aktywność umysłu, gdy myśli raptownie pojawiają się, zmieniają i zanikają. Rozróżnienia, jakie czynimy między dobrem a złem czy między przyjacielem a wrogiem, to tylko zmienne, chwilowe opinie. Nasze przywiązanie czy niechęć do różnych rzeczy są jedynie przelotnymi skojarzeniami. Gdy ujarzmimy i uspokoimy umysł, dostrzeżemy jego niezrodzoną naturę. Można wyraźnie doświadczyć tego w czasie medytacji, gdy umysł staje się całkowicie wyciszony. Skoro wszystkie przeszłe myśli przeminęły, a przyszłe jeszcze się nie pojawiły, poszukajmy obecnej myśli. Gdzie jest ta aktualna myśl? Pomiędzy tą, co właśnie odeszła w przeszłość, a tą, która zaraz się pojawi.

Rzeczywistość jest tak naprawdę uczyniona z niezliczonych mentalnych projekcji. Umysł wytwarza najróżniejsze obrazy i nazwy dla obiektów i zlewa się z nimi. Postrzegane obiektów a postrzegający umysł to dwie zupełnie oddzielne sprawy. Kiedy stapiamy czy łączymy je w jedno, otrzymujemy fałszywy obraz rzeczywistości, który wplata nas w cykl przywiązania i niechęci. Rozpoznanie iluzorycznej i niezrodzonej natury egzystencji uwalnia nas od tych uwarunkowań. Skoro wszystko jest złudne i nietrwałe, to nasze koncepcje są czymś pustym. Nie ma niczego, co by można chwytać i kurczowo się tego trzymać. Jest tak, ponieważ żaden obiekt nie może przejawiać się ani istnieć niezależnie od umysłu. Nasze przywiązanie i niechęć tracą na sile, bowiem są one reakcjami, jakie pojawiają się tylko wtedy, gdy wierzymy w realność rzeczy. Ćwiczenie Umysłu prowadzi do ukojenia naszego cierpienia, ponieważ zaczynamy rozumieć, że nic nie jest trwałe ani realne.

*Uwolnij się nawet od antidotum
i wyzwól się od rezultatów medytacji*

W medytacji badamy umysł. W efekcie możemy nawet ujrzeć przelotnie prawdziwą pustkę umysłu i uświadomić sobie, że nie posiada on żadnej realnej substancji. Nie jest to najwyższe czy absolutne urzeczywistnienie, wciąż mamy do czynienia z czymś uwarunkowanym. Osiągnąwszy ten etap musimy posuwać się dalej. Kto medytował, kto poszukiwał tego wglądu, kto go znalazł? Skoro nie da się rozpoznać żadnego niezależnego i

odrębnego poszukiwacza ani też żadnej prawdy, poza pustym i nie substancjalnym umysłem, to rezultaty medytacji także są iluzją. Nie ma nawet czego szukać, bowiem w pustce nie ma żadnej substancji. Żadna „prawda” nie może być „znaleziona” w pustce. Dzięki Ćwiczeniu Umysłu osiągamy wyzwolenie – nie istnieje już potrzeba, by szukać jakichś odpowiedzi. I pozostajemy w tym stanie „nieszukania więcej”.

*Spoczywaj w naturze alai**

Nasza zwykła świadomość wypływa z siedmiu zbiorów świadomości: pięciu świadomości zmysłów, świadomości mentalnej i emocjonalnego poczucia „ja”. U podstawy tych świadomości leży alaja – baza i elementarny stan istnienia. Alaja jest uniwersalnym gruntem i najsubtelniejszym poziomem ludzkiej świadomości. W swym przebudzonym aspekcie jest ona Jasnym Światłem, naturą buddy.

Kiedy zasypiamy, świadomość zmysłów trwa w zawieszaniu; nie jesteśmy martwi, ale nasze zwykłe postrzeganie rozpuszcza się w alai. Nie wiemy nawet, że znajdujemy się na tym poziomie świadomości – pogrążeni jesteśmy bowiem w głębokim śnie. Kiedy, nadal śpiąc, wynurzamy się z alai, zaczynamy śnić i nasza świadomość zmysłów powraca w formie snu. Alaja zostaje zakryta po raz kolejny. Przejrzystość alai, naszego prawdziwego stanu

*Alaja [tyb. *kyn szil*] – „podstawowa świadomość”; jest jednym z ośmiu aspektów świadomości. Stanowi podstawę, w której przejawiają się wszystkie pozostałe świadomości [przyp. red.].

świadomości, jest często zaciemniona. Zarówno we śnie, jak i na jawie może pozostawać przytępiona i mętna, ale istnieje prosta technika medytacyjna, która pozwala nam urzeczywistnić jej prawdziwą naturę:

*Trwaj bez uciekania w przeszłość.
Nie podążaj za myślą, która przeminięła;
nie wybiegaj myślami w przyszłość.
Pozostań w teraźniejszości.
Pozwól, by twe zmysły były otwarte,
a myśli przepływały swobodnie.
Pozostań w alai.*

OSTATECZNA BODHICITTA POMIĘDZY SESJAMI MEDYTACJI

W okresach po medytacji bądź jak dziecko iluzji

Praktyka lodziong przynosi z sobą użyteczne i praktyczne rozumienie iluzoryczności. Kiedy medytacyjne doświadczenia i wgląd zostają przeniesione do codziennego życia, pomaga to rozwinąć bardziej realistyczny i zrównoważony punkt widzenia. Wiedza, że wszystkie zjawiska są iluzjami, stworzonymi przez umysł, pozwala nam potraktować bardziej na luzie naszą sytuację. Nie ma potrzeby, by traktować życie tak serio. Ciogjam Trungpa Rinpocze dla opisu tego stanu używał zwrotu: „Być jak dziecko iluzji”.

W codziennym życiu nasz umysł nieraz popada w stany ekstremalne. Albo czujemy się poruszeni i pełni tłoczących się myśli, albo mentalnie otępiali i zmęczeni. W stanie alai nasze myśli i uczucia stają się spokojniejsze

i bardziej umiarkowane. Umysł jest wyciszony i czujny. Choć nie osiągnęliśmy tu jeszcze czystej klarowności naszej prawdziwej natury, można z tego poziomu wyrzucić ku pełnemu urzeczywistnieniu Jasnego Światła – natury buddy. Alaja jest niczym zachmurzone niebo. Nasze oświecenie kryje się tam, jak słońce za chmurami.

PYTANIA

Czy różnice pomiędzy umysłem a zjawiskami czy pomiędzy dobrem a złem pochodzą z absolutnego czy relatywnego umysłu?

Wszelkie różnice są przejawami dualizmu i jako takie pochodzą z relatywnego umysłu. Wszystko, co tylko jest dostarczane naszym świadomościom poprzez zmysły, zawsze będzie relatywne, ponieważ wiąże się z rozróżnianiem i selekcją. Wszystko, czego doświadczamy, łącznie ze zjawiskami, jest relatywne względem umysłu. Sposób, w jaki postrzegam ciebie, zależy od mojego umysłu, ale ponieważ jesteśmy tu wszyscy razem i dzielimy wspólne relatywne doświadczenie, zatem nie jest to kwestia tylko mojego umysłu. Gdyby to rozgrywało się w moim umyśle, widziałbym cię siedzącego tutaj, ale ty nie widziałbyś mnie. To jest relatywne doświadczenie, ponieważ ja widzę ciebie, ty widzisz mnie i wszyscy widzicie siebie nawzajem. W medytacji lodziong staramy się odkryć prawdziwą naturę umysłu – Ostateczny i Absolutny umysł, całkowicie wykraczający poza wszelkie rozróżnianie czy uwarunkowanie. W Absolutnym umyśle nie ma żadnych projekcji, nie ma preferowania czegoś ani oceniania.

Czy istnieje coś takiego jak świadomość zbiorowa?

Zgodzimy się wszyscy z tym, że istnieje indywidualna świadomość. Jestem pewien, że większość z was słuchała moich słów, ale każdy rozumiał je w troszkę inny sposób. Pewien były mąż stanu powiedział kiedyś, że każda publicznie ogłoszona wiadomość ma cztery wersje: informacja zamierzona; informacja podana; informacja, jaką zrozumieli ludzie i wreszcie informacja, jaką powtarza się innym. Każdy z nas ma własne, bardzo osobiste postrzeżenie tego, co wydarza się dookoła, i to jest indywidualna świadomość. To, że jesteśmy tu razem, podobnie jak wszystko, co dzielimy z innymi, w buddyzmie uważane jest za doświadczenie „zbiorowej karmy”. Ale buddyzm jest bardzo indywidualistyczny, tak więc „zbiorowy” oznacza tu: zbliżony ale nie identyczny. Przywiodła nas tu wspólna karma i mamy to wspólne doświadczenie. Może i można nazwać to zbiorową świadomością, ale pamiętajmy, że karma jest wynikiem przeszłych czynów, efektem dawnych działań, a nie jakąś psychologiczną więzią.

GŁÓWNA PRAKTYKA BODHICITTY WZGLĘDNEJ

Rozciągając naszą wdzięczność i współczucie na wszystkie czujące istoty, z których każda kiedyś w przeszłości była nam matką, uczyniliśmy pierwszy krok, by stawić czoło naszemu samsarycznemu patrzeniu na świat i naszemu egocentryzmowi. Wzbudziliśmy w sobie silne poczucie troski i zdeterminowanie, by pomóc tym, którzy byli dla nas tak dobrzy. Podjęte zobowiązanie nakazuje nam wy-

mienić wszelkie nasze zyski, szczęście i dobro na cierpienie i złe warunki dręczące inne istoty. W tym miejscu zaczynamy poznawać korzyści płynące z altruizmu.

Być może znacie tę historię o człowieku, który zwiędzał niebo i piekło. Najpierw udał się do piekła. Był tam wielki stół, wokół którego siedzieli wszyscy mieszkańcy piekieł. Jego środek zastawiony był wyśmienitym jedzeniem. Każda z osób trzymała dwie niezwykle długie chińskie pałeczki. Mogła nimi dosięgnąć potraw, lecz nie była w stanie podać ich sobie do ust. Pałeczki były zbyt długie, wszyscy więc cierpieli głód. Następnie człowiek ów poszedł zobaczyć niebo. Tam również mieszkańcy siedzieli wokół stołu zastawionego wybornym jedzeniem, ale byli bardzo szczęśliwi. Oni także mieli do dyspozycji tylko po dwie długie pałeczki, ale wszyscy jedli i cieszyli się, ponieważ jedzenie podawali sobie nawzajem poprzez stół. Ludzie, którzy żyli w niebie, zrozumieli, że wyzbycie się samolubstwa zostaje wynagrodzone.

MEDYTACJA TONGLÉN

Najważniejsza praktyka, będąca esencją Ćwiczenia Umysłu, nosi nazwę „tonglen”. To tybetańskie słowo znaczy: „dawanie i branie”. Sama praktyka polega na bardzo prostym procesie wymiany, który skutecznie może uwolnić nas i inne czujące istoty z niekończącego się kręgu cierpienia. Ofiarowywanie innym własnego szczęścia i przyjmowanie w zamian ich cierpienia pociąga za sobą głęboką przemianę w naszym sposobie postrzegania.

Ból i cierpienie są bezpośrednio związane z lgnię-

ciem do pojęć „ja” i „mój zysk”. Jesteśmy niewolnikami emocjonalnych reakcji – przywiązania i awersji – które wyrastają z umiłowania samego siebie. Samolubstwo może się czasami wydawać drobną, mało istotną wadą, ale w rzeczywistości jest to poważna przeszkoda dla osiągnięcia szczęścia, bowiem pociąga za sobą dotkliwe osobiste cierpienia, a także rani innych. Najbardziej pozytywna motywacja do wykonywania jakiegokolwiek duchowej praktyki to ta, która wypływa z przekonania, że potrafimy usunąć cierpienie własnego egoizmu i zastąpić je uczuciem miłującej dobroci.

*Ćwicz się w przyjmowaniu i wysyłaniu.
Oba należy połączyć z oddechem*

W tybetańskim tekście instrukcje do medytacji tonglen poprzedzone zostały słowami:

Wszystkie istoty, tak samo jak ja, nie chcą cierpieć, a pragną szczęścia. Tak jak ja, wszystkie istoty doświadczają cierpienia i nie wiedzą, w jaki sposób się go pozbyć. Pragnę, aby wszystkie istoty zostały uwolnione od cierpień. Przyczyną cierpienia nie jest doświadczany ból, lecz błędne poglądy. To, co nazywam cierpieniem, to, co nazywam innymi istotami, także to, co nazywam mną, nie istnieje. Postanawiam przyjąć na siebie cierpienie wszystkich czujących istot i oddać im całe moje szczęście.

Medytacja tonglen opiera się na oddechu. Siedząc wygodnie w spokojnym miejscu, obserwujemy swój oddech. Wydechając powietrze oddajemy wszelkie nasze pozytywne właściwości, szczęście i dobro. Wysyłamy je do otaczającego nas świata. Gdy robimy wdech, przyj-

mujemy na siebie każde rozczarowanie i każdą negatywną sytuację doświadczane przez inne istoty. Jest to całkowite przeciwieństwo samolubstwa. Zamiast zagarniać wszystkie dobre i przyjemne rzeczy dla siebie, a złe i niewygodne spychać na innych, z własnej woli, ochoczo otwieramy się na wszelkie bolesne strony życia.

Przyczyny niepowodzeń, cierpienia i negatywnej karmy wszystkich czujących istot wyobrażamy sobie w formie chmury kurzu. Ta chmura wpływa do naszego ciała poprzez nos i usadawia się w sercu. Cierpienie, które przyjęliśmy, zostaje natychmiast oczyszczone mocą naszej natury buddy – Jasnego Światła. Gdy robimy wydech, całe zdrowie, szczęście i mądrość z naszej przeszłości, terażniejszości i przyszłości wypływa z naszego serca w postaci ciepłego światła i kieruje się ku wszystkim czującym istotom. Otrzymują one tę pozytywną siłę w miejsce dotychczasowej dysharmonii i niedoli. Ważne jest, by podczas medytacji oddychać normalnie – nie musi się dokonywać wymiany zawsze przy każdym oddechu. Kiedy zaczynamy po raz pierwszy praktykę tonglen, pomocne będzie przywołanie na myśl osoby, która jest nam szczególnie droga. Koncentrujemy się na tych, którzy byli dla nas dobrzy i kochający. Traktowali nas tak czule i tyle nam dali z siebie, że ich cierpienie jest dla nas czymś nie do zniesienia. Wszelkie problemy, lęki, choroby i niechęci, wszelkie zmartwienia i kłopoty, jakie mogą dotyczyć tych ludzi, stają się nasze i wdychamy w siebie to wszystko. Wydychając zaś, ślemy ku nim to, co w nas pogodne i dobre. Otrzymują ochronę naszej miłującej

dobroci i współczucia. To jest tak prosta metoda, że każdy będzie w stanie ją zastosować.

Rozpocznij od samego siebie

Może się zdarzyć, że czujemy się zbyt silnie przywiązani do siebie samych i nie potrafimy, nawet w wyobraźni, wziąć na siebie cudzego cierpienia. Jeśli tak jest, rozpocznijmy wymianę od siebie. Przyjmijmy wszelkie złe oddziaływania swojej przeszłości i przyszłości i wyślijmy sobie z powrotem dobrą, pełną miłości energię. Wymiana może być także dokonywana pomiędzy negatywnymi a pozytywnymi aspektami naszej osobowości. Weźmy na siebie wszystkie swoje wady i ograniczenia, a oddajmy sobie w zamian własną wyrozumiałość i przebaczenie. Kiedy nabierzemy więcej zaufania, stopniowo uda nam się rozszerzyć tę praktykę na najbliższą rodzinę, przyjaciół i wreszcie na wszystkie inne czujące istoty. Na koniec będziemy nawet w stanie wykonywać tonglen w stosunku do swych najbardziej znienawidzonych wrogów.

Nie obawiajmy się, że taka praktyka może nieść ze sobą jakieś ryzyko. Nic podobnego. Lęk, że branie na siebie cierpienia odbije się na nas, pojawia się tylko dlatego, że medytacja podrażniła naszą niechęć do cierpienia. Tonglen nie może nas zranić czy przyprawić o chorobę. Pamiętajmy, że źródłem wszelkiego bólu jest awersja wobec cierpienia. Jeśli przyjmujemy wyzwanie i powitamy tę niechęć bez lęku, stanie się ona naszym przyjacielem i sprzymierzeńcem. Cierpienie nie umie nas pokonać, jeśli spotykamy się z nim w taki sposób. To

tak, jakby zaskoczyła nas ulewa, a my zamiast wyciągać parasol i chronić się przed zmoknięciem, skoczylibyśmy prosto do basenu, gdzie deszcz raczej by nam już nie przeszkadzał.

WZGLĘDNA BODHICITTA POMIĘDZY SESJAMI MEDYTACJI

Trzy obiekty, trzy trucizny, trzy korzenie

Trzy obiekty to: przyjaciele, z którymi obcowanie jest przyjemne; wrogowie, których nie lubimy, oraz ci, którzy są nam obojętni. Nasz umysł rzutuje na te różne grupy ludzi uczucie przywiązania, niechęci bądź braku zainteresowania. Trzy trucizny: żądza, nienawiść i obojętność rodzą się z naszych projekcji. Praktykę tonglen można stosować w codziennym życiu, kiedy znajdujemy się w jakiejś bardzo negatywnej sytuacji. Nasze trudności reprezentują wówczas negatywne emocje wszystkich istot. Deklarujemy swą gotowość, by znosić cierpliwie te przeszkadzające uczucia i przekształcić je dla dobra innych. Modlimy się, abyśmy poprzez swój ból i oczyszczanie każdej z trucizn, uśmierzyli i całkowicie usunęli cudze negatywności. Nasze cierpienie uratuje inne istoty od cierpienia. Na tym polega właściwe spożytkowanie naszego cennego ludzkiego odrodzenia.

Tonglen jest potężną metodą duchowego rozwoju, ponieważ zmusza ego do pokory, a także bezpośrednio pomaga innym istotom. To wyjątkowe szczęście, że możemy wziąć na siebie i oczyścić cudzą udrękę. Problemy stają się prostsze, gdy okazuje się, że nasze cierpienie ma

pozytywny cel, a trudności da się przekształcić na możliwości. Kiedy trucizny naszego przywiązania, niechęci i obojętności zostaną zneutralizowane dzięki praktyce, przeobrażą się w miłującą dobroć, spokój i współczucie. Te bezgraniczne właściwości zwane są trzema korzeniami i w buddyzmie uważa się je za najwyższe osiągnięcia.

Pielegnuj tę postawę opierając się na instrukcjach

We wszystkich swych działaniach staramy się stosować wymianę tonglen i życzyć innym istotom tego, co dobre. Instrukcje Ćwiczenia Umysłu pomagają nam w tym. Szczerze modlimy się, by wszelkie złe rzeczy przyszły do nas, a wszelkie dobro – do innych. Prosimy o to, nawet jeśli nie do końca w to wierzymy. Powtarzamy wciąż to życzenie, aż poczujemy, że jest naprawdę szczerze i autentyczne. Pożytki są rzeczywiście ogromne, gdyż metoda tonglen godzi prosto w naszą awersję. Bezpośrednie stanięcie twarzą w twarz z negatywnymi okolicznościami, zmniejsza nasz lęk, a mniej lęku oznacza mniej cierpienia.

PYTANIA

Logika „przyjmowania i wysyłania” robi duże wrażenie. Czy dałoby się oprzeć na tym system ekonomiczny?

Myślę, że tak. Spotkałem się kiedyś z książką pod tytułem „Jak szybciej zostać bogatym”, gdzie napisano, że polityka amerykańskiej firmy General Motors jest pewną drogą do sukcesu. Ich hasło brzmi: „Daj ludziom więcej tego, czego pragną, a mniej tego, czego nie chcą”.

Medytacja przyjmowania i wysyłania daje właśnie ludziom więcej szczęścia i mniej cierpienia.

Czy są jakieś szczegółowe instrukcje dotyczące sposobu oddychania? Czy należy wdychać przez nos, a wydychać przez usta?

Oddychaj w sposób naturalny, tak, jak zwykle to robisz. Samo oddychanie nie ma w tym przypadku szczególnego znaczenia. Oddech jest tu tylko punktem odniesienia dla ciebie samego. Najpierw robisz wdech. Pomyśl chwilę o wszystkich tych cierpieniach i troskach, jakie zbierasz od innych istot. Oddech zatrzymuje się na krótką chwilę i wyobrażasz sobie, że całe to zło zostaje wewnątrz ciebie oczyszczone. W końcu następuje wydech; wysyłasz w świat dobre, czyste światło. Oddychanie samo w sobie jest faktycznie naturalnym tonglen.

Czy można usunąć zaciemnienia alai wykonując tę praktykę?

Zaciemnienia alai to po prostu nasza niezdolność do klarownego postrzegania. Nie widzimy jasno, gdyż egocentryzm i lgnięcie zaciemniają umysł. Dzięki Ćwiczeniu Umysłu zmniejsza się nasze samolubstwo i przyskają złudzenia, ponieważ ta praktyka stawia na pierwszym miejscu szczęście i pomysłność innych ludzi, a koncentrowanie się na tym usuwa na bok nasze zaangażowanie własnymi sprawami. Kiedy mniej skupiamy się na własnych oczekiwaniach, pojawia się więcej wolności, uważności i przytomności umysłu.

Zachodnia psychologia charakteryzuje jednostki ludzkie w różny sposób. Jedną z postaw jest masochizm,

kiedy ktoś wciąż obwinia siebie i uważa, że jego ból jest zasłużony. Czy omawiana technika jest właściwa dla osób o takiej psychice? I w ogóle czy te nauki mają oddziaływanie głęboko psychologiczne, czy też pracują na zupełnie odmiennym poziomie świadomości?

W praktyce tonglen bierzemy na siebie cierpienie każdej z czujących istot i oczyszczamy je. Jest to jednak całkowite przeciwieństwo masochizmu, gdyż sami jesteśmy tu źródłem pozytywnej, miłującej energii i ochoczo dzielimy się nią z innymi istotami. Jest to proces wymiany. W rzeczywistości zmniejszamy ból i cierpienie, a nie podsycamy go. Praktyka medytacji dociera do źródła naszych problemów. Nie zajmuje się każdym niepowodzeniem z osobna, lecz dąży do tego, by uporać się z główną przyczyną całego naszego cierpienia. Ludzie na Zachodzie robią zwykle tak, że uświadamiają sobie problemy, jeden po drugim, a następnie próbują je rozwiązać; ale ta metoda na ogół nie jest skuteczna. Kiedy rozpracujesz jedną przeszkodę, jej miejsce zajmuje następna. Ćwiczenie Umysłu sięga sedna problemów. Nie przychodzi całkiem bez wysiłku, musimy mieć odwagę i wrażliwość, by wziąć na siebie odpowiedzialność za cierpienie, ale ogólnie rzecz biorąc nie ma tu żadnych zakazów czy ograniczeń. Każdy może ćwiczyć swój umysł.

PUNKT TRZECI:

Przekształcanie przeciwności

*Z wszelkich niepowodzeń
uczynić ścieżkę do oświecenia*

Z przeciwnościami i przeszkodami w naszej praktyce możemy radzić sobie na trzy sposoby stosując albo względną bodhicittę, albo ostateczną bodhicittę, albo praktyki specjalne.

WZGLĘDNA BODHICITTA

Instrukcje i metody względnej bodhicitty odnoszą się do naszych pozytywnych i negatywnych reakcji na sytuacje życiowe. Przyczyną naszych lęków i niepowodzeń nie jest świat wokół nas – powodujemy je my sami.

Sprowadź wszystkie winy do jednej

Większość z nas wini za swe nieszczęścia innych ludzi lub okoliczności zewnętrzne, które jak się wydaje znajdują się poza naszą kontrolą. Dzięki Ćwiczeniu Umysłu zaczynamy się orientować, że to wyłącznie nasze ego winne jest naszym cierpieniom. Nieprzyjemne zdarzenia w nieunikniony sposób wpływają z poczucia troski o siebie

samego. Wszelkie niepowodzenia, jakie nas spotykają, są bezpośrednim efektem naszych reakcji: przywiązania do rzeczy, których pragniemy, i niechęci do rzeczy, których nie lubimy. Nieznajomość tego schematu tkwi u podstaw naszej niedoli i prowadzi do nieustannego niepokoju umysłu. W tej instrukcji nie chodzi o to, byśmy poczuli się winni. Na Zachodzie ludzie zdają się być pogrążeni w głębokim poczuciu winy i oskarżają sami siebie o wiele rzeczy, za które nie są odpowiedzialni. I zazwyczaj takie zarzuty nie płyną z samolubstwa. Jednak poczucie winy tak naprawdę wiąże się z przekonaniem o ważności własnego „ja”. Traktujemy siebie samych, jakbyśmy byli czymś bardzo trwałym, solidnym, czujemy się pępkiem świata, wszystko kręci się wokół nas i jeśli coś idzie źle, uważamy to za swój błąd. Wiele problemów ludzie wloką za sobą jeszcze z czasów dzieciństwa, wiele spowodowanych jest skłonnością umysłu do idealizowania przeszłości czy też zbytniego identyfikowania się z nią, jakby była czymś rzeczywistym i namacalnym. Lgnięcie do przeszłości oddziałuje w bardzo ujemny sposób na naszą psychikę. Życie biegnie dalej, nasze otoczenie wciąż ulega zmianie, tymczasem my kurczowo trzymamy się złudzeń, wierząc, że to, co minęło, nadal istnieje. Przeszłość staje się pomnikiem.

Ćwiczenie Umysłu i rozpoznanie własnej natury bud-
dy może być bardzo pomocnym antidotum przeciw ta-
kiemu wrażeniu trwałości i poczuciu winy. Przyjmowa-
nie na siebie cierpienia wszystkich istot odwraca naszą
uwagę od nas samych i usuwa wiele żalu. Kiedy bowiem
praktykujemy lodziong, akceptujemy nieprzyjemne i

niezdrowe warunki, przeszłe i obecne, i przemieniamy je w siłę ducha i rozwój wewnętrzny. Natura buddy jest naszą prawdziwą istotą. Umysł jest w swej naturze nieskazitelnie czysty, niczym kula ze złota, a to, co negatywne, osadza się na powierzchni jak warstewka kurzu. Kiedy zetrzemy kurz, złoto znów rozbłyśnie. Niemiłe wrażenia są czymś przemijającym, można je oczyścić i wymazać. Jeśli urzeczywistnimy podstawową czystość wszystkiego, to nie ma nic, z powodu czego moglibyśmy się czuć się winni, i nie ma nikogo do obwiniania.

Bądź wdzięczny każdemu

Wszystko, co istnieje, ma zarówno dobre, jak i złe strony. Ten aspekt, który wybieramy, opanowuje nasze myśli. Jeśli skupimy całą uwagę na negatywnych doznaniach, to stają się one wyolbrzymione i przesadne. Kiedy zamykamy się w sobie i przeżywamy nasze niepowodzenia, zły nastrój nasila się i przytłacza nas coraz bardziej. Jeżeli jednak podejmiemy do życia i naszych problemów z pozytywnym nastawieniem, to nie ma takiego niepomyślnego zdarzenia, które by nas zmogło.

Powinniśmy być wdzięczni za wszystko, czego doświadczamy, czy będzie to przyjemne czy nie. Kiedy ktoś jest dla nas miły, bardzo łatwo odpowiedzieć tym samym. Ale trzeba także docenić czyjaś nieuprzejmość. Trudne sytuacje wrywają nas ze złudzeń, ze świata fantazji i sprowadzają na właściwą ścieżkę. Uczucie smutku czy bycia zranionym wzmacnia naszą praktykę, gdyż pomaga zmniejszyć przywiązanie do świata. •li ludzie czy okoliczności są bódź-

cem do ćwiczenia się w cierpliwości i rozwijaniu współczucia. Kiedy przestajemy zrzucać na innych winę za nasze emocje i reakcje, to znika gniew i uraza. Powinniśmy czuć wdzięczność, że dostarczono nam motywacji do wyzwolenia się od przywiązania i awersji.

OSTATECZNA BODHICITTA

Przekształcanie przeciwności za pomocą najwyższej czy też ostatecznej bodhicitty opiera się na rozpoznaniu prawdziwej natury zjawisk. Wszystkie rzeczy w swej esencji są nietrwałe, puste i współzależne. Nic nie może trwać nie podlegając zmianom. Żadne zjawisko nie ma samostannego bytu, nie może istnieć bez powiązania z innymi rzeczami.

*Ujrzyj pomieszanie jako cztery kaje.
Ochrona pustki jest czymś niezrównanym*

Powinniśmy obserwować, jak pogrążamy się w pomieszaniu, zwłaszcza gdy jesteśmy zdeorientowani i wzburzeni. Umysł jest w ciągłym ruchu i zmienia się z sekundy na sekundę. Obserwuj go w danym momencie. Nie wybiegaj poza chwilę obecną, w której przeszłość już odeszła, a przyszłość jeszcze się nie pojawiła. Teraz pomyśl: gdzie jest ta „teraźniejszość”? Gdy próbujemy ją zatrzymać, staje się przeszłością. Nie można jej schwytać. Chwila, którą staramy się złapać i przytrzymać, przeraża się w pojęcie. Staje się iluzją, projekcją umysłu.

Chwila obecna nie jest wspomnieniem przeszłości ani spekulacją na temat przyszłości. To natychmiastowe,

bezpośrednie bycie świadomym, pierwotna mądrość. W tym stanie umysłu nie ma strachu, gdyż wszelkie wspomnienia i oczekiwania odeszły. Doświadczamy pierwotnej mądrości i z tej perspektywy ani przeciwstawne, ani sprzyjające warunki nie mają żadnego znaczenia. Nie istnieje pomieszanie ani nikt, kto by był pomieszany. Pierwotna mądrość jest niezrodzona i tę jej właściwość zwieemy dharmakają. Z drugiej strony nigdy też nie dobiega kresu. To sambhogakaja. Skoro pierwotna mądrość nie ma początku ani końca, nie może również trwać, nie ma punktu odniesienia. To nie-trwanie jest nirmanakaja. Na tym poziomie znajdujemy się poza wszelkimi koncepcjami przeszłości, teraźniejszości i przyszłości i tę właściwość pozaczasowości zwie się swabhawikakają. Nasz umysł spoczywa w stanie niezrodzonej, niekończącej się, nietrwającej i pozaczasowej pierwotnej mądrości. Cztery kaje są wrodzoną naturą umysłu.

PRAKTYKI SPECJALNE

Cztery działania są najlepszą metodą

Trzeci sposób przekształcania przeciwnych okoliczności opiera się na bezpośrednim działaniu. Istnieją specjalne metody dostarczające potężnego środka do pokonywania przeszkód.

1. NAGROMADZENIE ZASŁUGI.

Powinniśmy w pierw zrozumieć, czym jest zasługa, by móc ją gromadzić. Zasługa pochodzi z każdego działania, które nie jest kierowane czy motywowane takimi sta-

nami umysłu, jak gniew, lgnięcie, niewiedza, zazdrość czy duma. Czyny płynące ze współczucia i mądrości przynoszą zasługę. Jeśli pozwalamy, by negatywne emocje sterowały naszym działaniem, tracimy okazję do zdobycia zasługi. Nasze złe uczynki z przeszłości przyniosły nam negatywne karmiczne rezultaty, przeszkody i nieszczęścia. Jeśli chcemy, by zdarzały nam się miłe rzeczy, to sposobem na to jest podjęcie pozytywnych działań teraz, w tym momencie. To rokuje lepszą przyszłość dla nas i dla innych czujących istot.

2. OCZYSZCZENIE BŁĘDÓW.

Nasze pragnienie gromadzenia zasługi nie przyniesie efektów, jeśli jednocześnie nie wyznamy i nie będziemy żałowali naszych słabych punktów. Wszelkie nasze błędy i splamienia są przemijające i mogą być oczyszczone w całkiem łatwy sposób. Negatywność czynu znika w momencie, gdy przyznajemy, że nie był on pożyteczny, gdy wyznajemy to i postanawiamy być bardziej uważający w przyszłości. We wszelkich praktykach buddyjskich uważa się, że gromadzenie zasługi i oczyszczenie splamień są niezbędne, jeśli chcemy czynić postępy w medytacji. Bardziej aktywny i dynamiczny sposób gromadzenia zasługi i oczyszczania umysłu to: przyjmowanie Schronienia, kompletowanie czterech praktyk wstępnych czy ofiarowywanie tsoku.

3. PREZENTOWANIE SZCZODROŚCI WOBEC SZKODLIWYCH WPŁYWÓW

W sytuacji zagrożenia powinniśmy stosować współczucie i dobre życzenia. Ta specjalna praktyka jest podstawą

medytacji *Cie*, w czasie której wyobrażamy sobie, że otaczają nas demony, złe duchy i inne ciemne moce. I zamiast bronić się przed nimi, zapraszamy je, by uczyniły sobie ucztę z naszego ciała. Dzięki temu wszystkie nasze negatywne skłonności i nawykowe lgnięcie do „ja” mogą się ujawnić i rozpuścić. Podczas gdy te złe siły obdarzają innych krzywdą i cierpieniem, my niesiemy im w zamian naszą pomoc.

Każde negatywne doświadczenie daje nam szansę zmniejszenia naszego uczucia niechęci. Wszelkie złe traktowanie, jakiego doświadczamy obecnie, jest rezultatem ran, jakie kiedyś zadaliśmy innym. Tak naprawdę nie ma się czego bać, gdy natykamy się w życiu na przeszkody czy trudne warunki, bowiem im gorsza jest sytuacja, tym mocniejsza będzie nasza praktyka. Wiele długów z przeszłości zostaje spłaconych. Stawiamy czoło wrogości i przeszkodom mając świadomość, że oto nasze poprzednie działania powróciły do nas w postaci tych nieprzyjemnych rezultatów. Nadają one sens i impet naszej praktyce, a dzięki życzeniu, by każde z naszych niepowodzeń zawarło w sobie całą złą karmę i cierpienie wszystkich czujących istot, systematycznie usuwamy przyczyny i skutki cierpienia.

4. SKŁADANIE OFIAR STRAŻNIKOM, DAKOM I DAKINIOM.

Tak więc, by odwrócić negatywne wpływy, oddajemy siebie demonom na pożarcie. Z kolei całą pozytywną energię i modlitwy dedykujemy oświeconym istotom, które są nam pomocne. Takie postępowanie wzmacnia nasze dobre cechy. Składanie ofiar strażnikom dharmy usuwa przywiązanie i lgnięcie do „ja”, a także pomaga

porzucić nadzieję i lęk. Jeśli przyjdzie nam zмагаć się z chorobą czy trudnościami, powinniśmy ze spokojem zaakceptować tę sytuację. Nawet gdy trzeba stanąć twarzą w twarz ze śmiercią, możemy potraktować to jak ofiarę. Próba ochrony siebie samych przed nieszczęściem nie ma sensu; kłopoty będą pojawiać się i tak. Łodziong pozwala nam uświadomić sobie, że im mniej staramy się osłaniać siebie, tym bardziej stajemy się niepokonani. To bardzo proste. Nikt nie będzie nas ścigał, jeśli nie będziemy uciekać.

*Do tego, by móc wprowadzać
nieoczekiwane przeszkody na ścieżkę,
przygotowuj się ćwicząc już teraz*

Tak samo jak dzięki gromadzeniu zasługi i oczyszczaniu negatywnych działań, możemy też ćwiczyć umysł pamiętając o tonglen – „przyjmowaniu i wysyłaniu” – w każdej życiowej sytuacji. Wszelkie choroby i niepokoje mogą być rozszerzone na cierpienie wszystkich istot. Gdy jesteśmy rozżłoszczeni albo podrażnieni, możemy wykorzystać te emocje i ćwiczyć wchłanianie w siebie całego zła wszechświata. Jeśli musimy sprostać nieprzyjemnym i stresującym obowiązkom, bierzemy na siebie dodatkowo prace wszystkich innych istot. To wzmacnia naszą uważność i jest najlepszą metodą przygotowania się na nieprzewidziane cierpienie, które może nas kiedyś zaskoczyć. Powinniśmy także wymieniać z innymi to, co dobre: nasze radości i entuzjazm. Jeśli postrzegamy coś pięknego, to w czasie wydechu dzielimy się naszym zachwytem ze wszystkimi istotami we wszechświecie.

PUNKT CZWARTY: PRAKTYKA W ŻYCIU CODZIENNYM I W CHWILI ŚMIERCI

W tym punkcie instrukcje są szczególnie precyzyjne. Ćwiczenie umysłu jest procesem stopniowym i da się zastosować na każdym etapie naszej egzystencji. To praktyka, którą wykonuje się przez całe życie, a także w obliczu nadchodzącej śmierci.

Rozwijaj cztery moce

1. SIŁA BOD•CA.

Ta siła sprawia, że poświęcamy się szczerze rozwijaniu w sobie pozytywnych myśli i cech oraz wykonywaniu dobrych czynów, od tej chwili aż do oświecenia. W każdej godzinie, dniu, miesiącu i roku naszego życia postanawiamy spełnić swój zamiar uwolnienia wszystkich istot od cierpienia. I w każdym nowym roku pamiętamy o tym postanowieniu. Jeśli nasza motywacja jest naprawdę silna, to możemy przenosić góry.

2. SIŁA PRYZWYCZAJENIA.

To bardzo ważne, by wytworzyć w sobie nawyk uczenia się, powtarzania i stosowania metod Ćwiczenia Umy-

słu, tak by stały się czymś powszednim. Ta praktyka powinna być stałym, naturalnym elementem naszego codziennego życia.

3. SIŁA PRAWYCH NASION.

Nie powinniśmy nigdy spocząć na laurach, zadowoleni z pozytywnych czy wartościowych rzeczy, które już zrobiliśmy. Dobre ziarna muszą być zasiewane wciąż i wciąż na nowo. Trzeba szukać każdej okazji i wykorzystywać wszelką możliwość dalszego ćwiczenia się w rozwijaniu współczucia.

4. SIŁA WYRZECZENIA.

Wiemy, że od zawsze wszystkie nasze problemy brały się z lgnięcia do ego i niechęci do cierpienia. Możemy pokonać te iluzje dzięki porzuceniu swego egocentryzmu.

5. SIŁA MODLITWY I ASPIRACJI.

Nie chodzi tu o modlitwę do kogoś, lecz o pozytywne życzenie dotyczące czegoś. Nawet jeśli nie mamy jeszcze takiej siły i zrozumienia, by urzeczywistnić ostateczną i względną bodhicittę, możemy z głębi serca modlić się o to, by nasze szczerze wysiłki w końcu się powiodły.

*Pouczenia o tym, jak właściwie umierać,
to Pięć Sił*

Pięć Sił, zwanych też Pięcioma Mocami, zarówno dostarcza wskazówek odnośnie praktyki w ciągu życia, jak i służy do tego, by prowadzić nas w chwili śmierci.

1. SIŁA PRAWYCH NASION.

Gdy zbliża się śmierć, powinniśmy starać się wykonywać tak wiele pozytywnych czynów, jak tylko możliwe. Rozdawanie swego mienia, wszystkiego, co się posiada, a także składanie ofiar powiększa naszą zasługę. Nie należy niczego zatrzymywać przy sobie. Taka szczodrość uwolni nas od lgnięcia do materialnego otoczenia. Nawet jeśli mamy bardzo mało rzeczy, to możemy dedykować wszystkim czującym istotom zasługę powstałą z naszych dobrych czynów.

2. SIŁA WYRZECZENIA.

W chwili śmierci mogą pojawić się poważne problemy i udręka z powodu głębokiego przywiązania do naszego ciała i do poczucia „ja”. Cierpienie, którego będziemy doświadczać umierając, jest spowodowane naszą wiarą, że oto tracimy realny, obiektywny świat i swą ukochaną jaźń. Tymczasem nic nie ma realnego istnienia, a zatem nic nie umiera. Powinniśmy stale o tym pamiętać, a staniemy się nieustraszeni i nieprzywiązani.

3. SIŁA ASPIRACJI.

Umierając wyrażamy życzenie i modlimy się, byśmy w następnym życiu przejawili głęboką, niezłomną bodhicittę. Dedykujemy wszelkie pozytywne czyny z obecnego życia pożytkowi wszystkich czujących istot. Prosimy także o możliwość niesienia im jeszcze większej pomocy w naszym kolejnym wcieleniu.

4. SIŁA BOD•CA.

Postanawiamy obudzić w sobie i podtrzymywać bodhicittę, także w chwili, gdy życie dobiegać będzie kre-

su; chcemy pamiętać o bodhicitcie w chwili śmierci oraz przy następnym odrodzeniu.

5. SIŁA PRYZWYCZAJENIA.

Umierając wykonujemy naszą codzienną, stałą medytację. Będąc blisko śmierci czy już w samej agonii, najlepiej jest poświęcić się tej praktyce, do której jesteśmy najbardziej przyzwyczajeni.

MEDYTACJA W CHWILI ŚMIERCI: PHOŁA

Istnieją także określone praktyki medytacyjne przeznaczone do stosowania w chwili śmierci. W medytacji phoła, praktyce przeniesienia świadomości, zarówno koncentracja, jak i zaufanie są bardzo istotne. Umysł musi być skupiony na ostatecznej bodhicitcie.

Leżąc na prawym boku zatykamy prawą dziurkę od nosa małym palcem prawej ręki i wykonujemy „przyjmowanie i wysyłanie” – medytację tonglen. Jest to najlepszy rodzaj phoła, ponieważ kładzie nacisk na współczucie, będące samą esencją umysłu buddy. Ta medytacja rozwija nasze współczucie i koniec końców doprowadzi nas kiedyś do urzeczywistnienia natury buddy. Musimy odciąć wszelkie przywiązanie i lgnięcie do tego, co nas otacza. Nikt z naszych ukochanych, przyjaciół czy krewnych nie jest w stanie pomóc nam w żaden sposób w chwili naszej śmierci. Jesteśmy wówczas sami. Przypominamy sobie, że narodziny i umieranie są jedynie projekcją umysłu. Złudzenie i nieodwołalność śmierci zostały stworzone przez umysł. Patrząc w niebo odprężamy się i zatapiamy w nieograniczonej przestrzeni.

Phoła jest praktyką, która za życia powinna być wciąż i wciąż powtarzana, byśmy umierając mogli wykonać ją naturalnie i skutecznie. Teksty wspominają o maści phoła uczynionej z miodu, popiołu z muszli i żelaznych opiłków. Nakłada się ją na czubek głowy, tak by świadomość mogła uciec tamtędy w chwili śmierci. Mówi się, że ma to bardzo pozytywny wpływ: maść przyciąga umysł, kierując go ku czakrze korony.

PUNKT PIĄTY:

Ocenianie efektów praktyki

Wszystkie dharmy zgadzają się co do jednego

Wszystkie szkoły i tradycje dharmy zgadzają się co do tego, że głównym celem jakiegokolwiek praktyki jest zmniejszenie lgnięcia do ego i iluzji istnienia „ja”. Taka jest ścieżka i cel duchowego życia. Praktyka łodziąg usuwa przywiązanie i samolubstwo. Jeśli stajemy się coraz bardziej świadomi problemów, jakie mają inni ludzie, a coraz mniej zaabsorbowani sobą, to jesteśmy na właściwej drodze.

Spośród dwóch świadków polegaj na lepszym

Ludzie mogą nas chwalić lub potępiać, ale my powinniśmy ufać wyłącznie własnemu osądowi. To, co inni mówią czy myślą o naszej praktyce i duchowym rozwoju, nie jest wiarygodne ani ostateczne. Naprawdę liczy się tylko ta ocena, którą sami sobie wystawimy.

Zawsze bądź wspierany przez radość

Nie powinniśmy martwić się ani czuć zniechęceni naszymi postępami w Ćwiczeniu Umysłu. Bądźmy pełni ra-

dości, nawet gdy natrafiamy na przeszkody. Nasze nieszczęścia reprezentują ból i cierpienie wszystkich stworzeń. Wiedząc o tym, jesteśmy zdecydowani stawić czoło naszym problemom, traktując to jako służbę dla innych. Nawet najmniejsze osobiste niepowodzenie może wymazać wielkie cierpienie innych czujących istot. Trzeba odwagi, by wyruszyć na spotkanie przygody. Wiemy, że czekają nas trudy i walka, i zgadzamy się na uciążliwości związane z wyprawą. Trudności są czymś przemijającym, za to oferują nam nieocenione wyzwanie. Znosimy nasze kłopoty mając na uwadze wielki cel: bodhicittę. Nasze ćwiczenie się w rozwijaniu współczucia służy dobru wszystkich istot. Jeśli pozostajemy radośni i pełni zaufania, nawet w obliczu wielu przeszkód, oznacza to, że nasza praktyka daje efekty. Bycie radosnym jest cechą dobrego praktykującego.

*Jeśli dobrze ćwiczyłeś,
potrafisz praktykować nawet w stanie rozproszenia*

Napotykać różne kłopoty dnia codziennego, powinniśmy kierować nasz umysł ku medytacji. Jeśli przy każdym zewnętrznym bodźcu, wydarzeniu czy odczuciu potrafimy utrzymać i kontynuować naszą praktykę, to ćwiczenie będzie szło coraz lepiej. Często zdarza się, że gdy pojawia się jakiś problem czy napięcie, to umysł staje się tak tym zaabsorbowany i rozproszony, że zapominamy o nawyku medytowania. Trzeba ćwiczyć naprawdę solidnie i regularnie, by nasz umysł w naturalny sposób kierował się ku praktyce lodziong, gdy tylko pojawiają się jakieś zakłócenia.

PUNKT SZÓSTY

Zobowiązania

Duchowe ślubowania i postanowienia należy traktować nadzwyczaj serio. Jeśli dotrzymujemy ich i przestrzegamy, pojawia się w nas zaufanie, że pomyślnie osiągniemy cel, a równocześnie wiele przeszkód w praktyce zostaje usunięte. Ten punkt opisuje zatem etykę, która winna towarzyszyć Ćwiczeniu Umysłu.

*Stosuj trzy podstawowe zasady.
Przestrzegaj dyscypliny
według ogólnych nauk buddyjskich*

Starannie przestrzegajmy pięciu wskazań*, ślubowania bodhisattwy i ewentualnych święceń mnisich. Ćwicząc się w pomaganiu innym istotom, nie zapominajmy o podstawowych wartościach. Praca nad zwalczaniem własnego samolubstwa nie może stać się wymówką dla niedotrzymywania naszych ogólnych zobowiązań.

*To znaczy pięciu ślubowań ludzi świeckich: nie zabijać, nie kraść, nie kłamać, przestrzegać właściwego postępowania seksualnego i nie odurzać umysłu (narkotyki, alkohol) [przyp. red.].

Powstrzymuj się od bulwersujących czynów

Nie jesteśmy w pełni urzeczywistnionymi joginami. Nie mamy mądrości Tilopy czy Naropy. Nie byłoby to rozsądne, gdybyśmy starali się naśladować ich postępowanie. Nasze działania wypływają z egocentrycznych pobudek i skrajnych nastrojów; jest mało prawdopodobne, by przynosiły nam wiele zasługi. Powinniśmy więc zawsze zachowywać się w sposób naturalny i skromny. Równocześnie nie należy osądzać innych czy krytykować ich postępowania. Nigdy nie wiemy, czy kolejna osoba, którą spotykamy, nie jest przypadkiem mistrzem szalonej mądrości.

Nie bądź stronniczy

Jeśli ćwicząc umysł będziemy wyraźnie preferować jedną sytuację, wykluczając czy unikając przeciwnej, nie przyniesie nam to korzyści. Wszelkie okoliczności, które poddają nas próbie, nadają się do praktyki. Stronniczość oznacza tu, że mamy ochotę praktykować, gdy jesteśmy szczęśliwi, ale rezygnujemy, gdy pojawiają się kłopoty. Czasem jest na odwrót i właśnie nieszczęście motywuje nas do praktyki. Tymczasem powinniśmy w jednakowy sposób akceptować wszystko, co się pojawia, i wytrwale kontynuować praktykę. Może się też okazać, że rozróżniamy pomiędzy okolicznościami, co do których czujemy, że sobie z nimi poradzimy, a tymi, które wydają się zbyt groźne, nie poddające się kontroli. Unikamy zmierzania się z pewnym rodzajem problemów, gdyż nie pasuje on do naszej z góry powziętej opinii, ale jest to tylko

kwestia uprzedzenia. Powinniśmy być bezstronni i praktykować w każdej sytuacji.

Zmień swą postawę, lecz pozostań naturalny

Ćwiczenie Umysłu może spowodować rewolucyjne wręcz zmiany w naszym postępowaniu i podejściu do wielu spraw, ale nie powinniśmy zachowywać się nienaturalnie czy trzymać z dala od ludzi. Przemiana spowodowana praktyką zachodzi wewnątrz nas. Nasze reakcje widoczne na zewnątrz winny pozostać spójne i zrównoważone.

Nie mów o słabych punktach

Obgadywanie i wytykanie palcami cudzych słabości nie jest konstruktywne. Każdy z nas ma swoje ograniczenia. Powinniśmy uważać na to, co mówimy, zarówno w prywatnych relacjach, jak i w kontaktach z innymi praktykującymi. Wiele osób, które zostają buddystami, odwiedzając ośrodki medytacyjne oczekuje, że znajdzie tam wiele współczucia i głębokiej mądrości. Zamiast tego nieraz napotykają ludzi, którzy sprawiają wrażenie, jakby sami zmagali się z potężnymi wątpliwościami. Niektórzy mieszkają w ośrodkach dharmy, ponieważ mają kłopoty; gdyby nie mieli problemów, byłiby gdzie indziej. Wszyscy mamy jakieś splamienia; wyszukiwanie cudzych błędów jest tylko próbą obwiniania otaczającego nas świata za nasze własne kłopoty.

Nie rozmyślaj nad cudzymi błędami

Krytyczne mówienie czy myślenie o innych świadczy o braku uważności, a także łamie nasze ślubowania do-

tyczące bodhicitty. W praktyce lodziong mamy zaangażować się w niesienie pomocy wszystkim istotom. Jeśli koncentrujemy się na cudzych niedoskonałościach, to będziemy dostrzegać w ludziach tylko ich braki. Powinniśmy zauważać własne błędne postawy i nigdy nie traćć z oczu tego, co dobre i wartościowe u innych.

*Pracę nad sobą zacznij
od największego splamienia*

Jest to sensowne i rozsądne, by w pierwszej kolejności próbować poradzić sobie z najpoważniejszą emocjonalną przeszkodą czy nawykiem. Nie jesteśmy w stanie od razu pozbyć się wszystkich problemów. Jeśli zaczniemy od najgorszej i najbardziej uporczywej emocji, zyskamy pewną wprawę i staniemy się bardziej tolerancyjni. Powoli zaczniemy przyjmować do wiadomości i likwidować kolejne emocjonalne przyczyny naszego cierpienia. Musimy być cierpliwi wobec naszych niedoskonałości.

Nie oczekuj rezultatów

Oczekiwania są ogromną przeszkodą w duchowym rozwoju. Wypaczają naszą praktykę i prowadzą do zniechęcenia. Medytacja nastawiona na określony wynik nie jest medytacją. Rezultat duchowej praktyki pojawi się sam.

Unikaj zatrutego pożywienia

Jeśli medytujemy ze złą motywacją, praktyka staje się trucizną. Swe pragnienia i lgnięcie do „ja” przenosimy na grunt medytacji i w efekcie rośnie w nas tylko

poczucie własnej ważności. W ten sposób coś zdrowego staje się szkodliwe. We współczesnym społeczeństwie wiele obyczajów i instytucji chyli się ku upadkowi z tego właśnie powodu. Zanikają tradycyjne zwyczaje, ponieważ zasady, na których się opierały, zostały zdegradowane. Nasze ego może sprawić, że stracimy z oczu podstawowe założenia praktyki medytacyjnej. Nie powinniśmy zatem nigdy zapominać o nietrwałości i braku samoistnego bytu we wszystkim, co nas otacza. Zrozumienie tej prawdy ochroni nas i sprawi, że nasza medytacja będzie właściwa i spójna.

Bądź nieprzewidywalny

Przewidywalną reakcją na czyjąś uprzejmość jest okazywanie mu w zamian życzliwości, trudno zaś spotkać się z serdecznością w odpowiedzi na zgryźliwość. Nie powinniśmy ulegać tym wzorcom. Ćwiczenie Umysłu uczy nas, jak pozostać uprzejmym, nawet gdy ktoś nas rani. Taka współczująca reakcja przynosi o wiele więcej pożytku. Może zaowocować tym, że wróg stanie się przyjacielem. A jeśli nawet nie, to i tak będziemy cieszyć się spokojem płynącym z umiejętności wybaczenia.

Porzuć kpiny i kąśliwe uwagi

Powinniśmy ćwiczyć się, by nasza mowa była taktowna i pełna współczucia. Cynizm i sarkazm są oznakami słabości, mogą głęboko ranić i prowadzić do nieporozumień. Jest bardzo ważne, by uważać na to, co mówimy. Nie ma potrzeby odpłacać komuś przekleństwem czy obelgą ani też rzucać na innych oszczerstwa. Krytykowa-

nie czyjegoś postępowania naprawdę nie ma wpływu na jego poprawę. Staraj się zawsze chwalić, a nie ganić.

Nie czyhaj w zasadzce

Jeśli ktoś nas zrani czy obrazi, powinniśmy oprzeć się wszelkiej pokusie zemsty. Noszenie w sercu nienawiści czy urazy wobec kogoś, kto nas obraził, nie przynosi żadnego pocieszenia ani ulgi. Szukanie okazji do odwetu jest nie tylko czymś negatywnym, ale prowadzi do samodestrukcji.

Nie uderzaj w czułe miejsce

Jeśli swym zachowaniem atakujemy innych lub ujawniamy ich słabości, to zadajemy im ból. Wyolbrzymianie cudzych błędów lub złe życzenia kierowane pod czyms adresem powiększają tylko i umacniają cierpienie.

*Nie obarczaj krowy
ładunkiem przeznaczonym dla wołu*

Ta instrukcja ma przypominać, że nie należy zrzucać własnych obowiązków na cudze barki ani też zmuszać nikogo do wykonania za nas jakiejś pracy. Jesteśmy wystarczająco odpowiedzialni, zaradni i zdolni, by samodzielnie radzić sobie z problemami. Mając klarowny umysł, damy sobie radę z każdym ładunkiem.

Nie staraj się być szybszy

Ambicje i współzawodnictwo nie są atutem na duchowej ścieżce. Nigdy nie uczynimy postępów w prakty-

ce, jeśli będziemy rywalizować z naszymi duchowymi przyjaciółmi i kompanami. Nie powinniśmy dbać o to, by dzięki medytacji zdobyć czyjeś uznanie czy prestiż.

Nie działaj z przewrotną motywacją

Jeśli stosujemy metody duchowego rozwoju w nieprawidłowy czy nieodpowiedni sposób, jesteśmy jak chory, który zażywa niewłaściwe lekarstwo. Lek nie działa i dolegliwości nie ustępują. Jeżeli u podstaw naszej praktyki leży nieczysta, samolubna motywacja, nie doświadczymy żadnych pożytków płynących z dharmy.

Nie zmieniaj bogów w demony

W wyniku Ćwiczenia Umysłu powinniśmy stać się bardziej spokojni, współczujący i mniej samolubni. Jeśli w miarę praktyki rośnie w nas duma i arogancja, to znaczy, że medytacja została zaatakowana przez ego i ćwiczenie nie służy swemu celowi. „Bóg” zmienił się w „demon”. Musimy być bardzo czujni; ta instrukcja pomaga nam zachować pokorę i skromność.

*Nie wykorzystuj cudzego bólu
do osiągnięcia własnego szczęścia*

Cierpienie, które kogoś dotyka, nigdy nie powinno być dla nas źródłem korzyści czy zadowolenia. Cieszenie się z cudzych niepowodzeń nie jest zdrową postawą. Jeśli uzyskujemy jakiegokolwiek korzyści czy zyski czyjś kosztem, nie przyniesie nam to szczęścia. Przeciwnie, utrudnia to nasz duchowy rozwój. Ból i nieszczęście każdej czującej istoty jest czymś, co powinno budzić w nas głębokie współczucie.

PYTANIA

Jeśli widzimy u kogoś jakąś słabość czy złą cechę, która powoduje cierpienie innych ludzi, czy można prosić go, by się zmienił?

Oczywiście można, ale wcale nie jest pewne, że taka prośba zadziała. Może ten ktoś wcale nie chce się zmieniać, może nie widzi żadnej po temu przyczyny. A może lepiej byłoby pomóc mu w rozwiązaniu jego problemu. Jeśli wytykamy komuś błędy, a on się ich wypiera, zapewne doprowadzi to do kłótni. Być może ta wada jest w rzeczywistości jego siłą, a tylko my myślimy, że to słabość. Tak też się zdarza.

Czy jest coś złego w tym, że walczy się o pryncypia?

To zależy wyłącznie od tego, w jaki sposób walczymy i jaki przynosi to efekt. Nie ma niczego złego w posiadaniu zasad, ale bicie się o nie czasem bywa niemądre. Często bowiem, gdy już zacznie się walka, to odsuwamy na bok wszelkie pryncypia.

Na czym polega różnica między „puszczeniem” emocji a tłumieniem ich?

Tłumienie czegoś wiąże się ściśle z odczuciami przywiązania i awersji. Albo lgniemy do danej emocji, albo próbujemy od niej uciec. Jeśli naprawdę pozwalamy jej odejść, to zapominamy o niej. Puszczamy ją wolno; jeśli nie ma wrażenia, że coś stawia opór, możemy mówić, że jest wolne. Kiedy emocja pozostaje stłumiona, wciąż mamy z nią kontakt, co więcej czujemy się z nią związani. Lgniemy do niej i tak naprawdę nie chcemy jej porzucić. Jeśli ją uwolnimy i zerwiemy z nią wszelkie kon-

takty, to wtedy możemy powiedzieć, że nie tłumimy ani nie przetrzymujemy niczego.

Instrukcja, która mówi: „powstrzymuj się od bulwersujących czynów”, jest dla mnie trudna do zrealizowania. Jestem artystą i na tym polega moja praca, by być bulwersującym. Jak mam przestrzegać tej zasady, gdy w procesie twórczym przychodzi mi łamać konwencje?

Ta instrukcja nie jest zasadą odnoszącą się do twórczości. Ona po prostu ostrzega nas przed popisywaniem się i omawiana była w kontekście naszego rozwoju duchowego i praktyki medytacyjnej. W sztuce możesz robić, co tylko zechcesz, tu nie ma cenzury.

PUNKT SIÓDMY:

Wskazówki

*Wszelkie działania należy wykonywać
z intencją pomagania innym*

Jeśli w naszym postępowaniu kierujemy się czystą motywacją i współczuciem, to wszystko, co czynimy, będzie miało pozytywne rezultaty. Jeżeli zaś działamy z jakichś ukrytych, samolubnych pobudek, to efekt będzie szkodliwy i niezdrowy, nawet jeśli nasze czyny są dobre.

Koryguj wszelkie zło z jedną intencją

Jedynym sposobem na usunięcie przeszkód, pojawiających się w naszym życiu, jest praca z nimi za pomocą tonglen. Przyjmowanie na siebie przeciwności i negatywnych emocji oraz łagodzenie sporów i wątpliwości dzięki praktyce to najpotężniejsze antidotum przeciw cierpieniu. Nie powinniśmy zapominać, że współczucie jest sednem naszej medytacji. Miłująca dobroć powinna płynąć od nas do wszystkich czujących istot w samsarze. Przepelnieni nadzieją i ufnością wierzymy, że nasze kłopoty i przeszkody wystarczą, by oszczędzić wszystkim innym istotom ich obecnego i przyszłego cierpienia.

Dwie czynności: na początku i na końcu

Rano i wieczorem, tuż po przebudzeniu i tuż przed zaśnięciem, powinniśmy myśleć tylko o jednym. Cel, którego nie wolno nam stracić z oczu, to rozwijanie i urzeczywistnienie bodhicitty. Pamiętanie o bodhicicie jest wszystkim, czego nam trzeba. Inne praktyki i mantry są dobre i pomocne, ale bodhicitta oznacza prawdziwie głęboką mądrość, bowiem związana jest z silnym postanowieniem i nieodwracalną decyzją, by wyzwolić wszystkie czujące istoty. Nasz dzień zaczyna się i kończy obietnicą, że doprowadzimy wszystkich do stanu, w którym nigdy już nie zaznają cierpienia. Bodhicitta jest zobowiązaniem się do poszukiwania ostatecznej wolności, najwyższego wyzwolenia z myślą o jak największej ilości istot. To dążenie jest nieograniczone. Nie skupiamy się na pojedynczej osobie, jednym kraju czy jednym świecie. Oświecenie należy się istotom wszystkich światów i wszystkich czasów. Jeśli jesteśmy w stanie pamiętać o regułach bodhicitty nieustannie, w dzień i w nocy, nie potrzeba nam niczego innego. Na tym właśnie polega praktyka.

*Którąkolwiek z dwóch się pojawia,
bądź opanowany*

Czy znajdujemy się w pozytywnej czy negatywnej sytuacji, czy wszystko idzie dobrze czy źle, nie należy tracić opanowania. Przeszkody pojawiają się jako wynik karmy z przeszłości. Nie są trwałe ani niezmiennie, kiedyś się skończą. Jeśli każdą przeciwność wykorzystamy do praktyki, to cierpienie zniknie. Należy być także opanowanym, gdy doświad-

cza się bardzo radosnych stanów umysłu. Poczucie szczęścia może sprawić, że staniemy się beztroscy i samolubni. W radosnej euforii będziemy czuć się niezwykłymi. Nie powinniśmy zapominać o praktyce. Życzymy każdemu, by spotkało go takie samo szczęście. Módlmy się, by nasza radość i świadomość, że znaleźliśmy się w tak pomyślnej sytuacji, umocniła nas w postanowieniu zapracowania sobie na równie pozytywne rezultaty w przyszłości.

Strzeż tych dwóch, nawet za cenę życia

Ślubowanie bodhisattwy oraz ogólne ślubowania, jakie złożyliśmy, są czymś bardzo cennym. Dotrzymanie ich jest rzeczą niezwykle ważną. Przyjmując ślubowanie bodhisattwy, przyrzekamy ćwiczyć się w bodhicie stopniowo, stosownie do naszych zdolności. Zaczynamy od praktyki na małą skalę, dajemy komuś na przykład filiżankę herbaty czy jedzenie. W miarę pogłębiania motywacji i umacniania się w swym postanowieniu dojdziemy do tego, że w końcu będziemy gotowi poświęcić własne życie dla innych istot. Jeśli chcemy rozwinąć autentyczną szczodrość, musimy być cierpliwi.

Kiedyś pewien kupiec spotkał Buddę i wysłuchał jego nauk. Był to bardzo zamożny człowiek, ale nie potrafił podzielić się z nikim choćby odrobiną swych pieniędzy. Sama myśl o rozstaniu się z tym, co posiada, sprawiała mu ból. Zapytał więc, jak mógłby zwalczyć w sobie ten opór, a Budda dał w odpowiedzi bardzo praktyczną radę. Polecił kupcowi, by wziął do ręki złotą monetę, a następnie przełożył ją do drugiej ręki, i powtarzał to wciąż i wciąż wiele razy. W

ten sposób miał przyzwyczajać się do dawania. Kupiec zaczął praktykować przekładanie monety z ręki do ręki i po jakimś czasie stał się naprawdę bardzo szczodry.

Nie musimy od razu stać się ideałem; jeżeli będziemy czuć się fatalnie z powodu braku postępów na duchowej ścieżce, to pojawią się konflikty. Gdy akurat nie jesteśmy w stanie zrobić zbyt wiele, to darujmy sobie poczucie winy czy rozczarowania. Nawet niewielkie pozytywne działanie jest godne pochwały. Nasze ograniczenia nie są aż tak straszne, a niepowodzenia bywały w przeszłości o wiele poważniejsze. Bądźmy wyrozumiali i tolerancyjni oceniając swe postępy, ale nigdy nie rezygnujmy z dalszych prób doskonalenia się.

Ćwicz się w pokonywaniu trzech trudności

W buddyźmie tybetańskim niewiedza, niechęć, pragnienie, zazdrość i duma zwane są pięcioma truciznami umysłu. Wiążą się z nimi trzy trudności, o których mowa w tej instrukcji. Po pierwsze trudno jest rozpoznać emocje na początku, gdy się pojawiają. Gdy już się zmanifestowały, trudno nad nimi panować. I wreszcie trudno jest je przepędzić całkowicie z umysłu. Negatywne stany emocjonalne są główną przyczyną cierpienia, trzeba więc starać się postrzegać je wyraźnie, neutralizować ich siłę i skutecznie się ich pozbywać.

Zwróć uwagę na trzy podstawowe czynniki

Trzy zasadnicze elementy są niezbędne, by móc poświęcić się praktyce dharma. Musimy znaleźć dobrego duchowego przyjaciela, który będzie naszym przewodnikiem

i nauczycielem. Konieczne jest otrzymanie odpowiedniej techniki medytacyjnej wraz z instrukcjami, które pomogą nam wykonywać ją prawidłowo. Trzeba też zapewnić sobie odpowiednie finanse i materialne zabezpieczenie, co stworzy dogodne warunki do medytacji. Te trzy czynniki tworzą elementarną bazę, niezbędną do duchowej praktyki.

Nie pozwól osłabnąć trzem rzeczom

Zaufanie i szacunek do naszego nauczyciela dharmy i przewodnika winny być niezachwiane. Należy wciąż podtrzymywać swój entuzjazm i przekonanie co do metod stosowanych w medytacji. Trzeba starannie przestrzegać swych zobowiązań i ślubowań duchowych. Jeśli trzymamy się mocno tych trzech zasad, mamy zapewniony sukces w praktyce.

Utrzymuj trzy nieoddzielnie

Lodziong jest praktyką całościową i kompletną. Angażujemy się całą swą istotą; przyrzekamy czynić dobro i porzucić wszelkie negatywne działania. Każda z naszych myśli, każde słowo i czyn są podporządkowane temu celowi. Postanawiamy gromadzić zasługę ciałem, mową i umysłem, a praktyka lodziong staje się nieodłączną częścią naszego życia.

*Obejmuj swą praktyką
wszystkie obszary, bez wyjątku.
Niech będzie wszechogarniająca
i płynąca z głębi serca*

Praktyka Ćwiczenia Umysłu winna być kontynuowana w każdej sytuacji i rozciągać się na wszystkie istoty.

Nie ma znaczenia, czy nasz nastrój i okoliczności są akurat korzystne czy niesprzyjające, dobre czy złe. Kontynuujemy praktykę. Nasze wysiłki dotyczą każdego stworzenia w takiej samej mierze. Praktykując nie czynimy rozróżnień pomiędzy przyjaciółmi a wrogami. Nie ma wyjątków. To praktyka, która dedykowana jest wszystkim istotom wszechczasów.

Medytuj na obiekt, który cię prowokuje

Najbardziej irytujące i nieznośne rzeczy są czymś najcenniejszym dla naszej praktyki. Medytacja działa oczyszczająco dzięki koncentrowaniu się na tematach bolesnych czy stawiających wysokie wymagania, bowiem Ćwiczenie Umysłu skierowane na problemy i przeszkody, jest najlepszą metodą usuwania naszych awersji, obaw i egotyzmu.

*Nie pozwól, by rządziły tobą
zewnątrzne okoliczności*

Zewnętrzne uwarunkowania i wpływy mogą zarówno być nam pomocne, jak i stwarzać kłopoty. Jeśli zachowamy opanowanie i będziemy ufali swej praktyce, ochroni nas to przed różnymi zawirowaniami. Medytacja może zostać zakłócona lub napotkać przeszkody, ale bez względu na to, czy przypadają nam w udziale straty czy zyski, starajmy się pozostać niewzruszeni. Warunki nie będą lepsze ani bardziej zachęcające w przyszłości. Ćwiczenie Umysłu nie wymaga przygotowań ani wprowadzenia: możemy zacząć już teraz, w tej chwili.

Praktykuj ważne punkty już teraz

Mieliśmy szczęście w życiu. Napotkaliśmy pomyślne warunki i trafiła nam się okazja, by zapoznać się z naukami o Ćwiczeniu Umysłu. Ale ta uprzywilejowana sytuacja przyniesie owoce jedynie wtedy, gdy zaczniemy medytować już teraz, bez zwłoki. Ważne punkty, o których należy pamiętać, to: przynoszenie pożytku innym istotom, konieczność opierania się na przewodniku – duchowym nauczycielu oraz zasadniczy duchowy trening – bodhicitta.

Unikaj błędnej interpretacji

Niepełne czy tendencyjne rozumienie nauk lodziong może być zwodnicze i zamiast ukazywać klarowną perspektywę, doprowadza do błędnych wniosków. Niewłaściwe poglądy są wrogiem naszych dobrych intencji. Cierpliwość można mylnie zrozumieć i potraktować niekonsekwentnie: stosować ją tylko wobec przyjaciół i wrogów, a już nie wobec własnej medytacji. Błędne i bardzo krótkowzroczne jest też takie postępowanie, gdy dążymy tylko do gromadzenia bogactw i radowania się materialnymi wygodami, odrzucając pożytki płynące z praktyki dharmy. Nasze współczucie nie jest poprawne, jeśli czynimy różnice między dobrymi ludźmi a złymi. Wspieranie ludzi w realizowaniu światowych ambicji, a nie w praktyce dharmy, to fałszywa troska o ich dobro. Wreszcie błędem jest czerpanie radości z cudzych zmartwień czy bólu, a brak umiejętności cieszenia się ich szczęściem i prawością. To wszystko jest oszukiwaniem samego siebie i szkodzi naszej praktyce Ćwiczenia Umysłu.

Bądź nieugięty. Praktykuj ze wszystkich sił

Powinniśmy być pilni w praktyce i zdyscyplinowani, gdy oceniamy rezultaty pracy nad naszym duchowym rozwojem. Bez względu na to, czy medytacja powoduje poprawę sytuacji czy nie, musimy zachować spokój i akceptować wszystko, co się pojawia. Na co dzień nasz umysł jest tak zajęty, że zwykle przeszkadzające uczucia dopadają nas, gdy nie jesteśmy na to przygotowani, nie potrafimy więc nad nimi zapanować. Gwałtowne emocje nie wiedzą, co to konsekwencja. Trudno je kontrolować czy beznamiętnie obserwować. Lodziong dostarcza metod, dzięki którym obserwujemy swój umysł i odczucia w spokojny i bezstronny sposób. Właśnie to nas wyzwoli. Zaufajmy tej praktyce.

Wyzwól się dzięki badaniu i dociekaniu

Analizowanie, badanie umysłu pozwala nam zrozumieć, jak powstają negatywne emocje i lgnięcie do ego. Kiedy rozpoznamy przeszkadzające zewnętrzne czy wewnętrzne zjawiska, możemy je neutralizować stosując odpowiednie remedium, w szczególności medytację tonglen – wymianę siebie na innych. Taka czujność w kontrolowaniu umysłu położy kres bolesnemu cyklowi przywiązania i awersji.

Nie rozczulaj się nad sobą

Kiedy coś nam się nie udaje, to zdarza się, że nasza praktyka także zaczyna się chwiać. Nie powinniśmy rozpaczać ani użalać się nad sobą. Jeżeli rzeczywiście przed-

kładamy cudze sprawy i dobro ponad własne, nie mamy prawa oczekiwać żadnej nagrody. Zazdrośczenie innym ludziom, marzenie o większych korzyściach czy niedocenianie własnych możliwości to bariery, które są nam zawadą w dążeniu do bezinteresowności. Jeśli czujemy się niezadowoleni czy urażeni, możemy wykorzystać te uczucia do Ćwiczenia Umysłu, by reprezentowały i uśmierzały krzywdy wszystkich innych istot.

Nie bądź zazdrosny ani poirytowany

Musimy stale uważać, by nie ulegać zazdrości i rozdrażnieniu. Są to niezwykle silne przejawy Ignięcia do ego i nikomu nie pomagają. Zazdrość, jedna z najbardziej raniących trucizn umysłu, jest tym, co dręczy wielu ludzi na Zachodzie. Im bardziej ktoś staje się „cywilizowany”, tym silniej zaczyna cierpieć z powodu zazdrości. Zaburza ona ekstremalnie spokój naszego umysłu.

Nie ulegaj nastrojom

Nie poddawaj się uczuciom niekontrolowanej euforii czy przygnębienia. Nadwrażliwość i emocjonalne skrajności są przeszkodami w praktyce. Odwracają naszą uwagę i zakłócają równowagę wewnętrzną. Medytacja ma prowadzić do wyciszenia i opanowania, do stanu, w którym umysł będzie mógł spocząć.

Nie oczekuj podziękowań ani oklasków

Nikt nie zamierza nas chwalić ani podziwiać za naszą praktykę dharmy. Nie ma świadków czy też widzów, którzy by oceniali nasz duchowy rozwój. W codziennym

życiu nasze dobre uczynki przechodzą niezauważone i nikt się nimi nie zachwyca. Jeśli będziemy oczekiwać w zamian wyrazów uznania, rozczarujemy się. Ćwiczenie Umysłu polega na spokojnym, nieprzerwanym dążeniu ku celowi, jaki wyznacza nam bodhicitta.

PODSUMOWANIE

*Ten esencjonalny eliksir nauk,
Które prowadzą do przemiany pięciu rodzajów zwyrodnień
W ścieżkę do oświecenia,
Jest przekazem od Serlingpy.*

*Karmiczna siła,
spowodowana wcześniejszą praktyką, ujawniła się,
budząc we mnie głębokie zainteresowanie medytacją.
Tak więc zignorowałem cierpienie i wątpliwości
I szukałem instrukcji mówiących,
jak pokonać lgnięcie do ego.
Teraz, jeśli umrę, nie będę niczego żałował.*

Atisia otrzymał wiele nauk od różnych guru. W Ćwiczenie Umysłu został wprowadzony przez Serlingpę. Kiedy wspominał imię któregoś ze swych nauczycieli, składał dłonie jak do modlitwy. Ale gdy przypominał sobie Serlingpę, unosił złożone dłonie ponad głowę i ronił łzy wdzięczności.

RINGU TULKU RINPOCZE...

Ringu Tulku Rinpocze to wybitny buddyjski nauczyciel, który dzięki swej erudycji, biegłej znajomości angielskiego i żywemu stylowi wykładania pozyskał wielu wdzięcznych słuchaczy w europejskich ośrodkach dharma. Rinpocze został rozpoznany jako kolejna inkarnacja opata klasztoru Rigul w Tybecie i jest pierwszym lamą Kagju, który uzyskał tytuł aczarii* na Uniwersytecie w Varanasi. Tytuł khenpo** został mu nadany przez Jego Świątobliwość XVI Gjała Karmapę. Otrzymał także tytuł lobpyna cienpo (doktora filozofii) od International Nyingma Society.

Ringu Tulku studiował i praktykował pod kierunkiem wielu wybitnych lamów wszystkich tradycji buddyzmu tybetańskiego. Jego rdzennymi guru byli Gjała Karma-pa i Dilgo Khjentse Rinpocze.

Przez ostatnie siedemnaście lat pracował jako profesor tybetologii w Indiach, wydając w Sikkimie szereg

*Tytuł mistrza wykształconego w filozofii [przyp. red].
**Kolejny wyższy tytuł określający uczonego opata [przyp. red].

podręczników i książek. Wśród tych publikacji znajduje się też pozycja o pierwszym Działgonie Kongtrulu i ruchu rime.

Nauki zawarte w tej książce zostały wygłoszone w Alzacji, we Francji latem 1994 roku w czasie jedenastej Letniej Szkoły Kagju, zorganizowanej z inspiracji Lamy Czime Rinpoczego przez Kagyu Benchen Ling.

Oddaj zwycięstwa
złoty kopyta

Agn

*Oddaj innym wszystkie zwycięstwa i zdobycze,
Weź na siebie wszelkie niepowodzenia i straty.*

SPIS TREŚCI

- Wprowadzenie • 5
- Tradycja • 8
- Umysł • 11
- Przyczyny cierpienia • 14
- Awersja wobec cierpienia • 16
- Siedem punktów ćwiczenia umysłu • 22
- Punkt pierwszy: Praktyki wstępne • 23
- Punkt drugi: Ostateczna i względna bodhicitta • 31
- Punkt trzeci: Przekształcanie przeciwności • 48
- Punkt czwarty: Praktyka w życiu codziennym i w chwili śmierci • 56
- Punkt piąty: Ocenianie efektów praktyki • 61
- Punkt szósty: Zobowiązania • 63
- Punkt siódmy: Wskazówki • 72
- Podsumowanie • 82
- Ringu Tulku Rinpocze... • 83