

LAMA OLE NYDAHL



Jakimi rzeczy są

Współczesne wprowadzenie
do buddyzmu



Buddyzm
dzisiaj



Lama Ole Nydahl

Jakimi rzeczy są

LAMA OLE NYDAHL

JAKIMI RZECZY SĄ

WSPÓLCZESNE WPROWADZENIE
DO BUDDYZMU

PRZEŁOŻYŁ
WOJTEK TRACEWSKI



GDAŃSK
1995

PRZEDMOWA

DRODZYCYTELNICY!

Szerokie otwarcie się środkowej Europy na naukę Buddy w latach osiemdziesiątych nie było chwilową modą. Jak można było tego oczekiwać w przypadku spotkania z tak bogatym światopoglądem, w naszych językach wydano już wiele buddyjskich książek. Od dawna brakowało jednak łatwego do zrozumienia i przystępnego opracowania obejmującego cały ów obszar. Drugie, znacznie rozszerzone wydanie tej książki, powstało - znowu z wyjątkową pomocą Casy - w czasie podróży przez Bałkany ich cudownie powolnymi pociągami.

Mam nadzieję, że tekst ten daje możliwość bezpośredniego dotarcia do istoty nauki Buddy. Aby to, co przeczytane, mogło stać się również udziałem serca, dodaliśmy tym razem na końcu książki cztery medytacje, które można przeprowadzać bez dodatkowych wskazówek.

W sierpniu 1994 roku, w polu mocy opiekunki *Biały Parasol*, w dniu *Czarnego Płaszcz*a, w drodze do Elisty.

Z najlepszymi życzeniami

Hannah i Lama Ole Nydahl.

SPIS TREŚCI

Wprowadzenie	11
Życie Buddy	
• Narodziny i życie na dworze	15
• Rozczarowanie i poszukiwania	16
• Duchowa atmosfera północnych Indii	17
• Oświecenie i początek nauczania	18
Nauka Buddy	
• Mała Droga (<i>Therawadd</i>) - Cztery Szlachetne Prawdy	20
• Wielka Droga (<i>Mahajana</i>) - współczucie i mądrość	24
• Diamentowa Droga (<i>Wadźmjad</i>)	31
• Cele dróg - wyzwolenie i oświecenie	39
Różnorodność dzisiejszego buddyzmu	
• Klasyczny podział nauki Buddy	42
• Podążanie ścieżką „samemu”	44
• Rozprzestrzenianie się Nauki w zachodnim społeczeństwie	45
• Medytacje dla zainteresowanych	66
Posłowie	73

WPROWADZENIE

Budda miał przed 2550 laty wyjątkowe możliwości nauczania: żyjąc w czasach wspaniałego rozkwitu kultury, otoczony bardzo zdolnymi uczniami mógł przez czterdzieści pięć lat po osiągnięciu oświecenia wskazywać innym prowadzącą do niego drogę. Dlatego też jego nauki są tak różnorodne: *Kandziur*, słowa samego Buddy, składa się ze stu ośmiu tomów zawierających osiemdziesiąt cztery tysiące nauk. Późniejsze komentarze do nich, *Tendziur*, obejmują dalsze dwieście pięćdziesiąt cztery grube księgi. Z tego powodu w swoich ostatnich słowach Budda mógł powiedzieć: „Mogę umrzeć szczęśliwy. Nie zatrzymałem żadnej nauki w zamkniętej dłoni. Dałem wam już wszystko, co może wam przynieść pożytek.”

Tak jak można by oczekiwać na podstawie takiej wypowiedzi, Nauka jest czymś bardzo praktycznym, czymś, co można bezpośrednio zastosować w życiu. Kiedy ludzie pytali Buddę, dlaczego i czego naucza, odpowiadał zawsze tak samo: „Nauczam, ponieważ wy i wszystkie istoty pragniecie osiągnąć szczęście i uniknąć cierpienia. Nauczam, jakimi rzeczy są.”

Z tego powodu, że nauka Buddy jest tak bogata, przedstawienie tylko tego, czym jest, nie wystarczy. Dopiero przyglądając się temu, czym różni się ona od innych światopoglądów, będziemy w stanie dostrzec jej prawdziwe mistrzostwo. Dlatego dobrze jest od tego zacząć.

Zawsze, kiedy próbowano ująć pełnię mądrości Buddy w ramy jakiegoś systemu, ten okazywał się zbyt mały. Na przykład, często sądzi się, że buddyzm jest filozofią. Pod pewnym względem jest to prawda, gdyż jest on całkowicie logiczny. Duchowa przejrzystość jest naturalnym skutkiem buddyjskiego rozwoju. Dlatego nie można więc nazwać Nauki filozofią, mimo że sprawia ona, iż w pełni rozkwitają wszystkie właściwości umysłu, w tym również zdolność logicznego myślenia?

Dzieje się tak, ponieważ dzięki niej zmieniamy się. Z filozofią pracuje się na zewnętrznym poziomie pojęć i wyobrażeń, potem jednak odstawia się książki z powrotem na półkę. W przeciwieństwie do tego nauka Buddy pracuje z nami jako całością. Sprawia, iż zachodzą w nas trwałe zmiany, gdyż daje nam klucz do tego, co każdego dnia dzieje się w naszym wnętrzu i wszędzie dookoła. Jeśli ją zastosujemy, budzi się w nas głębokie zaufanie i stopniowo zaczynamy się naprawdę rozwijać.

Niektórzy zwracają uwagę przede wszystkim na ten aspekt Nauki i dlatego twierdzą, że jest ona psychologią. Co można na ten temat powiedzieć? Cel psychologii jest jasny: wszystkie jej szkoły pragną, by codzienne życie ludzi stało się lepsze. Zmierzają ku temu, by każdy jego członek był dla społeczeństwa pożyteczny i by wszyscy sprawiali sobie i innym jak najmniej trudności w czasie owych siedemdziesięciu czy osiemdziesięciu lat życia.

Buddyzm wkracza dopiero wówczas, gdy ludzie osiągną już pewną wewnętrzną stabilność i widzą przestrzeń jako bogactwo, a nie jako oddzielenie. Dzieli się wówczas swą odwagą, miłością i wglądem, sprawiając tym samym, iż nieprzerwanie uwalnia się całe bogactwo umysłu. Kiedy przeżywający, to, co jest przeżywane, i sam proces przeżywania przestaną być doświadczane jako różne od siebie, nadejdzie najpierw wyzwolenie, a potem oświecenie. Dzięki ponadczasowemu doświadczeniu jedności przedmiotu, podmiotu i działania same z siebie pojawiają się wszystkie doskonałe właściwości umysłu.

Mimo to, że zarówno psychologia, jak też Nauka zmieniają nas, ta pierwsza prowadzi w rzeczywistości do punktu, w którym buddyzm się

rozpoczyna. Jego celem jest zawsze pełne oświecenie — stan całkowitej jedności.

Niektórzy sądzą wreszcie, że buddyzm jest religią, ale zasadnicza różnica staje się wyraźnie widoczna już wtedy, gdy przyjrzymy się samemu słowu 'religia'. W rzeczywistości 're' oznacza po łacinie 'znowu', a 'ligare' zjednoczyć. Religia powinna więc doprowadzić nas ponownie do czegoś doskonałego. W buddyzmie jednak nie ma niczego, z czym można by się powtórnie połączyć, nie ma raj, z którego kiedyś zostaliśmy wyrzuceni. Takemu stanowi i tak trudno byłoby zaufać: z jednej strony znaczyłoby to, że nie jest on doskonały, z drugiej zaś moglibyśmy ponownie go utracić.

Budda nie obraża jednak zdrowego rozsądku ani dogmatami, ani historiami o brzemiennych dziewicach. Wszystko, o czym mówi, jest logiczne i można tego również doświadczyć.

W równie niewielkim stopniu jest buddyzm „new age”, propagującym tak zwane „nowe” prawdy, będące w rzeczywistości opakowanymi inaczej starymi duchowymi odkryciami. Można im ufać jeszcze mniej, jeśli bowiem coś pojawia się w określonym czasie i miejscu musi być relatywne. Coś, co powstało z warunków, musi się zmienić i znowu rozpaść. Mimo że „new age” często bawi się kiysztalami, a najwyższy poziom buddyzmu zwany jest Diamentową Drogą, jedno z drugim nie ma zupełnie nic wspólnego.

Czego więc naucza Budda? Mówi on, że istnieje leżąca u podstaw wszystkiego Prawda, która nigdy nie została stworzona. Jest ona nieodzielna od przestrzeni, ponadczasowa i wszechprzenikająca. W określonych warunkach może doświadczać sama siebie dzięki swej własnej mocy. Ten ponadczasowy stan, istniejący zawsze i wszędzie, zwany jest *dharmakają*, poziomem prawdy. Powstaje tylko pytanie, kiedy się go rozpozna.

Czyms wyjątkowym, niestety, jest również to, że Budda ma zaufanie do samodzielności ludzi, że nie stara się ich nakłonić do czczenia żadnego stwarzającego, osądzającego lub karzącego boga. Zamiast

tego pokazuje, że świat jest wspólnym snem powstającym z podświadomości wszystkich istot. Nagromadzone przez nie działania - zwane również *karmą* - warunkują zmieniające się doświadczenia i prowadzą między innymi do tego, że ludzie o różnych ciałach i zdolnościach odradzają się w różnych krajach.

Czym jest więc buddyzm? Najlepszym słowem opisującym naukę Buddy jest to, którego używał on sam: *Dharma*. Po tybetańsku brzmi ono 'czó' i oznacza: 'jakimi rzeczy są'. Znajomość powiązań łączących zjawiska jest kluczem do każdego szczęścia.

Sam Budda jest nauczycielem, przykładem i przyjacielem. Jego pomoc umożliwi nam uniknięcie cierpienia, którego nikt nie chce, i osiągnięcie trwałego szczęścia, wyzwolenia i oświecenia.

ŻYCIE BUDDY

NARODZINY I ŻYCIE NA DWORZE

Rzut oka na życie Buddy przybliży nam jego Naukę. Urodził się on przed 2580 laty w królewskiej rodzinie i prawdopodobnie wyglądał po europejsku: teksty mówią, że był wysoki, silny i miał niebieskie oczy. Ziemię jego rodziców leżały na południowym obrzeżu dzisiejszego Nepalu, wokół ówczesnego miasta Kapilawastu. Budda nie był zdecydowanie owocem dziewiczego poczęcia, lecz ostatnią w ogóle szansą swej matki na posiadanie jeszcze dziecka. Wkrótce po tym, gdy się urodził, trzech joginów przepowiedziało jego rodzicom: „Chłopiec jest kimś szczególnym. Jeśli nie zetknie się z cierpieniem świata, jako silny władca zdobędzie wszystkie sąsiednie królestwa i spełni wasze pragnienia. Jeśli jednak dostrzeże niedolę przenikającą każdy uwarunkowany stan, zrezygnuje ze wszystkiego i podzieli się ze światem swoim oświeconym wglądem.”

Jednakże rodzice pragnęli następcy tronu, a nie poety czy myśliciela, postanowili więc bardzo uważać. Otoczyli dorastającego księcia wszystkim, co cieszy młodego, silnego mężczyznę: pięciuset pięknymi kobietami, możliwościami uprawiania sportu i przeżywania silnych wrażeń, a także najlepszymi warunkami do kształcenia umysłu. Wystarczyło tylko, że wskazał rzecz, której zapragnął, aby ją otrzymać. Jego świadomość magazynująca wolna była od wszystkiego, co przeszkadzające, toteż żadne trudności nie mogły również wyłonić się od wewnątrz, i w ten sposób przeżył on beztrudnie dwadzieścia dziewięć lat do czasu, kiedy cały jego świat stanął nagle na głowie.

Przez całe lata usuwano z dróg, którymi miał przejeżdżać przyszły Budda, wszelkie oznaki cierpienia. Dlatego też spotkał się on z nim tak późno, a wówczas doświadczenie to uderzyło w niego z całą swoją siłą. W czasie kolejnych trzech dni zobaczył chorego, starca i zmarłego. Wgląd, że cierpienia te są częścią każdego życia, bardzo go poruszył. Wróciwszy do pałacu, spędził w nim ciężką noc: o czymkolwiek pomyślał, nie mógł odnaleźć niczego, na czym rzeczywiście mógłby się oprzeć. Sława, radości i bogactwa przychodziły i odchodziły. Zarówno wewnątrz, jak też na zewnątrz wszystko przemijało. Nic nie było rzeczywiste i nie istniało naprawdę.

Następnego dnia rano Budda spotkał jogina pogrążonego w głębokiej medytacji. Kiedy go zobaczył, zrozumiał, że odnalazł on prawdziwe schronienie. Człowiek ten poznał coś ponadczasowego. Nie doświadczał tylko myśli i uczuć wewnątrz, warunków i światów na zewnątrz. Stan, w którym się ów jogin znajdował, dał Buddzie posmak otwartej przestrzeni, która umożliwia przejawianie się i wie, jej promieniującej przejrzystości¹, sprawiącej, że rzeczy się wydarzają, i nieograniczonej miłości spajającej wszystko. To było więc to! W jednej chwili ksiądz zrozumiał, że nieuwarunkowana prawda, której szukał, nie była niczym innym jak samym umysłem. W jego czasach nie istniała jeszcze szybka ścieżka *mahamudry* lub *cziaak czien*; Budda mógł ją wskazać dopiero po osiągnięciu oświecenia. Nie znano jeszcze metody pozwalającej wykorzystać na drodze jako zwierciadło dla umysłu wszystko - mycie zębów, kochanie się, spanie, jedzenie. Tak więc, ponieważ nie istniała możliwość pracowania z każdą życiową sytuacją, mógł wybrać tylko drogę wyrzeczenia. Musiał ograniczyć ilość wrażeń docierających do jego umysłu. Odrzucając dotychczasowy sposób życia, zniknął w lasach porastających wzgórza północnych Indii. Teraz chodziło o rozpoznanie prawdziwej *natury umysłu*.

Następne sześć lat spędził, koncentrując się na osiągnięciu tego celu - nie była to łatwa droga. Ponieważ pragnął jak najszybciej osiągnąć

oświecenie dla dobra wszystkich istot, wykorzystywał w pełni wszystkie środki, które miały mu w tym pomóc. Kiedy na przykład w pewnym momencie przyjął za swój skrajny pogląd, że ciało jest czymś złym, zagłodził się prawie na śmierć. Osłabienie wrażeń zmysłowych miało spotęgować jasność jego umysłu. Zamiast tego odkrył jednak, że będąc tak bardzo osłabiony nie jest w stanie przynieść pożytku ani sobie, ani innym. Zaczął więc jeść i znowu wzmocnił swoje ciało.

Uczył się u najznakomitszych nauczycieli swoich czasów - kwitły wówczas wszystkie znane nam dzisiaj kierunki filozoficzne - szybko jednak przerastał każdego z nich. To także nie doprowadziło go do celu. Wiedzieli oni, co prawda, dużo o tym, co wydarza się w umyśle, jednak niczego o ponadczasowej naturze tego, kto wszystkich owych zjawisk doświadcza. Docierając do końca ich ścieżek, nie znajdował niczego, czemu mógłby w pełni zaufać.

DUCHOWA ATMOSFERA PÓŁNOCNYCH INDII

Ówczesne Indie pełne były niezwyklej duchowej otwartości, podobnie jak miało to miejsce w starożytnej Grecji, epoce renesansu i naszych własnych latach sześćdziesiątych. Mimo że w tych ostatnich wielu najzdolniejszych ludzi zagubiło się wśród narkotyków, przypuszczony przez nich szturm na materializm miał naprawdę głębokie znaczenie. Ludzie byli otwarci i pragnęli dać coś innym. Mieli szlachetne cele, zaufanie do umysłu i nie byli pochłonięci przez światowe zainteresowania ani przez snobizm.

W porównaniu z dzisiejszymi czasami wydaje się, iż otoczenie Buddy było bardziej pruderyjne, jednak jeśli chodzi o przejrzystość poglądów, wielu jego słuchaczy było bardziej świadomych niż współczesni. Kierunki takie jak materializm, nihilizm, idealizm, transcendentizm i egzystencjalizm były już reprezentowane i na dodatek ludzie oczekiwali, że wpłyną na ich codzienne życie. Ten ostatni punkt, to że światopogląd powinien przeniknąć w życie aż do najdrobniejszego szczegółu, jest w dużym stopniu obcy zachodniej kul-

turze. Tutaj było raczej tak, że np. pewnego dnia w Niemczech jakiś profesor o trudnym do wymówienia nazwisku ogłaszał nadejście nowego sposobu widzenia świata. Uskrzydlało to następnie kilku młodych artystów, którzy zaczęli inaczej pisać wiersze i w nowy sposób budować łuki bram. Po pięćdziesięciu latach jakiś inny profesor dzielił się ze światem nowymi ideami, po czym znowu zmieniały się wiersze i bramy.

W czasach Buddy chciano czegoś więcej. Oczekiwano, że filozofia życia wykroczy poza poziom osobistych pragnień i oczekiwań, że będzie czymś trwałym, zawierającym wyraźną, praktyczną drogę. Nauki musiały mieć podstawę, posiadać możliwe do zastosowania środki i osiągalny cel. Z twierdzeniami obchodzono się bardzo ostrożnie, ponieważ ktoś, kto reprezentował pogląd, który inny mówca potrafił obalić, stawał się jego uczniem - wymagała tego duchowa szczerłość owych czasów.

OŚWIECENIE I POCZĄTEK NAUCZANIA

Po sześciu latach spędzonych na przyjemnej jeszcze wówczas nizinie północnych Indii Budda udał się do miejsca nazywanego się dzisiaj Bodhgaja - obecnie jest to wioska pełna zagranicznych świątyn i hinduskich żebraków. Bodhgaja leży w odległości dwóch trzecich drogi pomiędzy New Delhi a Kalkutą, w beznadziejnie dzisiaj przeludnionym stanie Bihar. Kiedy tylko Budda tam dotarł, w jego umyśle odezwały się obietnice, które złożył w czasie wielu poprzednich żywotów. Usiadł pod pewnym drzewem i powziął mocne postanowienie, że będzie w tym miejscu medytował tak długo, aż uzyska zdolność pomagania wszystkim istotom. Po sześciu dniach i nocach osiągnął siódmego dnia pełne oświecenie - był to zarówno dzień jego trzydziestych piątych urodzin, jak również późniejszej śmierci. Tego ranka rozpoczynającego dzień pełni w maju, rozpuściły się ostatnie zasłony w jego umyśle i zniknął najdrobniejszy nawet ślad podziału pomiędzy przestrzenią i wibracją w nim i wokół niego. To, co męskie i żeńskie, stało się jednością, zgod-

nie z najwyższymi naukami dzięki zjednoczeniu z Sarłą Budda Dakini, żeńską formą buddy. W ten sposób stał się świadomą przestrzenią, nieograniczoną przez przeszłość, teraźniejszość i przyszłość. Poznał wszystko i stał się wszystkim.

Jeszcze przez następne trzy tygodnie Budda siedział pod drzewem, moim zdaniem po to, by przyzwyczaić swoje ciało do potężnej energii oświecenia. W tym czasie przyszło do niego wielu bogów, by otrzymać błogosławieństwo i przyjąć *schronienie*!. Natomiast ludziom udzielił pierwszych nauk dopiero po siedmiu tygodniach od chwili osiągnięcia oświecenia, w miejscu zwanym Sarnath. Leży ono w odległości jedenastu kilometrów od Benares, miasta tak świętego dla hinduistów. To tu palą oni ciała swoich zmarłych, a to, co zostanie po kremacji, wrzucają do Gangesu. Do udanej pielgrzymki należy prócz tego kąpiel w rzece i napicie się z niej wody.

Pewnego dnia przyszło do niego pięciu ludzi, których dzisiaj nazwalibyśmy być może egoistami. Byli „święci” w błędny sposób: niezdrowi i pełni mocy - przypominali raczej zmarłych za życia. Byli podobni do pozbawionych humoru klientów, których dzisiaj szybko wysyłam do innych nauczycieli. Ich głównym celem było uwolnienie siebie samych od cierpienia. Prowadząc bardzo ascetyczny tryb życia, Budda zrobił na nich dawniej głębokie wrażenie. Kiedy jednak znów wzmocnił swoje ciało, uznali to za przejaw powrotu do światowego życia i opuścili go.

Teraz nagle zobaczyli, jak siedząc przed nimi, promieniuje niezwykłą mocą, jednak siłą, którą w sobie wyzwolił, zupełnie im się nie spodobała. Próbowali jej nie dostrzec, lecz w obliczu jego urzeczywistnienia nie mieli wyboru. Musieli zapytać: „Skąd bierze się moc, która bije od ciebie, jak do tego doszedłeś?” W odpowiedzi Budda otworzył przed nimi Cztery Szlachetne Prawdy, które w różnych szkołach wyrażane są nieco odmiennie. Brzmia one mniej więcej tak: „Uwarunkowane życie jest cierpieniem, istnieje przyczyna tego cierpienia, jego koniec oraz droga, która do tego końca prowadzi”.

NAUKA BUDDY

MAŁA DROGA (THERAWADA) - CZTERY SZLACHETNE PRAWDY

Przez następne czterdzieści pięć lat Cztery Szlachetne Prawdy - komentowane czasem w mniejszym, a czasem w większym stopniu - tworzyły ramy nauk Buddy. Wpływają one na wszystkie buddyjskie ścieżki. W czasach Buddy były najpierw przekazywane w formie odpowiadającej ludziom zainteresowanym przede wszystkim sobą.

Pierwsza wypowiedź Buddy brzmiała: „Istnieje cierpienie.” Jeśli ktoś słyszy coś takiego po raz pierwszy, myśli prawdopodobnie: „Cóż to za ponura historia” albo: „Komu on chce coś takiego sprzedać?” Główne propozycje innych religii są o wiele bardziej pociągające. Mówią one na przykład: „Mój Bóg jest silniejszy niż twój” albo: „Zemsta Allacha jest bezlitosna i dosięga każdego”. Podobne hasła dają ludziom poczucie bycia częścią prawdziwie wielkiej sprawy.

W rzeczywistości jednak owa pierwsza wypowiedź Buddy zawiera niezwykłą obietnicę, wskazuje na nieograniczone szczęście. Prawie każdy zapomina, iż wszystkie doświadczenia są uwarunkowane, że zależą od poziomu, na którym są przeżywane. Z pewnością nie potrzebujemy Buddy, by powiedział nam, iż mamy szczęśliwe i nieszczęśliwe dni. Od dwudziestu lat codzienne rozmowy z innymi pokazują mi, że sami wiedzą oni dokładnie, jak im się powodzi. Ta zdolność jest nieoddzielna

od ich inteligencji. Potrzebują jednak Buddy, by powiedział im to, czego nie wiedzą. Bez niego nie dostrzegą nieuwarunkowanego poziomu świadomości i nie poznają poglądu najwyższej radości nieoddzielnej od oświecenia.

Stwierdzenie: „Istnieje cierpienie” oznacza po prostu, że w porównaniu z nieustanną świeżością oświecenia każde inne doświadczenie wydaje się być mało intensywne. Wszystkie przeżycia skonfrontowane z siłą promieniowania otwartej i nieograniczonej przestrzeni są cierpieniem - nawet najbardziej intensywne momenty doświadczania nieustraszoneści czy miłości. Najpiękniejsza choćby fala znaczy mniej niż samo morze. Dlatego owa pierwsza z czterech prawd Buddy nie ma w sobie ani cienia pesymizmu, jak można by sądzić, odczytując ją powierzchownie, lecz jest w rzeczywistości pełna optymizmu: ten, kto mówi, że *natura umysłu* jest doskonalsza niż wszystkie dotychczasowe przeżycia, sprawia, iż stajemy się nieskończenie bogaci.

Druga wypowiedź Buddy brzmiała: „Cierpienie ma przyczynę”. Ale jaką? Widzi on tylko jednego winnego: jest nim podstawowa niewiedza nieoświeconego umysłu. Budda ukazuje jego niezdolność do zobaczenia, że patrzący, to, co jest widziane, i sam akt obserwacji warunkują się nawzajem i że są częściami tej samej całości. Umysł kogoś, kto nie jest oświecony, pracuje tak jak oko: widzi to, co się dzieje na zewnątrz i wewnątrz, nie dostrzega jednak samego siebie. Można być świadomym tak wielu rzeczy, doświadczać wysokości, długości, smaku, koloru i ciężkości wszystkich przedmiotów i brać bardzo poważnie najszybciej nawet przemijające uczucia i myśli. Jeśli jednak szuka się podobnych cech umysłu, staje się jasne, w jak niewielkim stopniu przeżywający dostrzega samego siebie. Wiemy wiele o zjawiskach, ale nic o tym, który ich doświadcza. Owa niezdolność umysłu do rozpoznania samego siebie jest początkiem uwarunkowanego świata, przyczyną wszelkiego cierpienia.

Z powodu ograniczonej zdolności do doświadczania powstaje dualistyczny sposób postrzegania - różnorakie właściwości umysłu są przeżywane jako oddzielone od siebie. *Natury umysłu*, podobnej prze-

strzeni doświadcza się jako „ja”, to zaś, co w niej powstaje, staje się „tobą”, ewentualnie zewnętrznym światem. Mimo że wszystko nieustannie się zmienia i nie jest ani trwałe, ani nie istnieje rzeczywiście, sądzi się, że zjawiska istnieją naprawdę. Z powodu podziału pomiędzy „ja” i „ty”, „tutaj” i „tam” powstają główne przeszkadzające uczucia - przywiązanie, niechęć i przede wszystkim pomieszanie. Z przywiązania powstaje skąpstwo: to, co się lubi, chce się zachować dla siebie. Z niechęci wyłania się zawiść, ponieważ nie chcemy widzieć szczęśliwymi tych, których nie lubimy. I wreszcie pomieszanie staje się wykluczającą dumą, ponieważ traktujemy jak prawdziwe te warunki, którymi może przewyższamy w danej chwili innych, takie jak młodość, własność lub uroda, i nie rozpoznajemy ich przemijalności. Istnieje również inna duma, przynosząca szczęście, tzw. „zawierająca”, którą można by określić mianem: „Czyż nie jesteśmy wszyscy wspaniali?”. Opiera się ona na wglądzie, że ostatecznie wszystkie istoty są buddami, i przynosi tylko pożytek.

Tych sześć przeszkadzających uczuć, które pojawia się w umyśle na skutek niewiedzy, może łączyć się w osiemdziesiąt cztery tysiące kombinacji. Mimo że zmieniają się one przez cały czas, bierzemy je poważnie. Nie dostrzegamy, że nie było ich wcześniej, nie będzie później, a w czasie, gdy ich doświadczamy, również stale się zmieniają. Nie rozumiemy także, iż z tego powodu głupio byłoby teraz za nimi podążać. Całkowicie się więc w nich pograżamy, oddajemy we władzę uczuć swoje ciała, mowę i umysł, i w ten sposób zasiewamy wciąż nowe nasiona cierpienia i pomieszania w swojej podświadomości i w świecie. Może to doprowadzić tylko do dalszych trudności - będą się pojawiać wewnętrzne i zewnętrzne przeszkody. Gdy nadchodzą, sądzimy, że to inni są winni. Zapominamy, że sami jesteśmy odpowiedzialni za przyczy. I ponownie robimy, mówimy lub myślimy coś, co prowadzi do cierpienia. Dlatego Budda naucza, że to niewiedza jest główną przyczyną cierpienia. Jego słowa oznaczają dokładnie: istoty nie rozpoznają swojej prawdziwej natury.

Trzecia, historyczna wypowiedź Buddy sprzed 2550 lat jest naprawdę wspaniała - zapewnia on: „Istnieje koniec cierpienia”, doskonały stan, którego on sam nieustannie doświadcza.

Od osiągnięcia oświecenia ukazywał Przebudzony nieprzerwanie ostateczną prawdę o umyśle: w swej istocie świadomość jest wszechwiedząca, nieustraszoną przestrzenią doświadczającą stale najwyższej radości. W każdym z jej działań, samo z siebie, wyraża się współczucie nie czyniące różnic.

Umysł wolny od stałego wyobrażenia o kimś, kto czyni coś dla kogoś innego, jest jak słońce promieniujące samo z siebie.

Czwarta i wówczas ostatnia wypowiedź Buddy brzmiała: „Istnieje droga prowadząca do końca cierpienia”. Składa się ona z zastosowania ponadczasowo działających środków, które na poziomie Diamentowej Drogi w pełni wykorzystują właściwości ciała, mowy i umysłu. Budda nauczał tych metod nieprzerwanie od chwili osiągnięcia oświecenia. Stale otoczony interesującymi i bardzo uzdolnionymi ludźmi, udzielił on przez czterdzieści pięć lat osiemdziesięciu czterech tysięcy nauk, które wciąż stoją otworem przed wszystkimi.

W osiem lat po tym, jak Budda osiągnął oświecenie, zupełnie inni ludzie przyszedli do niego, do Radżgir, leżącego na szczycie góry w pobliżu Bodhgaja. Uczniowie ci mieli pewien psychologiczny nadmiar energii i możliwości, którym pragnęli się dzielić z innymi. Posiadali też zdolność do szerokiego, ponadosobistego widzenia rzeczy. Budda pokazał im, w jaki sposób współczucie może zostać wzmocnione tak dalece, że rozpuszcza się podział między przeżywanym, tym, co jest przeżywane i samym aktem przeżywania. Jednocześnie dał im środki rozwijające ich naturalną mądrość. Dzięki jego pomocy uczyli się dostrzegać, co naprawdę się wydarza - nie przesłaniały im tego oczekiwania ani obawy. Podkreślał zawsze, że współczucie i mądrość muszą się uzupełniać, porównywał je do nóg i oczu współpracujących ze sobą. Samo współczucie prowadzi do dogmatów i powierzchownego sentymentalizmu, podczas gdy sama mądrość sprawia, iż stajemy się zimni i zaczynamy mieć skłonność do stawiania się ponad innymi. Dlatego potrzebujemy obu tych właściwości.

Współczucie

Na pierwszym poziomie współczucia lubi się ludzi, jeśli odpowiadają naszym oczekiwaniom. Ten poziom osiągnęło z pewnością wielu, jest on bardzo bliski zamiłowaniu do porządku.

Drugi poziom zaczyna się wówczas, gdy życzy się innym wszystkiego dobrego również wtedy, gdy popełniają błędy lub sprawiają trudności. Tutaj trzeba zrozumieć, że przyczyną ich zachowania nie jest zło, lecz niewiedza. Wszystkie istoty pragną szczęścia. Jeśli nie wie się jednak, co do niego prowadzi, i działa się niewłaściwie, łatwo przysparza się sobie i innym cierpienia. Niestety, większość ludzi chwyta w ręce pokrzywy zamiast kwiatów.

Trzeci poziom współczucia wykracza poza osobiste ograniczenia. Jest jak słońce promieniujące jednakowo na wszystkich. Na tym stopniu robimy po prostu to, co pojawia się przed naszym nosem, a inni otrzymują od nas tyle dobra, na ile pozwala im ich karma i zdolności. To nierozróżniające współczucie, wykraczające poza wszelkie ograniczenia jest pełne i doskonałe.

Można tu wyróżnić współczucie króla, który zanim zacznie dawać coś innym, wzmacnia najpierw samego siebie, przewodnika zabierającego wszystkich ze sobą, lub też pasterza myślącego najpierw o innych. Powinno się naśladować właśnie jego sposób działania; ponieważ cała sztuka w podążaniu ścieżką polega na zapomnieniu o „ja” będącym złudzeniem, to właśnie pasterz pierwszy dociera do celu. Owe pierwsze dwa poziomy współczucia można porównać z pięknymi obrazami pojawiającymi się w zwierciadle naszego umysłu, trzeci natomiast jest promieniującą mocą samej jego lśniącej powierzchni. Na początku nie będziemy w stanie utrzymać tego doświadczenia, jednak jeśli już rzeczywiście rozpoznamy ową świetlistość, będziemy ją przeżywać zawsze.

Mądrość

Istnieją dwa rodzaje mądrości. Pierwsza - światowa - dotyczy wszystkich zewnętrznych zjawisk, rozgrywających się w umyśle; druga - wyzwalająca - nakierowana jest na sam umysł.

Pierwszej uczymy się w szkołach i na uniwersytetach. Umożliwia nam ona zarobienie w krótkim czasie większej ilości pieniędzy, znalezienie ciekawej pracy i wreszcie zejście z tego świata z większą ilością długów niż ci, którym los odmówił wykształcenia.

Ten rodzaj mądrości jest więc pożyteczny, ale kiedy wyruszymy w ostatnią drogę, nie będziemy już mieli z niej jakiegokolwiek pożytku. Jest po prostu ograniczona tylko do tego, co przemijające; „Ostatnia kieszka nie ma kieszeni”, jak mówią Duńczycy.

Wyzwalającej i oświecającej mądrości umysłu nigdy jednak nie tracimy, ponieważ jej natura jest otwarta i nieograniczona. Nigdy się nie narodziła i nigdy nie umrze, a każda z jej właściwości jest nieuwarunkowana i trwałą. Oczyszczone miejsca w zwierciadle umysłu przechodzą z życia na życie, a wszystkie ponadosobiste urzeczywistnienia będą nam coraz bardziej pomocne.

W jaki więc sposób umysł rozpoznaje sam siebie? Czy dzięki temu, że wciąż go wypełniamy nowymi ideami i wyobrażeniami? Nie, wręcz przeciwnie. Po prostu nie bierzemy myśli poważnie. Nawet mnisi ze szkoły „cnotliwych” - Gelugpy - debatujący często całymi dniami nad tekstami, nie są w stanie niczego dodać do natury Prawdy.

Przeszkody pojawiające się w umyśle możemy najłatwiej uspokoić i przezwyciężyć, pozwalając przeżywającemu spocząć w jego własnej przestrzeni i doświadczać wszystkiego jako swobodnej gry - oświecenie nie jest niczym więcej niż tym. W ten sposób powstają najpierw wyzwalająca, a potem oświecająca mądrość. Równocześnie świat zostaje rozpoznany takim, jakim rzeczywiście jest i jakim się pojawia - pozbawiony esencji i uwarunkowany.

Tym, co uniemożliwia nieoświeconym istotom przeżycie owego wglądu, jest podstawowa niewiedza. Można ją podzielić na cztery lub dwa rodzaje zaciemnień.

W pierwszym przypadku wyróżnia się: podstawową niewiedzę, powstającą na skutek niej przeszkadzające uczucia, wynikające z nich działania i wreszcie przyzwyczajenia, które się przy tym rozwijają.

Zgodnie z drugim podziałem, ciągle zmieniające się stany umysłu są pierwszą przeszkodą na drodze: kto waha się pomiędzy uwarunkowanym szczęściem a cierpieniem, lubieniem i nielubieniem, dostrzeże niewiele z tego, co naprawdę się wydarza. Drugą przeszkodą są sztywne wyobrażenia, ograniczenie doświadczenia przez pojęcia. Palec wskazujący na księżyc nie jest księżycem, słowa i wyobrażenia są tylko cieniem rzeczywistego przeżycia.

Niezależnie od tego, który podział wybierzemy, nauka Buddy i tak stoi przed nami otworem; kiedy wszystkie ograniczające idee zostaną usunięte, umysł urzeczywistni swoją prawdziwą naturę. Jeśli nie będzie

jednak w stanie postrzegać samego siebie jako przenikającego wszystko, pojawi się pierwsze splamienie, poczucie oddzielenia. Za nim przychodzi cały szereg przeszkadzających emocji i ten, kto nie potrafi widzieć ich jako nierzeczywistych i jako samowyzwalania się umysłu, działa w oparciu o nie. Wówczas pojawia się czwarte zaciemnienie - przyzwyczajenia i nieprzyjemne skutki. Nie wiedząc o tym, że sami posadziliśmy kaktusy, na których siedzimy, ponownie myślimy, mówimy lub robimy coś pozbawionego sensu, co w przyszłości stanie się przyczyną cierpienia; tak toczy się to od nie mającego początku czasu. Tak więc to wyobrażenie o „ja tutaj” i „ty tam” jest przyczyną wszystkich trudności. Jest ono źródłem przywiązania do tego, czego pragniemy, i niechęci do tego, czego nie chcemy, i dlatego pozbycie się wyobrażenia o „ja” jest wielkim wyzwoleniem. Wgląd, że nie istnieje żadne prawdziwe ego, oddala natychmiast każde nasze cierpienie.

Ponieważ przeszkadzające uczucia są tak poważnie traktowane przez tych, którzy padają ich ofiarą, oto kilka sposobów, pozwalających wykorzystać je na ścieżce:

Przeszkadzające uczucia - źródła mądrości

Budda używa trudnych do opanowania stanów umysłu - widzianych w innych religiach lub światopoglądach jako „grzechy” czy „aspołeczne postawy” - na najwyższym poziomie swej nauki, w Diamentowej Drodze, jako surowca, który zostaje przekształcony w oświecenie. Dzięki szeregowi zręcznych środków, z których coraz częściej czerpie pełnymi garściami współczesna psychologia i filozofia, przeszkadzające uczucia stają się zawartymi w nich mądrościami.

Budda podaje trzy sposoby na to, jak można pozbyć się tego nierzeczywistego, lecz zaciętego wroga. Po pierwsze, dobrze jest unikać okoliczności, które powodują powstawanie przeszkadzających uczuć. Po drugie, trzeba zrozumieć ich przemijającą, uwarunkowaną i złożoną naturę, to że nie było ich pięć minut temu, a za pięć minut znowu znikną; podążanie za nimi teraz byłoby zupełnie bez sensu. Trzecim,

najlepszym, sposobem jest wpuszczenie złodzieja do pustego domu, w którym nie będzie on w stanie niczego ukraść. Pozostajemy po prostu uparcie przy tym, co pojawia się przed naszym nosem, i nie poświęcamy przeszkadzającemu uczuciu żadnej uwagi, ani nie wzmacniamy go swoją własną siłą.

Jeśli udaje się nam to w coraz bardziej świadomy sposób, z czasem z rosnącą radością zobaczymy, że przeszkadzające uczucia nie znikają po prostu w morzu umysłu, lecz że ponownie pojawiają się w nim w czystej formie, tym razem jako pięć wyzwalających mądrości. Owe trudne stany są ich źródłem, podobnie jak odpadki, które mogą posłużyć jako nawóz.

W ten sposób, gdy gniew z powrotem rozpuszcza się w umyśle, powstaje w nim pewien wgląd: widzimy wszystko przejrzyście jak w zwierciadle, niczego nie dodając ani nie ujmując. Wyłączająca duma zmienia się w doświadczenie wielostronności i bogactwa wszystkich rzeczy. Przywiązanie staje się mądrością, zdolnością widzenia zdarzeń zarówno pojedynczo, jak też jako części pewnej całości. Zazdrość, zawsze potajemnie zajęta wybieganiem w przyszłość lub chwytaniem się przeszłości, staje się mądrością doświadczenia i nawet pomieszenie oraz głupota zmieniają się we wszechprzenikającą mądrość. Ona wie, gdyż nie jest od niczego oddzielona.

Ponieważ wielu ludzi podążających drogą Buddy ma jeszcze przez długi czas trudności z niepożądanymi wewnętrznymi stanami, oto kilka wskazówek przydatnych w domu, na ulicy, w sypialni i miejscu pracy.

Kiedy przychodzi gniew, zatrzymaj się w miejscu, bądź dużym psem, który nie musi szczekać, gdyż jest wystarczająco silny. Przeciwnicy są raczej pomieszani niż źli, poza tym muszą dzień i noc znosić samych siebie. Dodawanie im do tego cierpienia dodatkowych ciosów byłoby chwytem poniżej pasa. Powinno się więc robić to, co potrzebne, mając jednak przejrzysty obraz całej sytuacji - dla dobra wszystkich. Potem najlepiej jest znowu o całej sprawie zapomnieć. Jeśli nie jest to możliwe, jeżeli niektóre kobiety rzeczywiście tego potrzebują, mogą na

chwilę dać słowny upust dręczącym je cierpieniom. Nie przesadzajcie z tym jednak, łatwo jest w ten sposób stać się samotnym.

W przypadku dumy zręczne środki oznaczają pamiętanie o *naturze buddy* wszystkich istot i wgląd, że niebo i piekło rozgrywają się pomiędzy naszymi uszami, żebrami, czy też gdziekolwiek indziej, zależnie od tego, gdzie doszukujemy się swego umysłu.

Jeśli postrzegamy istoty jako ciekawe i pełne znaczenia, prowadzi to tylko do radości. Jeżeli natomiast doszukujemy się u innych błędów, będziemy duchowo ubodzy i zawsze otaczać nas będą ludzie, których towarzystwa wolelibyśmy uniknąć.

W przypadku olbrzymiego obszaru przywiązania, chciwości i skąpstwa, dobre karmiczne związki z wcześniejszych żywotów pozwalają nam często wykorzystywać fizyczne pożądaniamy, by przynosić radość sobie i innym. Tego, czego nie możemy osiągnąć sami, powinniśmy przynajmniej życzyć innym i jednocześnie być świadomi przemijalności wszystkich uwarunkowanych podniet. Tylko oświecenie jest rzeczywiście trwałym szczęściem. Ostatecznie to, czy zostaniemy zawiezieni na cmentarz syrenką czy mercedesem, nie ma większego znaczenia.

Zazdrość jest przede wszystkim uparta i zawzięta. Może żywić się wszystkim, lub też niczym, i utrzymuje przez długi czas pewne szczególne napięcie w umyśle. Z tego powodu jest dla naszego umysłu doskonałym zwierzęciem doświadczalnym. Pokazuje nam wyraźnie, na ile jesteśmy już niezależni od obrazów, które pojawiają się w jego zwierciadle. Znam na zazdrość tylko jedno lekarstwo, działa ono jednak bardzo szybko: życzy się temu, kto jest jej przyczyną, tak wiele tego, czego pragnie, że cały problem staje się zupełnie nierzeczywisty - na przykład stu księżniczek lub wysportowanych oficerów z wąsami każdej nocy i prócz tego wiele zdrowia, by mógł lub mogła się nimi nacieszyć. Gdy w rzeczywistości było ich tylko dwóch, można wzmocnić dobre życzenia.

Jeśli chodzi o przekształcenie głupoty: niektórzy ludzie nie będą w stanie zrozumieć ani fizyki kwantowej, ani szesnastu buddyjskich poziomów pustki¹. Nie musi to jednak stanowić problemu. Umysł jest plastyczny i inne jego właściwości będą mogły wypełnić puste obszary,

jeśli tylko właściwie się medytuje i pozostaje w strumieniu błogosławieństwa. Jeżeli korzysta się z rad Buddy w ten sposób, w jaki ich udzielił, i nie próbuje ich poprawiać, umysł stanie się jak przysłowiowa już filiżanka kawy, w której wszystko zaczyna się przejrzyście odbijać, gdy przestanie się nią potrząsać. W ten sposób powstaje wszechprzenikająca mądrość zwana również intuicją. Wie się rzeczy, ponieważ jest się z nimi jednością. Przestrzeń nie czyni żadnych podziałów i jest sama w sobie informacją.

W ten sposób Budda przedstawia cel. Potwierdza on, że nieustraszość, radość i współczucie, jak też wspomniane wyżej cztery działania i pięć mądrości, składają się na prawdziwą esencję każdej istoty. Różnica pomiędzy nim a nami polega po prostu na tym, że on zrobił już wszystko, co potrzebne, by móc przeżywać swoją doskonałość. My musimy całą tę pracę dopiero wykonać.

DIAMENTOWA DROGA (WADŻRAJANA)

Budda udzielił swych wewnętrznych nauk opisanej powyżej drogi współczucia i mądrości w Radżgir, w północnych Indiach. W różnych czasach i miejscach szukał do niego dostępu jeszcze jeden rodzaj uczniów. Byli to twórczy, interesujący ludzie, pełni życiowej siły, radości i wewnętrznego bogactwa. Nieustannie inspirowało ich poczucie, iż w rzeczywistości oświecenie jest tak blisko nich. Nie potrafili traktować Buddy jako czegoś zewnętrznego lub różnego od nich samych. Gdy rozpoznawali stan, którego doświadczał, jako własny wgląd i jako miłość, pojawiało się w nich silne oddanie.

Uczucie to ma wiele twarzy i może prowadzić do bardzo różnych skutków. Chomeini, Poi Pot, Hitler i Stalin byli bez wątpienia „źli”. Mogli jednak zadać innym tak wiele cierpienia tylko dlatego, że głupi, pogrążeni w niewiedzy ludzie, otworzyli się przed nimi. Z drugiej strony oddanie dla Buddy i innych dobrych nauczycieli pomogło wielu. Ponieważ Nauka prowadziła bez wątpienia poza wszelki dualizm, na przestrzeni stuleci niezliczone istoty osiągnęły dzięki niej wyzwolenie, lub też mogły prowadzić pełne mocy, prawdziwie świadome życie.

Powinno się zrozumieć olbrzymią moc oddania. Jego źródłem jest związek z przeszłości. Jeśli spotykamy coś, co odpowiada naszej własnej istocie, bardzo głęboko nas to porusza. Wreszcie widzimy swoją własną twarz! W ten sposób Chomeini odzwierciedla czyjaś własną nieważność, podczas gdy Budda pokazuje nam wewnętrzne światło, *naturę umysłu*. Decydujące znaczenie ma zatem nie samo uczucie oddania, lecz jego obiekt.

Ponieważ Diamentowa Droga najszybciej doprowadza do spełnienia aktywności Buddy dla dobra wszystkich, przedstawiam poniżej poszczególne obszary działania wyróżniające zarówno nauczycieli *Dharmy*, jak też wszystkich innych stosujących jej metody. Ważne jest, żeby wiedzieć, iż uspokajające, wzbogacające, porywające i w pełen mocy sposób chroniące działania powstają spontanicznie na drodze rozwoju, gdy są potrzebne.

Cztery obszary działania (aktywności Buddy)

W pozbawiony wysiłku sposób i wykorzystując wszystkie możliwości tkwiące w sytuacjach dobry nauczyciel doprowadza istoty do dojrzałości z pomocą uspokajających, wzbogacających, porywających i chroniących w pełen mocy sposób działań.

Aktywność uspokajająca: Jeśli uczniowie są trudni lub zbyt delikatni, najlepiej jest otworzyć przed nimi wiele przestrzeni. W przypadku tych, których bardzo łatwo jest zranić, jest to oczywiste, jednak jeśli posiada się pewność, że nie unika się, postępując w ten sposób potrzebnych i twórczych czasem konfliktów, uspokojenie jest często właściwym środkiem postępowania z „taidnymi przypadkami”. Ludzie tacy sprawiają często trudności, by odwrócić swą uwagę od własnego wewnętrznego napięcia i kiedy nie napotykają na żaden opór, ich neurozy rozpadają się. Nauczyciel może pracować z tym, co po nich pozostaje, i w przyszłości ułożyć wachlarz ich pożytecznych właściwości w bardziej znośny i przyjemny dla otoczenia sposób.

Aktywność wzbogacająca: Kiedy dzięki uspokojeniu powstał już w uczniach psychologiczny nadmiar, który mogą wykorzystać dla pomagania innym, nauczyciel przybliży stosującym jego wskazówki bogactwo życia. Jeśli natomiast próbuje się zrobić zbyt wiele i zbyt szybko i upada się na nos, wówczas „ja” (*ego*) używa tego jako wymówki, by umocnić znowu swoją pozycję. W przypadku pierwszych dwóch aktywności wystarczy tylko, że lama¹ obserwuje, czy uczniowie stają się samodzielnymi, rozwijają zdrowy i normalny stosunek do seksu i życia i dają dowody posiadania duchowego nadmiaru dla dobra innych.

Jeśli chodzi o dwa kolejne obszary, nauczyciel musi wykazać się szczególnie dużą odpowiedzialnością i być świadomy własnej motywacji.

Aktywność porywająca: Jeśli posiada się moc wpływania na innych, możliwy jest bardzo szybki rozwój. Można jednak spowodować dzie-

ki temu wiele szkód i cierpienia. Dowodzą tego religijne skandale ostatnich lat na całym świecie - masowe samobójstwa chrześcijańskich sekt w Ameryce i Szwajcarii, głęboko katolickie plemiona w Afryce, które wymordowały tępymi maczetami blisko milion sobie podobnych wiernych, hinduistyczni guru bogacący się i kompromitujący w równie szybkim tempie, czy nauczyciel jogi odpowiedzialny za gazowy zamach w tokijskim metro. Człowiek czytający gazety z pewnością nie oczekuje niczego prócz nienawiści i ucisku ze strony islamu, jednak również godni szacunku mnisi i lamowie stali się w dobrym imieniu Buddy przyczynami kilku przykrych afer. Mimo że celem jego nauki nigdy nie było stosowanie się do zakazów upartego i pozbawionego poczucia humoru Boga, lecz pełen rozwój naszego umysłu - powinno to w zasadzie wspierać zręczność we właściwym działaniu - dawanie tego przykładu światu wydaje się jednak mimo to trudne. Wszystko jedno, czy poszczególni rinpocze czy lamowie pozwalają się kupić chińskim najeźdźcom własnego kraju, czy też nauczyciele dużych buddyjskich stowarzyszeń, takich jak Dharmadhatu i Rigpa, stają się głównymi bohaterami poważnych skandali: każde działanie lekceważące i wykorzystujące w egoistyczny sposób pełen zaufania stosunek ucznia do nauczyciela zniechęca do buddyzmu rosnącą stale liczbę ludzi Zachodu, szukających w nim sposobu na nadanie prawdziwego sensu swemu życiu. Jednocześnie sytuacja buddyjskiego nauczyciela nie jest trudna. Nie musi on ukrywać się pod maską pozorów lub z czegoś rezygnować. Przestrzeń działania lamy jest ogromna i niezależnie od tego, czy z upodobaniem spędza się noce w samotności, czy jest się człowiekiem świeckim lub joginem; ochranianie uczniów oznacza tylko robienie i czynienie tych samych rzeczy. Wybór należy wówczas do uczniów - mogą oni zdecydować, czy chcą, czy też nie chcą zaufać komuś, kogo właściwości widzą jak na dłoni. W Diamentowej Drodze jest to szczególnie ważne, gdyż postępując nią, przejmie się z czasem w pełni cechy swego mistrza. Oby nowi zachodni świeccy nauczyciele dawali lepszy przykład owej pełnej szczerości przejrzystości, niż liczni „dostojnicy”, od których przejmujemy teraz ster. Pochodzenie z kultury, w której jako dziecko jest się regularnie bitym, pozostaje najwyraźniej przeszkodą na całe życie.

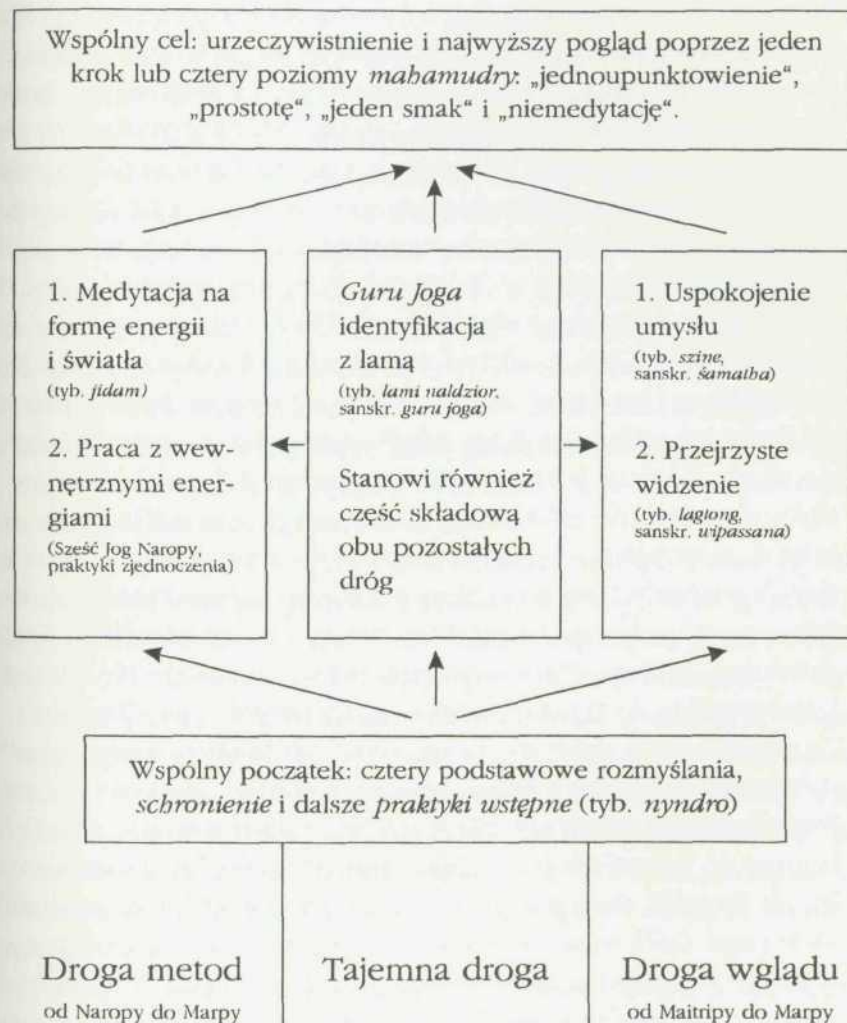
Co poradziłbym więc moim kolegom lamom pracującym w owej delikatnej, mogącej jednak wydać wspaniałe owoce, sferze?

Nigdy nie zapominać, że jedynym zadaniem jest uczynienie uczniów samodzielnymi, współczującymi i silnymi. Zawsze cieszyć się z ich szczególnych właściwości i być szczęśliwym, iż możliwe jest dzielenie się z innymi tak wielkim dobrem. Nigdy nie czuć się lepszym od innych i nie otaczać się zwolennikami mającymi nas obsługiwać czy wychwalać. Możemy dzielić się miłością, radością i wszystkimi innymi rzeczami, przynoszącymi pożytek zarówno uczniom, jak również nauczycielom, nie możemy jednak nigdy wykorzystywać swej pozycji. Ponieważ jesteśmy świadomi, co i jak się wydarza w obszarze umysłu, przyjmujemy na siebie odpowiedzialność za rozwój uczniów tylko tak długo, jak długo utrzymują oni swoje z nami związki - nawet Budda chciał być tylko "pierwszym pomiędzy równymi".

I wreszcie kilka słów o czwartym obszarze działania wymagającym również zdolności przejrzystej samoobserwacji.

Aktywność ochraniająca w pełen mocy sposób: Podobnie jak należy unikać dumy, gdy jest się w stanie budzić w innych silne uczucia, ochraniająca, a gdy trzeba również niszcząca aktywność, musi być wolna od gniewu. Tylko ten, kto widzi przyszłych buddów w innych, może szorstko się z nimi obchodzić, nie popełniając jednocześnie błędów. Nawet jeśli nauczyciel obiecał chronić innych ciałem, mową i umysłem, musi się najpierw upewnić, że jego działania nie wpływają z pragnienia własnej korzyści. Trzeba być dobrym lekarzem, który nie operuje dla własnej sławy, lecz po to, by uniknąć większych szkód w przyszłości.

„DROGA METOD”, „TAJEMNA DROGA”
I „DROGA WGLĄDU”
W DIAMENTOWEJ DRODZE



Kto w ogóle otrzymuje trzeci poziom nauk? Kiedy jego uczniowie posiadali niezbędną otwartość, Budda nauczał Diamentowej Drogi i *mahamudry* poprzez nawiązanie kontaktu pomiędzy swoim umysłem a wglądem, który w rzeczywistości zawsze posiadali, i w ten sposób prowadził ich do oświecenia. Ten najwyższy, lub też trzeci poziom, składa się z trzech różnych „bram” (patrz: rysunek str. 35) - drogi „oddania”, drogi środków i drogi „wglądu”, na których umysł rozpoznaje sam siebie dzięki identyfikacji, energii lub świadomości. Jeśli nauczyciel wolny jest od ukrytych sprzeczności, *gurujoga* jest najszybszą drogą, dlatego jej znaczenie tak bardzo podkreśla się w linii Karma Kagyu na Zachodzie. Umożliwia ona wykorzystanie wszystkich codziennych sytuacji do rozpoznania doskonałości w „Tu i Teraz”. Pozwala to uczniowi doświadczać w życiu wszystkiego w pełniejszy, bliższy i głębszy sposób niż na drodze „wglądu” lub „środków”. Ponieważ nie każdy nauczyciel jest nieustraszony i nie każdy uczeń potrafi rozwinąć prawdziwe zaufanie, nie łatwo jest podążać tą drogą. Możliwe, że praktyka *gurujogi* stanie się znowu bardziej tajemna, gdy za „awangardą” moich uczniów - joginów podążą „siły główne” zainteresowanych teraz ogólnie *Dharma* przyszłych buddystów. Przetrawanie przekazu drogi „oddania”, a także dwóch pozostałych zawdzięczamy wielkiemu joginowi Marpie. Przed 950 laty, w czasie muzułmańskich ataków na ówczesną wspaniałą rozwiniętą kulturę północnych Indii, urzeczywistnił on obie ścieżki i sprowadził je do Tybetu, podróżując trzykrotnie przez Himalaje.

Dzieląc się z uczniami „drogą mocy” lub inaczej „drogą metod”, pokazywał im Budda ich własną naturę, zmieniając swoje ciało w czyste formy energii i światła. Dzięki bogactwu owych męskich, żeńskich, łagodnych, ochraniających i zjednoczonych aspektów obdarowywał swych uczniów dostępem do oświeconych doświadczeń sprzężenia zwrotnego. Odpowiednio do własnych życzeń i zdolności mogli używać ich w medytacji, doprowadzając w ten sposób do głębokich wewnętrznych zmian w swoim umyśle. Przy pomocy wibracji *mantr**¹ otwierał ich kanały energii, sprawiając jednocześnie, że ich mowa

stawała się pełna mocy i wyzwalająca. Wreszcie stopienie się z formami Buddy przynosiło pojawienie się w ich umyśle pozbawionej wysiłku przestrzeni i jasności.

Doświadczenie tego samego możliwe było również dzięki łatwiejszej, lecz dłuższej „drodze wglądu”. Po tym jak umysł zostanie już uspokojony przez koncentrację na oddechu lub jakimś zewnętrznym przedmiocie, czy też formie buddy, mądrość i wgląd pojawią się same z siebie. Naturalnym ukoronowaniem przestrzeni - radości „drogi metod” i przestrzeni - mądrości „drogi wglądu” jest *mahamudra*.

Na tym najwyższym poziomie Budda dzielił się swym oświeceniem w tak prosty sposób i tak bezpośrednio, że wielu ludzi nie było w stanie tego zapomnieć. Czy to w codziennym wspólnym życiu, czy też poprzez najwyższe nauki, sprawiał, iż brali udział w nieograniczonej wolności, w której ten, kto patrzy, to co jest dostrzegane i sam akt widzenia są jednością. To doświadczenie zmienia do dzisiaj każdego. Kiedy procesy zachodzące w umyśle staną się bardziej rozluźnione i pozbawione wysiłku, szczęście staje się coraz intensywniejsze i czujemy się w każdym położeniu jak w domu. Po takim spotkaniu z ponadczasową prawdą nie upłynie wiele czasu do chwili, w której ostatnie splamienia zostaną usunięte z umysłu.

W ostatnich latach wielu moich zdolnych uczniów zostało wykładowcami tybetańskiego i buddyźmu na różnych uniwersytetach - myślę, że to bardzo dobrze. Mimo to jednak cieszę się przede wszystkim wtedy, kiedy widzę, że ludzie lepiej żyją, lepiej umierają i z pewnością lepiej się odradzają, może również dzięki opanowaniu drogocennej *poła*, medytacji przynoszącej wyzwolenie w momencie śmierci. Do tej pory nauczyłem tej tajemnej metody Diamentowej Drogi ponad piętnaście tysięcy ludzi Zachodu; Tybetańczyków zdumiewają nasze osiągnięcia. Wielu z tych, którzy sądzili, że trzeba mieszkać w dalekich krajach, żeby podążać *Wadźrajaną*, szybko zmienia teraz swój punkt widzenia.

Prócz stosowania metod starych tybetańskich szkół, źródeł naszego przekazu - prowadzone przez nas ośrodki¹ rozwijają od lat siedemdziesiątych otwarty i zachodni dostęp do Diamentowej Drogi. Krytyczne

europjskie -wyszałcenie stanowi dla tego pierwszorzędną podstawę i owe najwysze nauki Buddy trafiają teraz do rąk potrafiących myśleć samodzielnie idealistów na całym świecie. Żeby wewnętrzne bogactwo, którego pełen jest umysł, nie zostało zduszone przez celibat, sztywne rytuały i hierarchię odstrasające rozsądnych ludzi, zarówno moi uczniowie posiadający wiele życiowego doświadczenia, jak też i ja sam staramy się zasiać pierwsze nasiona buddyzmu w nowych otwierających się przed Nauką krajach świata. Wszyscy pomagający mi w tej pracy są odpowiedzialni za to, by przekaz ten pozostał bliski życiu, żeby nie stał się „kościółem”. Dlatego powinni oni zawsze być świadomi swej motywacji, utrzymywać najwyższy poziom widzenia rzeczywistości i rozwijać się w oparciu o własne doświadczenia. W przeciwnym wypadku nie ma żadnej pewności, że podziela się ze światem czymś, na czym inni naprawdę będą mogli się oprzeć, a nie ofiarują mu kolejnego „opium dla ludu”. Z tym nastawieniem bycie buddystą oznacza więc cieszenie się nieustraszoną, powstającą samą z siebie radością i aktywną miłością przestrzeni. Nie można lepiej podziękować Buddzie ani przynieść większego pożytku innym, niż dając w pełen radości sposób najlepsze, na co nas stać.

To było przedstawienie zewnętrznych, wewnętrznych i tajemnych nauk - *Therawady*, *Mahajany* i *Wadžrajany*. Tak jak już wspomniałem, w momencie swojej śmierci Biidda był bardzo zadowolony ze swej pracy, gdyż dal innym wszystko, czego potrzebowali do osiągnięcia oświecenia. Od tamtego czasu jego niezwykły i wolny od dogmatów dar jest nieprzerwanie przekazywany dalej.

CELE DRÓG - WYZWOLENIE I OŚWIECENIE

Cel Małej Drogi - wyzwolenie

Droga do tego celu składa się z dwóch kroków: najpierw stwierdza się, że w ciele nie ma niczego trwałego; składa się ono z wirujących nieustannie cząstek. Potem staje się jasne, że również w myślach i uczuciach nie można odnaleźć niczego rzeczywistego. Mimo że zewnętrzne i wewnętrzne doświadczenia sprawiają wrażenie „rzeczywistych”, są jedynie ciągle zmieniającymi się strumieniami uczuć i myśli.

Ten wgląd wpływa w coraz większym stopniu na nasze ogólne życiowe nastawienie i staje się wreszcie trwałym doświadczeniem: jeśli prawdziwa *natura umysłu* jest przejrzystą i nieograniczoną przestrzenią, co mogłoby nam zaszkodzić? Rozpoznanie, że nie istnieje żadne „ja”, oznacza, że nie staniemy się już nigdy tarczą strzelecką. Przestajemy też być obiektem ataków i kiedy spotykają nas nieszczęścia i trudności, myśl „cierpię” staje się zwykłym spostrzeżeniem „istnieje cierpienie”. We wszystkich życiowych położeniach rozpoznaje się dążenie istot do szczęścia. Jeśli widzi się jednocześnie, jak na skutek zaciemnień w umyśle stale przysparzają sobie nawzajem cierpienia, trzeba im po prostu pomóc!

Południowe buddyjskie szkoły zadawałają się wglądem, że nie istnieje żadne „ja”. Kiedy rozpuszcza się pierwsze splamienie przeszkadzających uczuć i osiągnięte zostaje wyzwolenie, wszelkie cierpienie znika. Jest to nasza trwała korzyść.

Ten jednak, kto rzeczywiście chce pomóc innym, nie może na tym poprzestać. Po wyzwoleniu kusi oświecenie. Osiągnięta już pewność, że umysłowi nie można zaszkodzić, jest niezbędną podstawą dla pełnego rozwinięcia jego możliwości. Jego wszechwiedza, samopowstała radość i pełna aktywnej mocy miłość powinny się teraz całkowicie wyrazić. Tworzą one *naturę umysłu* i powstają same z siebie dzięki rozpuszczeniu drugiego splamienia - sztywnych poglądów. Mimo to, że trzeba wiele zrobić, zanim - również w codziennym życiu - zobaczy się, że promieniująca przestrzeń patrzy przez oczy ludzi i słyszy przez ich uszy: nie ma żadnej skuteczniejszej drogi do najintensywniejszego i trwałego szczęścia. Urzeczywistnienie tego wglądu opłaca się zawsze. Wszystko to, co zewnętrzne i wewnętrzne, pojawia się potem w przejrzystej przestrzeni, rozgrywa się w niej, zostaje przez nią rozpoznane i znowu się w niej rozpuszcza.

Wiele osób zadaje sobie pytanie, czy wewnętrzne doświadczenia i zewnętrzne światy są tym samym, co umysł, czy też są od niego różne. Odpowiedź brzmi: jest zarówno tak, jak też tak. Zjawiska te pojawiają się i rozwijają w umyśle, są przezeń przeżywane i znowu się w nim rozpuszczają. Mimo to zachowują się inaczej i inaczej się ich doświadczają. Są jak fale na morzu: czy fale są morzem, czy też są od niego różne?

Jeśli się to rozpoznało, nie ogranicza się już doświadczeń pojęciami i spoczywa po prostu w tym, co się wydarza. Nie przeszkadzają nam wówczas pojawiające się myśli ani uczucia, nie jesteśmy również ospali ani pomieszani, jeśli nic się nie dzieje. Bycie po prostu świadomym tego, co wydarza się „Tu i Teraz”, oczyszcza zwierciadło umysłu. Wówczas wyłania się moc jego promieniowania i nieograniczone możliwości.

Oczyszczenie umysłu prowadzi nieuchronnie do odwagi, radości i pełnej mocy, aktywnej miłości. Jeśli naprawdę zrozumiemy głęboko, że nie jesteśmy ani ciałami, które przeminą, ani też ciągle zmieniającymi się uczuciami, lecz samą ponadczasową, niezniszczalną przestrzenią,

wszelkie obawy natychmiast tracą grunt pod nogami. Co mogłoby zaszkodzić przestrzeni lub zadać jej cierpienie?

Wychodząc od tego poziomu nieustraszoneści, przeżywa się wszystkie wydarzenia jako przejawy nieskończonego bogactwa przestrzeni. Niezależnie od tego, czy się rodzimy, czy też umieramy, wszystko ukazuje jej różnorodność i moc. Wreszcie doświadczenie nieograniczoneści umysłu prowadzi do prawdziwej miłości. Działa się w oparciu o własny wgląd dla dobra istot w sposób wolny od pozornych, nawykowych rozwiązań i wzorców zakorzenionych w kulturze.

Na tym poziomie przesłanie jest całkowicie jasne: nie pozwólmy, by wpływały na nas jakiegokolwiek „izmy”, nie osądzajmy też sami siebie. Materialistyczne myśli nie oznaczają, że medytacja nie działa. Traktuje się je po prostu jako „praktyczne”. Nihilistyczne myśli nie oznaczają również, że jest się reinkarnacją Nietzschego. Stwierdza się po prostu, że podobne myśli są możliwe. Egzystencjalne doświadczenia niczego nie dowodzą, a stanami pełnymi idealizmu możemy cieszyć się bez przywiązania. Wszystko, co pojawia się w umyśle, potwierdza tylko jego bogactwo, możliwości i siłę. Najwyższa prawda jest zawsze najwyższą radością! Powinno się jednak pozwolić sobie na odrobinę zaskoczenia: dopiero kiedy uwolnimy się od oczekiwań i obaw, wyłoni się oświecona świadomość - wówczas rzeczy będą wydarzały się same z siebie.

RÓŻNORODNOŚĆ DZISIEJSZEGO BUDDYZMU

KLASYCZNY PODZIAŁ NAUKI BUDDY

Jeśli odwiedza się klasztory i biblioteki posiadające tybetański *Kandjur*, znajdzie się w nich prawdopodobnie nauki Buddy podzielone na cztery grupy po dwadzieścia jeden tysięcy, zgodnie z tym, jakie wskazówki zawierają. Pierwsza grupa nazywa się *Winaja* i jej zadaniem jest oddalenie przywiązania. Składają się na nią reguły postępowania przeznaczone przede wszystkim dla mnichów i mniszek. Ślubowania owe, dostrzegalne również na zewnętrznym poziomie, mają za zadanie przypomnienie ludziom, by nie dawali się schwytać uwarunkowanemu światu. *Sutry* powinny rozpuszczać gniew i niechęć, często przeżywane przez ludzi świeckich w codziennym dawaniu i braniu składającym się na życie. *Abhidharma* przeznaczona jest natomiast dla tych szczęśliwych, którzy posiadają nadmiar energii pozwalający im rozwinąć wyraźny światopogląd. Siega ona korzeni pomieszaną i nieprzejrzystego myślenia. Te trzy pierwsze części nauk przypominają szkolną wiedzę; to, czego się nauczyliśmy, przemieszcza się stopniowo z głowy ku sercu, z wyobrażenia zmienia się w doświadczenie.

Czwarta część owego podziału dotyka istot jako całości. Można ją porównać z jazdą szybkim motocyklem lub zakochaniem się. Zmienia

ona głęboko praktykującego i budzi całą jego wewnętrzną moc - nazywa się ona *Wadźrajaną* lub *Diamentową Drogą*.

Wielu mądrych i uczonych ludzi zadaje sobie jeszcze dzisiaj pytanie, czy *mahamudra* należy rzeczywiście do tych nauk, czy też stanowi odrębną, własną ścieżkę. W rzeczywistości oba poglądy są w pewien sposób prawdziwe. Przynajmniej prawdą jest to, że wpływa ona na podstawę i drogę oraz że sama w sobie jest celem. Jeśli chce się użyć pojęcia *'tantra'* dla określenia tej części Diamentowej Drogi, która pracuje z fantazją, oddychaniem, seksualnością i formą (słowo *'tantra'* pochodzi od słowa *'tkać'* i oznacza doświadczenie, które stało się częścią nas samych, jest od nas nieoddzielne), powinno się koniecznie powiedzieć „buddyjska *tantra*”. Hinduisci również używają tego pojęcia do określenia swoich tajemnych nauk, jednak mimo że człowiekowi Zachodu na pierwszy rzut oka wszystkie formy i stwierdzenia mogą się tutaj wydać podobne, zarówno droga, jak też cel, są w obu systemach całkowicie różne. Hinduista poszukuje mocy (*śakti*), od czego buddysta już zaczyna - dla odmiany jego celem jest ostateczna mądrość (*dźniana* lub *jesze*). Również przebieg wewnętrznych kanałów w ciele (kręgosłup lub środek ciała) i liczba kół mocy (7 lub 5) są zasadniczo różne. Ten, kto zacznie mieszać ze sobą owe *tantry*, będzie miał głowę jak arbuza, pełną sprzecznych wyobrażeń, i serce jak laskowy orzech, małe i twarde.

Diamentowa Droga czyni nas naprawdę wielkimi. Podnosi nas z poziomu biednego człowieka, uwarunkowanego przez myślenie „albo - albo”, na poziom bogatego, ogarniającego wszystko dzięki kluczowi „zarówno to, jak też to”, związanego z nieskończoną przestrzenią. Tutaj łapie się zrećcznie kreta zwyczajnego umysłu, wkłada mu się szkła kontaktowe do oczu, przywiązuje skrzydła do łap, przykleja pióra do ogona i puszcza jako orła w powietrze. Kiedy przekraczamy wszelkie ograniczenia, wszystko staje się świeże i nowe.

Ten, kto nie będąc w dużym stopniu związany z innymi buddystami, chce wzrastać dalej, korzystając z pomocy książek, a może też dzięki wglądom uzyskanym w czasie dawniejszych doświadczeń z narkotykami, potrzebuje wiele dojrzałości i musi być w stanie ocenić bardzo dobrze własny rozwój - w końcu prostszych rzeczy w życiu uczymy się również od innych! Na tej ścieżce ważne jest, żeby nie tracić z oczu celu ani drogi.

Celem buddyzmu jest jedynie rozpoznanie umysłu jako przejrystego światła przekraczającego przychodzenie i odchodzenie, podczas gdy droga obejmuje trzy zwykłe poziomy; w zachowaniu unikamy słów i działań przynoszących cierpienie; w nastawieniu pozwalamy wzrastać jednocześnie współczuciu i wyzwalającej mądrości, a na tajemnym poziomie zachowujemy się tak jak Budda do chwili, w której rzeczywiście staniemy się takimi jak on. Zupełnie bez udziału nauczyciela nie można jednak naprawdę zrozumieć tego ostatniego poziomu, nie jesteśmy również w stanie go utrzymać. Jeśli w ośrodkach brakuje prawdziwej wymiany energii pomiędzy ludźmi, pozwalającej skutecznie rozprawić się z przecenianiem własnej wartości, „duchowym” sentymentalizmem i powierzchownością, możemy łatwo stać się nieprzydatni w życiu codziennym i zamiast pomagać innym, będziemy po prostu samotni.

Ostrzeżenie przed niebezpieczeństwami „pragnienia, żeby podążać naprzód samemu” nie jest przesadą. Po pierwsze, jest się wówczas zdany na często źle przetłumaczone książki, na skutek czego nie potrafi się odróżnić od siebie odmiennych dróg. Po drugie, nawet prawdziwe buddyjskie źródła używają różnych pojęć do opisu podobnych zjawisk i takich samych terminów do przedstawiania odmiennych; może to prowadzić do głębokiego pomieszania. Jeśli wreszcie dotarliśmy już na wielką autostradę prowadzącą do oświecenia, czyhają na nas jeszcze dwa niebezpieczeństwa, których często jako takich nie rozpoznajemy.

Z jednej strony są to kuszące „zjazdy” z owej trasy - wszystkie „miękkie” nauki. Oczywiście stosowanie w życiu uzyskanych zdolności, takich jak uzdrawianie, jasnowidzenie, astrologia itd. może się okazać pożyteczne, lecz jeśli zapomina się jednocześnie o ostatecznym celu - oświeceniu dla dobra innych - traci się tylko czas i energię.

Również tak powszechnie lubiane „doświadczenia” pojawiające się na ścieżce mogą stać się dla nas prawdziwą przeszkodą. Z jednej strony ustawicznie się zmieniają, co prowadzi do zniechęcenia, z drugiej zaś, jeżeli spróbujemy zabrać ze sobą wszystkie owe kamienie milowe rozwoju, ręce wyciągną się nam do ziemi jak goryłowi i nigdy nie dotrzemy do końca drogi. Jej celem jest pozbawiony wysiłku stan, w którym w swobodny sposób rozwijają się wszystkie oświecone możliwości umysłu. Mądrze jest tutaj również nie chwycić się nawet najbardziej ekscytujących doświadczeń, lecz ufać w pełni samej przestrzeni, temu, że z jej miłości i bogactwa wszystko, co potrzebne, wyłoni się we właściwym czasie. Kto będzie pracował ze swym umysłem, zachowując to nastawienie, wkrótce zdziwi się, jak bardzo wszystko jest nieograniczone.

ROZPRZESTRZENIANIE SIĘ NAUKI W ZACHODNIM SPOŁECZEŃSTWIE

Tybetańczycy dysponowali dawniej trzema możliwymi formami podążania drogą Buddy. Mogli zostać mnichami, czy też mniszkami, ludźmi świeckimi lub joginami. Mnisi i mniszki żyli oddzielnie w klasztorach zgodnie ze ścisłymi regułami. Ludzie świeccy posiadali rodziny, normalnie pracowali i próbowali stosować Naukę w czasie codziennych aktywności. Jogini natomiast żyli poza społecznymi normami, mieszkali często w jaskiniach i posiadali wiele partnerek. Wykorzystywali oni całe swoje życie do duchowego rozwoju (przykładem może być tutaj słynny jogin Milarepa).

Ponieważ w rozwiniętych krajach można teraz samemu decydować o rozmiarach własnej rodziny, nie powstaną u nas żadne wiel-

kie klasztoru. Kobiety i mężczyźni żyli dawniej w Tybecie oddzielnie nie dlatego, że nauka Buddy jest wroga ciała, lecz ponieważ nie można było wówczas kochać i nie mieć dzieci, a ich wychowywanie zabierało czas niezbędny na studia i medytację.

Na Zachodzie zbliżają się teraz dawniej tak oddzielone od siebie grupy joginów i ludzi świeckich. W Tybecie, gdzie jogini konkurowali o materialne wsparcie ze strony pracujących z odzianymi na czerwono mnichami i mniszkami, musieli się oni jakoś odróżniać od mieszkańców klasztorów również na zewnętrznym poziomie - dlatego starali się wyglądać jak najbardziej niecodziennie i ubierali się w białą bawełnę. Także to nie jest dzisiaj potrzebne. Ludzie świeccy znajdujący oparcie w państwie dobrobytu nie muszą już płodzić mas dzieci, by zapewnić sobie bezpieczną starość, a zmierzwiony włos czy dziwaczny strój na nikim nie robią wrażenia. Na przykład ogólnym poglądem, jaki rozwijają dzisiaj moi uczniowie, jest *mahamudra* - a więc sposób patrzenia na świat właściwy dla joginów - podczas gdy na co dzień robią wszystko, co niezbędne w dobrym świeckim życiu. W czasie wakacji jednak, gdy mają wystarczającą ilość czasu na rozwinięcie pełnych jogicznych skrzydeł, wędrują z namiotem z jednego kursu medytacyjnego na drugi-

Przed 2550 laty wielu ludzi w Indiach interesowało się wskazówkami Buddy dotyczącymi przyczyny i skutku. Nielicznych inspirowały nauki o mądrości i współczuciu, a tylko garść miała zaufanie do czystego poglądu Diamentowej Drogi.

W naszych zachodnich krajach, bogatych w tak wiele zdolności i dobrą karmę, większość ludzi pragnie doświadczyć przestrzeni - radości umysłu, podczas gdy przyczynę i skutek pozostawia się chętnie policji. Również filozofia i psychologia pociągają nas już tylko w niewielkim stopniu. Większość z nas słyszała o nich wystarczająco dużo w szkole. Pełni energii i radości ludzie chcą coś przeżyć.

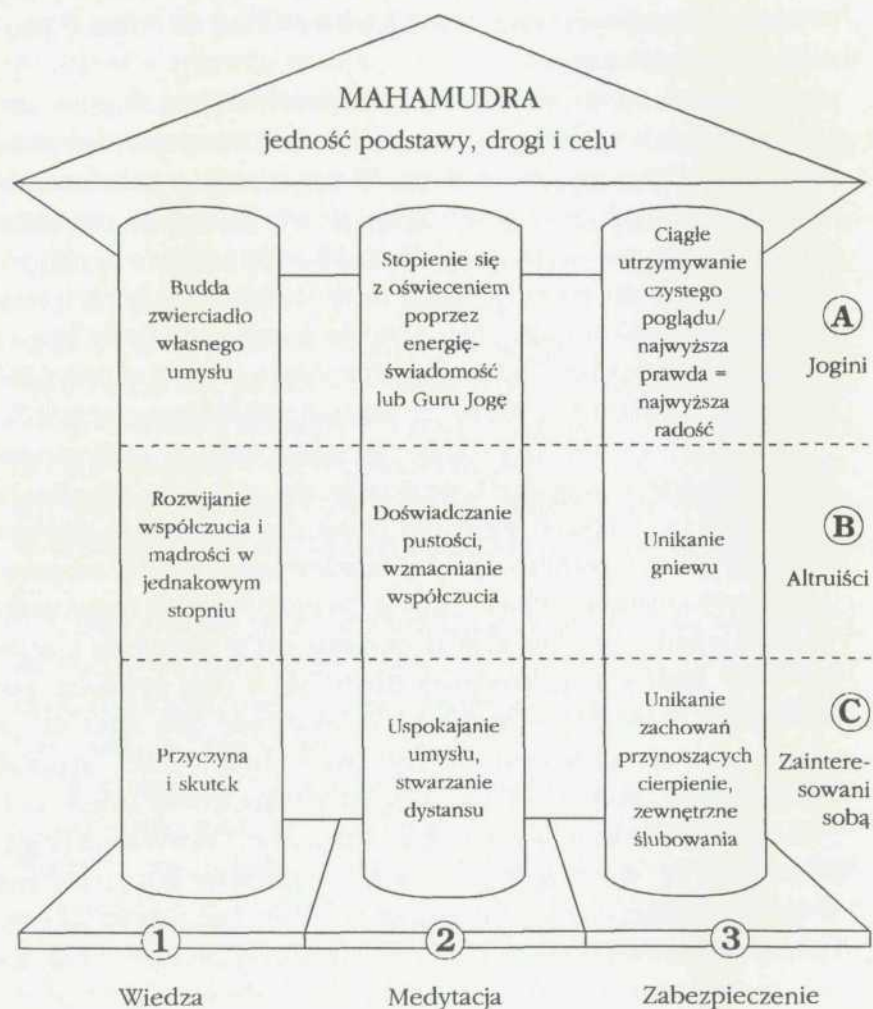
Budynek Nauki widziany zgodnie z zachodnim poglądem

Kto naucza tak, jak czynił to Budda, ten w pełny sposób rozwija strumień swych działań odpowiednio do zdolności istot. To, czy dzieje się to w ośrodku, w którym przejęliśmy za coś odpowiedzialność, czy jesteśmy podróżującym nauczycielem lub przykładem dla rodziny i przyjaciół, nie jest tak ważne.

Rozwiązuje się, co prawda, każdy przypadek osobno, ale powodzenie w działaniu jest tym większe, im większe jest rozeznanie dotyczące całej drogi i bogactwa jej środków. W ten sposób można umocnić w ludziach osiągnięte już przez nich poziomy i podzielić się z nimi pełnym radości widzeniem nowych nadchodzących sytuacji. Wspomniane już podziały nauk nie są zbyt odpowiednie, jeśli chodzi o osiągnięcie tak przełomowego celu. O wiele pożyteczniejsza byłaby tu bardziej praktyczna klasyfikacja. Najpierw jednak chciałbym podać kilka kolejnych wyjaśnień ważnych w naszych współczesnych czasach.

Wśród wprowadzającej dzisiaj tak wielu ludzi w pomieszenie podaży nauczycieli, dobrego lamę poznaje się po tym, że nie ukrywa się on w gąszczu słodkiej paplaniny przed zajmowaniem stanowiska w drażliwych sprawach, by sprostać oczekiwaniom swoich uczniów. Jeśli stosuje nieustanne uniki, sprawia, że pozbawieni dobrego przewodnika wpadają w coraz większe pomieszenie w zetknięciu z trudnościami. Zamiast tego powinien dzielić się z nimi środkami powodującymi wewnętrzne przemiany i wskazywać cele zarówno na poziomie uwarunkowanym, jak też ostatecznym. Nawet lamowie trzech „starych” tybetańskich linii, potrafiący zainspirować swych zdolnych uczniów naukami *mahamudry* i *dzogchen* - Najwyższym Poglądem Buddy - powinni wskazywać uczniom bezpośrednią praktyczną drogę, prowadzącą do tego doświadczenia i polecać zdające się nie mieć końca *praktyki wstępne, nyndro*¹. To one przynoszą głębokie oczyszczenie i wewnętrzne, wypełniające podświadomość bogactwo - jedyne podstawy trwałego szczęścia.

Wyższe nauki mogą być więc używane tylko wówczas, jeśli w tym, lub w którymś z wcześniejszych żywotów został urzeczywistniony



odpowiedni poziom rozwoju. Najpierw szuka się własnej korzyści, rozumiejąc jednocześnie, że pojawia się ona dzięki właściwym słowom i działaniom. To jest zewnętrzny poziom. Rozluźnienie pojawiające się na skutek lepszych sprzężeń zwrotnych ze światem zewnętrznym, jak też z własną świadomością magazynującą sprawia, iż na powierzchnię wyłania się wewnętrzne bogactwo umysłu. Ukazuje się ono jako współczucie oraz pełna inspiracji mądrość. Ten, kto nagromadził ich wystarczająco dużo, rozwinię oddanie i jogiczną wolność - tajemny - trzeci poziom prowadzący do stopienia się z oświeceniem. Każdy z tych poziomów odpowiada pewnemu szczególnemu typowi ludzi: zainteresowanemu sobą, altruście i joginowi, których drogi są zawsze wspierane poprzez te same trzy środki. Są one określane jako trzy filary - wiedzy, medytacji i zabezpieczenia (patrz: rys. na str. 48)

Wiedza - medytacja - zabezpieczenie

Niezależnie od tego, na jakim poziomie chcemy coś zrobić, na początku musimy wiedzieć, o co chodzi, nieodzowny jest tutaj bezpośredni związek przekazywanej informacji z życiem, a także możliwość sprawdzenia tego, co się usłyszy, poza jakimkolwiek dogmatami. Niezależnie od tego, czy pragniemy codzienności wolnej od przeszkód, bogatego wewnętrznego świata doświadczeń, czy też życia jako budda pośród buddów: wiedza i zadawanie pytań są nieodzowne. Ukazuje to znaczenie ostatnich słów Buddy. Po znanej już wypowiedzi, że mógł umrzeć szczęśliwy, ponieważ przekazał już swoim uczniom wszystko, Budda dodał jeszcze coś, co sprawia, że staje się on nauczycielem naszych czasów: „Teraz nie wiercie w nic, co mówię, tylko dlatego, że mówi to Budda, lecz sprawdzajcie wszystko sami. Przyjrzyjcie się, czy zgadza się to z waszymi doświadczeniami i bądźcie sami sobie światłem.” To jest powód, dla którego nie trzeba dogmatycznie chwycać się poszczególnych odkryć Buddy. Gdyby nauka była w stanie obalić pewne jego wypowiedzi, co jednak do dzisiejszego dnia jeszcze się nie zdarzyło, należałoby spokojnie uznać jej dowiedziony pogląd.

Środkowy filar reprezentuje medytację. Najlepiej byłoby, gdyby praktycznych nauk Buddy udzielał ten nauczyciel, który śledzić będzie dalszy rozwój ucznia. Zrozumienie musi stać się dojrzałością, a myśli powinny połączyć się z przeżyciami. Po usunięciu przeszkód i rozwinięciu właściwego sposobu widzenia rzeczy (na przykład opartego na zrozumieniu pustości i wzajemnego uwarunkowania wszystkich zjawisk) z umysłu spoczywającego bez wysiłku w sobie samym wyłania się naga świadomość i następuje wyraźny rozwój.

Trzeci filar służy umocnieniu tego, co zostało już osiągnięte. Nic nie jest mniej przekonujące, zarówno dla nas samych, jak też dla innych, niż zmienność nastrojów. Dlatego filar zabezpieczenia jest nieodzowny; muszą też istnieć środki pozwalające utrzymać to, co zostało już osiągnięte. Na wszystkich poziomach pomaga on praktykującemu unikać szkodliwych działań, gniewu i utraty najwyższego poglądu. Nauka Buddy przypomina więc budynek składający się z trzech poziomów i trzech filarów (patrz: rysunek na str. 48). Jej zadaniem jest zaopatrzenie praktykujących zainteresowanych sobą, altruistów i joginów w wiedzę, metody i sposoby pozwalające utrzymać to, co zostało już osiągnięte. W przypadku naszego przedstawienia owego drogocennego narzędzia dla lepszego zrozumienia filarów użyto liczb 1,2,3, a dla kolejnych poziomów liter A,B,C. Najwyższy poziom nauk, *mahamudra*, tworzy dach.

® Poziom własnego pożytku

© Wiedza

Ludzie, którzy przede wszystkim troszczą się o swój własny rozwój, potrzebują wiedzy o przyczynie i skutku. Na tym poziomie praktykujący uczy się, co przynosi szczęście, a co cierpienie, w jaki sposób można najlepiej wykorzystywać ciało, mowę i umysł, zamiast szkodzić sobie i innym. Tym, co sprawia, że religie są tak nudne, jest fakt, iż

podkreślają one przede wszystkim to, czego należy unikać. Tymczasem w życiu musimy tak czy owak omijać wystarczającą ilość zakazów! Pogląd Buddy jest tutaj o wiele bardziej budujący. Po pierwsze, udziela on tylko rad, po drugie zaś, raczej takich, które bezpośrednio prowadzą do szczęścia. Ogólnie mówi, że dobrze jest widzieć ciało, mowę i umysł jako narzędzia.

Przy pomocy ciała można chronić innych, dawać im miłość i rzeczy, których potrzebują. Nauki o cielesnej miłości nie dotyczą oczywiście mnichów i mniszek.

Celem używania mowy jest pomaganie istotom w rozwoju. Powinna ona przynosić im wewnętrzny spokój, pokazywać świat takim, jaki jest, pomagać im w rozumieniu innych, a przede wszystkim sprawiać, by ludzie świadomie wykorzystywali możliwości, jakie daje życie.

Jeśli chodzi o umysł, Budda radzi rozwijać postawę życzenia wszystkim wszystkiego, co najlepsze. Powinniśmy cieszyć ze wszystkich dobrych działań wykonywanych przez innych i zachowywać zdolność przejrzystego myślenia. Znowu szczególnie ważne jest to, byśmy byli świadomi wagi przyczyny i skutku. Ponieważ dzisiejsze myśli jutro staną się słowami, a później działaniami, stan, w jakim znajduje się umysł, jest najważniejszy.

(D Medytacja

Medytacja sprawia, że wiedza staje się doświadczeniem. Na pierwszym poziomie jej celem jest uspokojenie umysłu, utrzymywanie go w jednym miejscu. Pragnie się stworzyć przestrzeń między przeżywającym a przeżyciami, tak, by móc wybierać między komediami, a tragediami życia. Ten ochronny dystans zostaje najczęściej osiągnięty przez skoncentrowanie uważności na oddechu. Medytacja uspokojenia umysłu nazywa się *'samatha'* w sanskrycie lub *'szind'* po tybetańsku. Ten, kto w „laboratorium” medytacji potrafi utrzymać ten stan, stopniowo będzie mógł osiągnąć to również w codziennym życiu. Jest to pierwsze przebudzenie - ma ono bardzo głębokie znaczenie.

(3) Zabezpieczenie

Środkami chroniącymi przed porzuceniem ścieżki są tak zwane *zewnątrzne ślubowania*. Są one związane z działaniami, których lepiej jest unikać. W swojej pełnej formie obejmują one dwieście pięćdziesiąt ślubowań mnichów i trzysta pięćdziesiąt ślubowań mniszek (owe dodatkowe sto ma dotyczyć przede wszystkim mowy). Budda nigdy nie przekazał tych ślubowań razem jako zamkniętej struktury. Powstały one z zebranych później rad, których w różnych czasach udzielał różnym grupom i ludziom, by mogli lepiej funkcjonować w życiu. Na co dzień niektóre ze ślubowań ludzi świeckich są pożyteczne. Powinno się jednak przyjmować tylko te, których chce się dotrzymać. Są to kolejno: nie zabijać, nie kraść, nie przedstawiać fałszywie lub ze złą motywacją własnych duchowych doświadczeń, nie używać środków odurzających, takich jak narkotyki lub zbyt duża ilość alkoholu i nie przynosić innym cierpienia poprzez seks. Interpretacja tego ostatniego punktu różni się w zależności od poszczególnych kultur, zawiera jednak zawsze kazirodztwo. Niektórzy jogini przyjmują to ślubowanie, inni zaś nie.

Buddyjskie obietnice nie są chrześcijańskimi lub hinduistycznymi zakazami. Nie są również muzułmańskimi *fattwami* (religijnymi wyrokami śmierci). Buddyjskie ślubowania nigdy nie mogą prowadzić do położenia, w jakim znalazł się Salman Rushdie, czy ostatnio Taslima Nasreen i wiele innych prześladowanych osób. Trzeba samemu chcieć przyjąć owe obietnice. Dopiero wtedy, gdy będąc dorosłym człowiekiem, stwierdzi się, że określone działania, słowa i myśli szkodzą innym i nam samym, przyjmuje się buddyjskie ślubowania, nie dlatego jednak, że Budda był moralizatorski lub pruderyjny. Życzy on po prostu wszystkim wszelkiego szczęścia. Jego pogląd jest ponadosobisty i zasadniczo różny od reprezentowanego przez bogów islamu czy chrześcijaństwa. Również do ciała ma Budda inny stosunek. Dla niego jest ono świątynią światła. Ciało zawiera pięć kręgów mocy i siedemdziesiąt dwa oświecone kanały energii. Poszczególne części ciała, podobnie jak ich funkcje są widziane jako czyste i przynoszące radość. Ten poziom

ślubowań jest pełen znaczenia, ponieważ prawo przyczyny i skutku działa zawsze: o czymkolwiek się myśli, cokolwiek się mówi lub robi, przyniesie to w przyszłości albo szczęście, albo cierpienie. Dzięki przyjęciu ślubowań mocno to sobie uświadomiamy i jesteśmy dzięki nim chronieni.

(B) Poziom altruistów

(I) Wiedza

Doświadczenia pierwszego poziomu prowadzą do przyjemniejszych doświadczeń sprzężenia zwrotnego ze światem i własną świadomością magazynującą. Dzięki temu umysł może rozwinąć dodatkowe właściwości. Gdy mniejsza już ilość naszej energii będzie związana z wewnętrznymi i zewnętrznymi uwikłaniami, powstały w ten sposób nadmiar wyrazi się jako mądrość i współczucie. Trzy poziomy współczucia zostały już wcześniej wspomniane, a ich spełnieniem jest nieczynienie więcej rozróżnień między nami samymi a innymi.

Oświecona mądrość, uzupełnienie tego poziomu rozwoju, rośnie również automatycznie. Jednocześnie zanikają splamienia przeszkadzających uczuć i sztywnych poglądów. Ten, kto doświadcza świata jako snu, którym jest on w rzeczywistości, i jednocześnie rozumie jego uwarunkowanie, jest w stanie pomóc niezliczonym istotom. Nauki Buddy mówiące o byciu *bodhisattwą* oraz o pustości zjawisk należą do tej części jego przekazu.

@ Medytacja

W przypadku medytacji, na drugim z poziomów celem jest spoczywanie w pustości i współczuciu. Tutaj nastawienie jest zasadniczą częścią medytacyjnego wchłonięcia. Medytacja rozpoczyna się życzeniem

osiągnięcia oświecenia dla dobra wszystkich, a kończy dzieleniem wewnętrznym bogactwem, które powstało w czasie jej trwania. Na początku można naturalnie zdziałać bardzo niewiele, lecz kiedy nasza moc wzrośnie, rozwinięta już przez nas podstawa dbać będzie o to, byśmy z całkowitą pewnością byli w stanie czynić wszystko, co niezbędne, dla innych.

(3J) Zabezpieczenie

Aby osiągnięty już przez nas wewnętrzny poziom został zabezpieczony i by wewnętrzne życie mogło się dalej rozwijać, musimy zwracać szczególną uwagę na własne przeszkadzające uczucia. Największą duchową przeszkodą jest tutaj gniew. Najlepszą metodą pracowania z nim jest odcięcie dopływu wody do jego korzeni i uniemożliwienie mu w ten sposób jakiegokolwiek rozwoju.

Do niedawna ta rada Buddy była bardzo daleka od najpopularniejszych poglądów psychologicznych, a pewne grupy ludzi jeszcze dzisiaj bronią się przed nią, jak mogą. Jeśli porówna się nawet doświadczonych psychologów czy feministki z buddystami, stanie się jasne, że buddyjski sposób obchodzenia się z gniewem przynosi trwałe szczęście. Mimo że mądre, zdecydowane działanie jest często wskazane - gniew i złość nie przynoszą nigdy żadnego pożytku. Zgodnie z psychologią na przestrzeni ostatnich trzydziestu lat wszystkiemu winni byli najpierw Rosjanie, potem imperializm, społeczeństwo i wreszcie władcze matki. Podobna postawa prowadzi jednak do słabości i niezdolności do działania. Niezależnie od tego, czy nam się to podoba, czy też nie: prawo przyczyny i skutku dotyczy również nas samych. Tego, czym inni rewanzują się teraz, doświadczali oni w którymś z wcześniejszych żywotów z naszej strony.

Dorosły człowiek widzi to, co przyjemne, jako błogosławieństwo, a trudności jako szkołę i oczyszczenie. Wykorzystuje on własną energię i pomaga innym, opierając się na swoim doświadczeniu. Gniew hamuje ów

rozwój. Sprawia on, iż stajemy się samotni i niszczy nagromadzone przez nas dobre wrażenia będące przyczynami szczęścia. Świat potrzebuje pełnych mocy, zręcznych działań wolnych od przeszkadzających uczuć.

©Poziom joginów

Oto kolejna podstawowa rzecz, dotycząca oświecenia: przed wejściem w Diamentową Drogę, najbardziej interesującą część nauk Buddy, pomocne jest spojrzenie na umysł z innego punktu widzenia - jako na świadomość i moc. Oświecenie jest naszą ponadczasową naturą i pojawia się dzięki zastosowaniu bardzo prostego procesu. W podobny sposób jak komputery, które dokonują wszystkich swych operacji przy pomocy zer i jedynek, powtarzają się na ścieżce dwa kroki rozwoju aż do oświecenia: pomnażanie dobrych wrażeń w umyśle i rozwijanie mądrości. Dzięki właściwemu myśleniu, mówieniu i działaniu umysł odnajduje spokój. To uwalnia zdolności związane dawniej poprzez naszą wewnętrzną sztywność i pomieszanie. Podobnie jak wschodzi słońce i znikają chmury, pojawia się w nas przejrzystość i przestrzeń. Pojmuje się, że wszystkie istoty pragną szczęścia i chcą uniknąć cierpienia. Kiedy stanie się potem dla nas jasne, jak niewiele dystansu do swych uczuć ma większość ludzi i jak bardzo są przez nie opanowani, będziemy musieli ich chronić. Robi się wówczas raczej to, czego rzeczywiście potrzebują dla swego rozwoju, niż to, co im się akurat podoba.

Gromadzące się w ten sposób dobre wrażenia prowadzą do mądrości. To znowu odcina pozbawione sensu zachowanie i w końcu wszystko pasuje; niezależnie od tego, gdzie umysł spogląda, każde doświadczenie jest czyste, istnieje tylko szczęście wewnątrz i spełnienie na zewnątrz. Z tego położenia umysł wykracza chętnie poza swoje przyzwyczajenia i doświadcza dzięki temu mocy własnego promieniowania, swego ponadczasowego, przejrzystego światła.

Mimo że ten stan istnieje sam przez siebie i dla siebie, ego pragnie zwykle natychmiast przejąć kontrolę i tworzy myśli w rodzaju: „Moje

jasne światło było jednak dłuższe niż jego". Kiedy widzimy, że takie nastawienie się pojawia, możemy pomyśleć, że cofamy się w rozwoju, nie stanowi ono jednak żadnego niebezpieczeństwa. Jeśli nie zwraca się uwagi na pojawiające się myśli, podobne przyzwyczajenia tracą po pewnym czasie grunt pod nogami. Będzie się w stanie coraz dłużej przebywać w przejrzystym świetle umysłu, poza wszelkimi wyobrażeniami, aż do chwili, gdy nie będziemy mogli już tego stanu opuścić.

© Wiedza

Widzenie wzajemnego uwarunkowania rzeczy, tego, iż nieustannie się zmieniają i nie istnieją rzeczywiście - a więc, jakimi są w swej prawdziwej naturze - oraz gromadzenie wielu dobrych wrażeń prowadzi do poziomu jogina. Dalsze postępowanie naprzód tą ścieżką przynosi nieuchronnie oświecenie. Wiedza na tym poziomie jest wolna od pojęć. Buddy nie doświadcza się tutaj jako zewnętrznego boga lub mocy istniejącej gdzieś poza nami, lecz jako zwierciadła. Wyraża on stan, który praktykujący pragnie osiągnąć i któremu całkowicie może zaufać. Kiedy odpadną przeszkadzające uczucia, splamienia, pomieszanie i niepotrzebne, niezgrabne nawyki, owo doświadczenie ukazuje się jako coś w najgłębszym stopniu znajomego. Jeśli dotrzemy na trzeci poziom i chronią nas nienaruszone związki⁸ z nauczycielem, będziemy się dalej szybko rozwijać. Jeśli posiadamy niewzruszony wgląd, że przeżywający, to, co jest przeżywane, i sam akt przeżywania uzupełniają się nawzajem i w rzeczywistości są jednością, osiągnięcie celu jest tylko kwestią czasu.

@ Medytacja

Kiedy uczniowie Buddy posiadali już to zrozumienie, nauczał on ich dwóch rodzajów medytacji. Oba bazują na bezpośrednim stopieniu się z oświeceniem dzięki widzeniu wszystkiego jako naturalnie czystego.

„Droga Środków” Buddy przeznaczona jest dla ludzi posiadających praktyczny stosunek do życia. Udzielał on tych przekazów, wypromieniowując poszczególne formy wyrażające jego oświecenie albo przemieniając w nie swoje ciało. Owe podobne do hologramów pola mocy i światła reprezentują jednocześnie doskonałe właściwości różnych istot.

Te formy buddy, które pojawiają się bez partnera lub partnerki, należą do trzech „niższych” poziomów buddyjskiej *tantry* - *Krija*, *Czarja* i *Joga Tantry*. Pełne bogactwo umysłu na najwyższym poziomie *Anuttara-Joga-Tantra* ukazuje się zawsze jako męskie i żeńskie formy w zjednoczeniu. Tylko one zawierają wszystko i tylko medytacje na te formy umożliwiają w ciągu jednego życia pełne urzeczywistnienie.

Mimo że można medytować na jedną z „bliskich” form Linii, ucieleśnioną przez Lamę, w oczekiwaniu na *lung*” lub *inicjację*”, przekaz mocy otrzymany od doświadczonego duchowo nauczyciela, utrzymującego swe związki z Linią Przekazu przynosi wielki pożytek. Dzięki owej transmisji w podświadomości ucznia zasiane zostają nasiona, które później przyniosą mu owoc pełnego oświecenia. Większość ludzi odczuwa w czasie *inicjacji* przyjemne „wchłonięcie”. Jeśli zna się jednocześnie głębokie znaczenie tego, co się dzieje, będzie się również w stanie pojąć skalę tego wydarzenia. A oto zwykły, wielostopniowy przebieg *inicjacji* w formie, w jakiej przekazywana jest ona nieprzerwanie od 2500 lat.

Inicjacje wazy, w czasie których Lama dotyka wazą głów ludzi i daje im z niej nektar do wypicia, dają uczniowi zdolność do przeżywania samego siebie jako formy energii i światła. Tajemne *inicjacje*, w czasie których powtarza się *mantry* - vibracje tych form światła - umożliwiają nam dostęp do wewnętrznych energii. *Inicjacja mądrości-wglądu* jest źródłem mocy jogicznego zjednoczenia i sprawia, że

współczucie łączy się z mądrością, a przestrzeń z radością. Wreszcie najwyższa, *inicjacja słowa*, umacnia ostateczny stan, *mahamudrę*. Tutaj przestrzeń-przejrzystość lamy stapia się z naszą własną i wkraczamy w nieograniczoność umysłu. W ten sposób powstaje, podobnie jak w trakcie „formalnej” medytacji lub w czasie błogosławieństwa, połączenie z ponadczasowym, nieograniczonym wglądem, który powinno się wzmacniać i utrzymywać. Na tym poziomie żyje się tak, jakby przebywało się w *czystej krainie*, słyszy się każdy dźwięk jako *mantrę* i doświadcza każdej formy jako pełnej znaczenia. Najwyższy pogląd obejmuje również poziomy zmierzających ku własnemu wyzwoleniu i altruistów. Sprawia on nawet, że znaczenie owych ścieżek staje się oczywiste: jeśli każda myśl i każde uczucie pojawiają się jako mądrość i radość - kto może być pozbawiony współczucia i mądrości? Kto chciałby jeszcze szkodzić innym istotom?

Inicjacja, lung, błogosławieństwo i *mahamudra*, jeśli są przekazywane przez posiadającego odpowiednie urzeczywistnienie jogina, który to samo mówi i robi, uruchamiają nie tylko wewnętrzny rozwój. W przestrzeni pojawiają się określone pola mocy i samo życie staje się drogą. Przede wszystkim często stają się zauważalni strażnicy¹¹; jeszcze zanim się o nich pomyśli, jest się już w wyczuwalny sposób otoczonym ich polem mocy. Już samo tylko przypomnienie sobie o *mantrze* uaktywnia w przestrzeni pole wibracji danego buddy, a powtarzające się stapanie się z nim przynosi stopniowo jego doskonałe właściwości. Medytujący nieustannie zbliża się do oświeconych form buddów, aż do czasu, kiedy stanie się takim jak oni. Tak wygląda „droga środków”.

„Droga wglądu” jest w ramach dzisiejszego stylu życia bardziej przejrzysta. Nie jest ona jednak nawet w najmniejszym stopniu tak prosta, jak wielu ludzi sądzi, i wymaga z pewnością pomocy doświadczonego nauczyciela. Również na tę ścieżkę najlepiej jest wkroczyć po wykonaniu *praktyk wstępnych (nyndro)*, gdyż nagromadzona dzięki nim w umyśle olbrzymia ilość pozytywnych wrażeń chroni nas przed niebezpiecznym „efektem białej ściany”, odbierającym umysłowi jego moc. Pomieszani „medytujący na własną rękę” i zbyt „prawomyślnie” grupy są tutaj ostrzegawczymi przykładami. Ludzie ci siedzą po pros-

tu o wiele za długo, nie słysząc nauk o umyśle. W ten sposób nie można usunąć splamień, umysł usypia i jego naturalna świeżość zostaje utracona. Tylko dzięki świadomemu „wyostrzeniu” i uspokojeniu umysłu można stopniowo osiągnąć wgląd. Pozwalające to zrealizować medytacje spokoju umysłu nazywają się *szine-lagtong* po tybetańsku i *śamata-wipassanaw* sanskiycie. Najprostsza forma medytacji *szine* to obserwowanie oddechu wchodzącego i wychodzącego przez czubek nosa, bez oceniania przychodzących i odchodzących myśli. Na najwyższym poziomie spoczywa się po prostu w *czystej krainie* i jest się tym budzą, który komuś najbardziej odpowiada. Medytacja na nauczyciela, tzw: *guru joga* w sanskrycie i *lami naldzior* po tybetańsku, jest sercem przekazu Karma Kagyu i sama w sobie drogą. Od czasu indyjskich joginów widać, w jaki sposób uczniowie urzeczywistniają swe doskonałe właściwości w stłumieniu mocy nauczycieli. A oto przykład z czasów, kiedy nauka Buddy została po raz drugi sprowadzona do Tybetu: Kiedy Marpa pewnego dnia przed 950 laty w Północnych Indiach siedział przed swoim nauczycielem, Naropą, nagle obok niego w przestrzeni pojawił się szczególny medytacyjny budda mistrza Czie Dordze (Hewadźra), olbrzymi jak dom, niebieski i o wielu ramionach. Obejmował swą partnerkę, Dagmemę, stojąc z nią w zjednoczeniu - biło od nich światło tak silne, jak blask tysiąca słońc. Marpa był głęboko poruszony - wówczas Naropa, wyglądający z pewnością jak każdy stary Hindus, zapytał go: „Teraz widzisz jego i mnie. Kogo najpierw pozdrowisz?” Można łatwo odgadnąć, w jaki sposób pomyślał Marpa - pokłonił się przed *jidamem*. Naropa jednak roześmiał się: „Błąd”, powiedział, „U nas nauczyciel jest wszystkim”. Następnie rozpuścił całe olbrzymie pole mocy w tęczowe światło, a w chwilę później wpłynęło ono do jego serca. Dzisiaj metoda *guru jogi* przynosi szybki rozwój w grupach Kagyu na Zachodzie. Ponieważ w czasie przyjęcia *schronienia* powstało już połączenie pomiędzy wewnętrzną i zewnętrzną naturą oświecenia, można mieć pewność, że wszystko to, co przyjemne, jest błogosławieństwem, a wszelkie taidności uwolnieniem umysłu od przyczyn późniejszego cierpienia - dodatkowo można się dzięki nim nauczyć, jak pomagać innym. Ponieważ przyciska się wówczas w umyśle wiek-

szość „włączników oświecenia”, może on w ten sposób najszybciej rozwinąć swą pierwotną mądrość. W końcu stanie się świadomy tego, jak wszystko warunkuje się nawzajem oraz że przeżywający, to, co jest przeżywane i samo przeżycie są od siebie nieoddzielne.

Dokładnie tak samo, jak w przypadku stopienia z formami buddy, w naturalny sposób przechodzi się tutaj następnie do *mahamudty*. Niezależnie od tego, którą poszło się drogą, *mahamudra* jest czymś wyjątkowym. Zawiera podstawę - naturę buddy wszystkich istot, drogę - pozbawione wysiłku spoczywanie w niej, i cel - pełne oświecenie. Każde inne doświadczenie błędnie, jeśli ten wgląd zostanie bezpośrednio przekazany. *Mahamudra* daje uczniom posiadającym zaufanie i oddanie zdolność zmierzania ku oświeceniu najszybszą drogą. Nieograniczone doświadczenie tego najwyższego poziomu pozwala praktykującemu pozostawać doskonale naturalnym w każdym życiowym położeniu. Dzięki samowyzwoleniu się wszystkich procesów, postrzeganych jako dualistyczne, pokazuje ona, że tylko przestrzeń-jasność-nieograniczoność umysłu jest rzeczywista. Wypływające z tego poznanie, iż o wiele ważniejsze jest niedopuszczanie do tego, by pojawiające się myśli rozpraszały nas, niż ocenianie ich, uwalnia w każdym bezpośrednią moc. Samo morze pełne jest po prostu większego znaczenia niż jego fale. Jeśli te najwyższe nauki są stosowane przez tych, których cechuje głównie pożądanie, budują one przede wszystkim na wolnym od wysiłku bogactwie zjawisk. Wówczas nazywają się *mahamudra* lub *cziaak-czien* i używane są przez szkołę Kagyu. Jeśli natomiast ludzie opanowani są przede wszystkim przez dumę lub gniew, na pierwszy plan wysuwa się samowyzwalająca właściwość umysłu. To podejście stosowane jest w Nyingmapie - tzw. „starej szkole” tybetańskiego buddyizmu - nauki owe zwane są *maha ati* lub *dzog czien*. Obie drogi są sobie równe na poziomie buddyjskiej *tantry* i zawierają wszystkie środki prowadzące do oświecenia ciała, mowy i umysłu. Podobny poziom nauk, oparty na *sutrach* Buddy, zwany *madhjama-ka* lub po tybetańsku *urna czienpo*, stanowi główną praktykę szkoły Gelugpa, „państwowego kościoła” Tybetu. Metody te rozpuszczają przede wszystkim niewiedzę i pomieszanie. Ponieważ decydujące

znaczenie ma w ich zastosowaniu zrozumienie intelektualne, jest to o wiele wolniejsza droga.

(3) Zabezpieczenie

Poziom ten i wspomniane już „rusztowanie” w doskonały sposób umacnia kolejne przyrzeczenie: podejmuje się decyzję, że nigdy nie opuści się już czystych obszarów. W nauce Buddy nie jest to tylko „pozytywne myślenie”, kurczowe trzymanie się czegoś pięknego i unikanie dostrzegania cierpienia. Chodzi tutaj o zwierciadło, a nie o zmieniające się nieustannie na jego powierzchni odbicia. Na tym poziomie wie się aż do szpiku kości, że najwyższa mądrość jest jednocześnie najwyższą radością. Doświadcza się umysłu jako bogatego, promieniującego i pełnego mocy. Ponieważ postrzega się przeżywającego w tak przekonujący sposób jako nie będącego rzeczą, jako przejrzyste światło, w jednej chwili znika wszelki lęk: wiedza o tym, że nasza najgłębsza istota nie może zostać zniszczona, przynosi ostateczną pewność. W ten sposób czujemy się jak u siebie w domu we wszystkim, co się wydarza.

Przełomowym wglądem jest tutaj to, że nie jesteśmy ani ciałami, które staną się stare, chore i wreszcie umrą, ani myślami, które ciągle się zmieniają. To, co patrzy właśnie przez nasze oczy i słyszy przez nasze uszy, jest świadomą nieograniczoną przestrzenią. Istnieje poza przychodzeniem i odchodzeniem, narodzinami i śmiercią.

Na tym poziomie nieustraszoneści wszystko jest swobodną grą umysłu; zarówno narodziny, jak też śmierć ukazują tylko jego nieograniczone bogactwo. Teraz po prostu je posiadamy. Nie idziemy już więcej do kina, mając nadzieję, że film będzie dobry. Nie jest już tak ważne, co będzie wyświetlane - istotne jest, żeby nie było dziur w ekranie i żeby obraz był ostry. Jeśli siła świetlistości umysłu nie jest już więcej blokowana przez to, co się w nim pojawia, wszystkie zjawiska, zarówno zewnętrzne, jak też wewnętrzne, są świeże i interesujące po prostu dlatego, że się wydarzają. Na tym poziomie myślimy na przykład tak: „Przed kilku dniami byłem zazdrosny, potem stałem się gniewny, a teraz

jestem pomieszany. Jakie to ciekawe! Zobaczymy, co wydarzy się jutro...". Jednocześnie robimy to, co pojawia się przed naszym nosem. Przeżywając tak wiele nieustraszoneści i bogactwa, staniemy się również świadomi nieograniczoneści umysłu i będziemy w pełen mocy i swobodny sposób działać dla dobra wszystkich, niezależnie od tego, co o tym sądzi „kulturowa prawomyślność” naszego czasu i kraju. Na przykład każdy człowiek wyposażony w rozsądek powinien dziś, pomimo papieża i Muzułmanów, wnieść swój wkład w to, by obniżyć się przyrost naturalny w gettach i biednych krajach.

Pragnienie radości dla samego siebie również staje się zbyteczne. Z jednej strony przeżywa się coraz silniej fakt, że na ostatecznym poziomie prawdziwa natura każdego jest przejrzystym światłem, z drugiej zaś w tak wyraźny sposób otrzymujemy wszystko w życiu od innych, że właściwie możemy być im tylko wdzięczni.

Przyjęcie tego nastawienia oznacza zachowywanie się tak jak Budda tak długo, aż się nim staniemy. Posiada się oto prawdziwą moc i nie musi się podążać za każdą chwilową zmianą poglądów ludzi, lecz jest się w stanie pozostać skoncentrowanym na tym, co ma głębokie znaczenie. Ten, który doświadcza tego, co zewnętrzne i wewnętrzne na poziomie czystości, nie popełnia już więcej błędów.

Jeśli wybierze się pierwszą z tych dróg i pragnie się rozwijać przede wszystkim poprzez unikanie przyczyn własnego cierpienia, będzie się ona składała z ciągłych powtórzeń. Będzie w niej chodziło o sposoby zachowań, których powinniśmy byli się już nauczyć w dzieciństwie; cały ów poziom nie jest szczególnie budujący.

Na drugim poziomie nauczycielami są współczucie i mądrość. Jeśli potrafi się utrzymać je we wzajemnej równowadze, efekt będzie dobry. Trzeba tu zwracać uwagę na wewnętrzne odczucia i znaki ze strony otoczenia. Jeśli intensywnie myśli się o sobie, traci się współczucie i świat staje się trudny. Mnożą się sztywne wyobrażenia, a brak bezpośredniego doświadczenia wkrótce zepchnie nas na boczny tor. Na trzecim i ostatecznym stopniu decyduje o wszystkim pogląd. Tutaj stale trzeba być świadomym poziomu przeżyć. Czy w każdym doświadczeniu obecny jest rozwój, czystość i świeżość? Czy widzi się budę

w innych i w samym sobie? Jeśli odpowiedź brzmi tak, bogactwo i znaczenie będą ciągle wzrastać. Wszystko rozwijać się będzie samo z siebie. Doskonałość ukaże się jako ponadczasowa *natura umysłu*. Nie ma niczego ważniejszego od umacniania tego doświadczenia. Mimo że zrozumienie „nie ja” na poziomie Małej Drogi oznacza wyzwolenie i koniec cierpienia, pogląd ten budzi niewiele zdolności umysłu. Droga do oświecenia praktykujących na tym stopniu trwa długo - pozostaje się podatnym na zranienie do chwili tuż przed osiągnięciem celu, ponieważ brakuje ochrony oświeconej postawy - pragnienia przynoszenia pożytku innym. W przypadku Wielkiej Drogi zawierającej również ów poprzedni poziom, rozwój jest płynny i całkowity, gdyż dodatkowo używa się tu ostrego narzędzia wglądu w pustkę i wzajemne uwarunkowanie wszystkich zjawisk. Dopiero jednak Diamentowa Droga uwalnia wszystkie moce. Przy pomocy dźwigu najwyższego zaufania stawia się najpierw fundamenty, potem wyprowadza się ściany, wreszcie wieńczy całość dachem i dom stoi. Właściwie rozumiany poziom jogina jest już więc pełną *mahamudrą*. A oto jeszcze kilka szczegółów na ten temat,

Droga *mahamudry* zaczyna się wraz z nagromadzeniem w umyśle wielu dobrych wrażeń i głębokim zaufaniem do nauczyciela. Musi on ucieleśnić stan *mahamudry*, być nieustraszony, pełen radości i ciężko pracować. Kiedy przeżywający nagromadził już wystarczającą ilość piękna, nie musi poszukiwać swego szczęścia gdzie indziej i spoczywa w „jednopunktowieniu”, będącym pierwszym poziomem realizacji tych najwyższych nauk Buddy. Niekiedy mówi się o tym stanie, że „umysł pozostaje tam, gdzie tyłek”, ja zaś często porównuję ten poziom z sytuacją, kiedy mamy piękną dziewczynę i wystarczającą ilość jedzenia w lodówce: ktoś miałby wówczas chęć dokądkolwiek wychodzić?

Z tego stanu nadmiaru wyłania się „prostota”. Widzi się wyraźnie, że to, co naprawdę się wydarza, jest o wiele bardziej interesujące i prawdziwe, niż każde wyobrażenie, jakie można sobie na ten temat wyrobić. Prostota sięga o wiele głębiej, niż często się podejrzewa. Człowiek posiada zewnętrzne, wewnętrzne i tajemne poziomy i nawet ten, kto lubi opowiadać wszędzie swój życiorys, nosi w sobie pokłady niedorzeczności, do których trudno jest się dokopać. Zdolność wyrażania tego samego i w każdym położeniu ciałem, mową i umysłem byłaby świetnym urzeczywistnieniem tego poziomu.

Trzeci stopień „jednego smaku” jest rzeczywiście milowym krokiem na drodze rozwoju. Tutaj przeżywający wyłania się coraz wyraźniej spod przeżyć, do chwili, w której jego promieniujące zdolności ogarną wszystko. Momenty stopienia się z partnerem w czasie kochania się, bardzo szybka jazda na motorze, swobodne opadanie, zanim otworzy się spadochron lub poderwie nas z powrotem ku górze guma bangee - wszystko to daje nam krótkie okazje do *przeżycia* tego stanu, w którym wszystko posiada smak dziania się. Całe olbrzymie bogactwo przestrzeni pozostaje od tej chwili naszym ciągłym doświadczeniem.

Określenie czwartego i najwyższego poziomu brzmi nieco śmiesznie, ale na poziomie Buddy nie ma już niczego, co mogłoby być uwarunkowane lub pełne cierpienia. Nazywa się go „nie-medytacją”, co oznacza, że bez wysiłku robi się po prostu to, co jest do zrobienia. Gdy wszys-

tkie aspekty przestrzeni zostały już poznane, w doskonały sposób współbrzmi się z możliwościami istot - każde działanie, każde słowo i każda myśl wyrażają zarówno uwarunkowaną, jak też ostateczną prawdę. Wówczas można z całą radością „dosiadać tygrysa”.

Ten pogląd przekazuję dalej swoim uczniom, a sposób nauczania i życia właściwy dla naszych grup, w pełni go wyraża. Jeśli zainspiruje się ludzi, by zachowywali się tak jak buddowie, by byli nieustraszeni, pełni radości i aktywnej miłości, wówczas urzeczywistnia się po kolei wszystkie wymienione poziomy *mahamudry*.

Poniższe medytacje odpowiadają, co prawda, różnym poziomom nauk Buddy, mimo to jednak mogą zostać zastosowane przez każdego. Pierwsze trzy wzmacniają ogólnie dobre właściwości praktykującego. W medytacji Trzech Świąteł koncentrujemy się wreszcie na samym Buddzie. Dzięki temu jego pole mocy, w tym wypadku pole mocy Karmapy, pojawia się wokół nas. Jeśli rozumiemy, że w fazie stopienia nie chodzi o to, że jedna rzecz stapia się z drugą, lecz że prawda wewnętrzna spotyka się z zewnętrzną, można poza jakimkolwiek przywiązaniem do wyobrażeń spoczywać w przestrzeni - radości umysłu - i bez wysiłku dzielić się nią jako miłością i nadmiarem ze światem.

Medytacja oddechów - świateł

(medytacja dla każdego)

Siedzimy tak wygodnie, jak tylko możemy. Nasze ręce spoczywają na podołku, prawa na lewej, kciuki lekko się stykają. Plecy mamy wyprostowane, jednak nie sztywne. Broda jest nieco cofnięta.

Najpierw uspokajamy umysł. Czujemy bezkształtny strumień powietrza wchodzący i wychodzący przez czubek nosa, myślom i dźwiękom pozwalamy po prostu swobodnie przepływać - nie chwytamy ich.

Pragniemy teraz medytować, by doświadczyć umysłu i uzyskać dystans do własnych przeszkadzających emocji. Tylko wówczas będziemy rzeczywiście w stanie przynieść pożytek innym.

W odległości szesnastu szerokości palca przed nami, a więc około połowy długości ramienia, pojawia się teraz przejrzyste, przezroczyste światło. Wraz z wdechem wpływa ono do dolnej części naszego ciała. Po drodze staje się coraz bardziej czerwone. Kiedy zatrzymuje się na krótko na wysokości czterech palców poniżej pępka, ma intensywny czerwony kolor. Kiedy wydychamy powietrze, światło porusza się ku górze - staje się jednocześnie coraz bardziej niebieskie. W odległości połowy ramienia przed nami niebieskie przejrzyste światło w jednym momencie staje się znowu jasne, po czym wdychamy je znowu. Koncentrujemy się na tym tak dobrze, jak to tylko możliwe, podczas gdy oddech w naturalny sposób przychodzi i odchodzi.

jeśli z trudnością przychodzi nam zobaczenie kolorów, myślimy po prostu: przejrzyste światło przy wdechu, czerwone, gdy oddech zatrzymuje się poniżej pępka i niebieskie w czasie wydychania powietrza.

Potem możemy skupić się na wibracjach oddechu. Wdychając powietrze, słyszymy wówczas wewnętrzne brzmienie sylab OM, zatrzymując oddech poniżej pępka - głębokiego AH, a w momencie wydechu HUNG. Odczuwamy te wewnętrzne wibracje tak długo, jak długo jest to przyjemne.

Kończąc medytację, pozwalamy, by świat znowu się pojawił - nowy i świeży. Życzymy, aby całe dobro, jakie się tutaj wydarzyło stało się nieograniczone, by dotarło do wszystkich istot, odebrało całe ich cierpienie oraz dało im w zamian jedyne trwałe szczęście - doświadczenie natury umysłu.

Medytacja Tęczowego Światła

(medytacja dla każdego)

Siadamy tak wygodnie, jak to możliwe. Nasze ręce spoczywają na podolku, prawa na lewej, kciuki lekko się stykają. Plecy mamy wyprostowane, jednak nie są one sztywne, broda jest lekko cofnięta ku tyłowi.

Najpierw uspokajamy umysł. Czujemy, jak bezkształtny strumień powietrza wchodzi i wychodzi przez czubek naszego nosa, myślom i dźwiękom pozwalamy po prostu swobodnie przepływać, nie chwytając ich.

Chcemy teraz medytować, by doświadczyć umysłu i uzyskać dystans wobec naszych przeszkadzających uczuć. Tylko wówczas będziemy w stanie rzeczywiście przynosić pożytek innym.

W centrum naszej klatki piersiowej, na wysokości serca pojawia się teraz małe tęczne światło. Stopniowo rozprzestrzenia się ono coraz bardziej wewnątrz naszego ciała. Kiedy całkowicie nas wypełnia, rozpuszczają się wszystkie cierpienia trudności i przeszkody. Następnie światło to wypływa z naszego ciała we wszystkich kierunkach i wypełnia całą przestrzeń. Dzięki temu rozpuszczają się cierpienia wszystkich istot, a świat zaczyna promieniować nieograniczonym szczęściem. Znajdujemy się w czystej krainie pełnej nieograniczonych możliwości. Wszystko przeniknięte jest wyzwajającym znaczeniem. Światło to wypływa z nas tak długo, jak długo sobie tego życzymy. Kończąc medytację, pozostajemy w tym stanie tak długo, jak to tylko możliwe.

Wreszcie pragniemy, aby całe dobro, jakie się tutaj wydarzyło, stało się nieograniczone, by dotarło do wszystkich istot, rozpuściło ich cierpienie i dało im w zamian jedyne trwałe szczęście - rozpoznanie natury własnego umysłu.

Medytacja dawania i brania

(medytacja Wielkiej Drogi)

Odczuwamy bezkształtny strumień powietrza wchodzący i wychodzący przez czubek naszego nosa, myślom, uczuciom i dźwiękom pozwalamy po prostu swobodnie przepływać, nie chwytając ich.

Gdy umysł się uspokoi, przyjmujemy schronienie w Buddzie (jako celu), Nauce i w przyjaciotach podążających wraz z nami ścieżką. Pragniemy teraz medytować, by być w stanie przynieść pożytek wszystkim istotom i zrozumieć nierzeczywistość wszelkich uwarunkowanych stanów.

Następnie doświadczamy cierpienia wszystkich istot jako otaczającego je czarnego obłoku. W naturalny sposób i bez wysiłku wdychamy to czarne światło. Gdy dociera ono do serca, w jednej chwili staje się promieniującym, przejrzystym światłem, które następnie wraz z oddechem wypływa przez nasz nos ku wszystkim istotom. Dociera ono do nich i daje im każdy rodzaj szczęścia. Robimy to tak długo, jak długo jest to przyjemne.

Na końcu pragniemy, aby całe dobro, które zostało nagromadzone w czasie tej medytacji, przyniosło pożytek wszystkim istotom.

Celem tej medytacji jest zasianie w umyśle dobiych wrażeń, dzięki którym będziemy w przyszłości zdolni do przynoszenia innym pożytku w naturalny sposób.

Medytacja Trzech Świąteł

(podstawowa medytacja linii Karma Kagyu)

Czujemy bezkształtny strumień powietrza wchodzący i wychodzący przez czubek nosa, myślom i dźwiękom pozwalamy po prostu swobodnie przepływać, nie oceniając ich. Następnie myślimy o czterech podstawowych prawdach, wprowadzających nas na drogę oświecenia.

Rozumiemy, iż posiadamy teraz cenną możliwość wykorzystania tego życia dla pożytku innych dzięki metodom podanym przez Buddę. Tylko niewielu ludzi na świecie spotkało to szczęście, jeszcze mniej zaś jest tych, którzy je wykorzystują.

Przypominamy sobie przemijalność wszystkich rzeczy. Tylko otwarta, przejrzysta nieograniczoność umysłu jest trwała i nikt nie wie, jak długo cieszyć się będziemy warunkami pozwalającymi nam ją rozpoznać.

Myślimy o przyczynie i skutku, o tym, że sami decydujemy, co się wydarza. Dawniejsze działania, słowa i myśli stały się naszym dzisiejszym światem, nieprzerwanie też zasiewamy nasiona przyszłości.

Wreszcie uświadamiamy sobie, dlaczego nauka Buddy jest niezrównana: oświecenie oznacza ponadczasową najwyższą radość. Rozumiemy również, że niewiele potrafimy zrobić dla innych, dopóki sami jesteśmy pomieszani i cierpimy.

Ponieważ nie zawsze przeżywamy świat tak, jakbyśmy tego chcieli, pragniemy uczyć się od tych, którzy już to potrafią. Dlatego przyjmujemy schronienie:

- w celu - w Buddzie - oświeconym stanie naszego umysłu;
- w Naukach, które nas do niego prowadzą;
- w naszych przyjaciółach i tych, którzy pomagają nam na drodze;
- w Karmapie - lamie jednoczącym w sobie błogostawieństwo, metody i ochronę.

Teraz w przestrzeni przed nami pojawia się złocista, przejrzysta postać XVI Karmapy - forma z energii i światła. Ma on na głowie Czarną Koronę, posiadającą zdolność budzenia w nas najgłębszych stanów otwartości, jego twarz jest złocista i łagodna, a oczy widzą nas, znają i życzą wszystkiego, co najlepsze. Karmapa ma ręce skrzyżowane na sercu - trzyma w nich dzwonek i dordze², symbole zręcznych środków i mądrości, radości i przestrzeni.

Siedzi w pełnej pozycji medytacyjnej, otoczony polem mocy tęczęowego światła.

Rozumiemy, że nie jest on żadną ograniczoną istotą, lecz wyrazem prawdy przestrzeni umysłu wszystkich buddów. Jest przed nami niezależnie od tego, czy jesteśmy w stanie przejrzeć go zobaczyć, czy też nie. Pragniemy głęboko urzeczywistnić jego właściwości dla dobra wszystkich.

Czując nasze życzenia, Karmapa uśmiecha się i zbliża coraz bardziej w naszą stronę - wreszcie pozostaje w przyjemnej odległości przed nami. Wówczas myślimy lub mówimy:

„Kochany lamo, esencjo wszystkich buddów, prosimy cię obdarz nas swą mocą rozpuszczającą niewiedzę i zaciemnienia - zarówno nasze, jak też innych istot. Pozwól, by obudziło się w nas ponadczasowe przejrzyste światło umysłu.”

Teraz z czoła Karmapy wypływa pełne mocy przejrzyste światło i wpływa do naszego czoła, wypełniając całą naszą głowę. Dzięki działaniu owego światła rozpuszcza się wszystko, co przeszkadzające w naszym mózgu, nerwach i zmysłach. Wszelkie choroby i szkodliwe nawyki znikają, i nasze ciało staje się narzędziem dawania istotom miłości i ochrony. Spoczywając tak długo, jak długo chcemy, w przejrzystym świetle, słyszymy wewnętrzną wibrację sylaby OM.

Teraz czerwone światło promieniuje z gardła Karmapy do naszych ust i do naszego gardła. To przejrzyste światło rozpuszcza wszystkie trudności w naszej mowie. Opuszczają ją niezręczne, przynoszące cierpienie słowa, dzięki czemu staje się ona współczuciem i mądrością, świadomym środkiem przynoszenia pożytku innym. Nieoddzielni od czerwonego światła słyszymy głęboką wibrację sylaby AH.

Teraz z ośrodka serca Karmapy - z miejsca pośrodku jego piersi - wypływa pełne mocy niebieskie światło. Wpływa ono do centrum naszej klatki piersiowej i całkowicie je wypełnia. W ten sposób rozpuszczają się wszystkie przeszkody w naszym umyśle. Pomieszane uczucia i sztywne wyobrażenia znikają i nasz umysł staje się pierwotną radością. Przestrzeń i radość są od siebie nieoddzielne. Przyjmując niebieskie światło, słyszymy wewnętrzną wibrację sylaby HUNG.

Wreszcie trzy światła wpływają do nas jednocześnie. Przejrzyste do czoła, czerwone do gardła i niebieskie do serca. Dzięki temu doświadczamy mahamudry, stanu Karmapy.

Jednocześnie możemy używać wibracji łączącej zewnętrzną i wewnętrzną prawdę. Dzięki powtarzaniu mantry **KARMAPA CZIENNO** otrzymujemy moc aktywności buddów dla dobra wszystkich. Wymawiamy mantrę głośno lub cicho, pozwalając płynąć trzem światłom tak długo, jak długo chcemy.

Na końcu złocista forma Karmapy i Czarna Korona rozpuszczają się w tęczowe światło. Wpływa ono do nas i w tym samym momencie znikają wszystkie formy. Pozostaje tylko świadomość bez centrum i granic, ponadczasowa i wszechobecna.

Kiedy nie możemy już dłużej utrzymać tego stanu, świat pojawia się znowu - czysty i doskonały. Każdy atom wibruje radością i jest utrzymywany w całości przez miłość. Zjawiska są świeże i nowe, pełne nieograniczonych możliwości. Wszystkie istoty pojawiają się jako mężczy i żeńscy buddowie, niezależnie od tego, czy o tym wiedzą, czy też nie. Dźwięki są mantrami, a myśli mądrością tylko dlatego, że mogą się pojawiać. Wreszcie z przestrzeni wyłania się również nasze własne ciało w formie buddy, który najbardziej nam odpowiada lub w naszej zwykłej formie, lecz teraz już wolne od słabości i chorób. Istnieje jednak olbrzymia różnica między czasem sprzed medytacji, a tym, jak doświadczamy świata teraz. Dawniej byliśmy naszymi ciałami i dlatego nie ominęłyby nas cierpienia starości, choroby i śmierci. Teraz posiadamy nasze ciała. Są one dla nas narzędziem przynoszenia pożytku innym. Wrzeczywistości jesteśmy przejrzystym światłem, które było świadome, zanim jeszcze pojawiła się jakakolwiek forma.

Pragniemy utrzymywać ten czysty sposób widzenia w każdej życiowej sytuacji tak dobrze, jak to tylko możliwe, a także, aby całe dobro, jakie właśnie powstało, stało się nieograniczone i doprowadziło wszystkie istoty do rozpoznania natury umysłu.

POSŁOWIE

Co czeka więc pełnych nadziei, którzy poruszeni tą książką odnajdą drogę do najbliższego ośrodka Kagyu? Spotka ich wiele wzlotów i upadków, wiele wysiłku, powtórzeń, potem rosnąca radość i wreszcie nieskończony sens. Żeby moi uczniowie wiedzieli, co ich czeka, opisuję ów bieg wydarzeń często w następujący sposób.

Na początku wasze „ja” (*ego*) sądzi, że będzie mogło urosnąć w jeszcze większą siłę. Myśli: Już dawniej byłem świetnym facetem, a teraz będę jeszcze uduchowiony. Jestem u Karma-Kagyupów, najlepszych ze wszystkich; wkrótce będę wiedział tyle, ile wie lama.”

Stan ów nie trwa jednak długo, gdyż ponadczasowa mądrość buddów uderza właśnie w tę sytuację. Dobre towarzystwo zobowiązuje i waszemu „ja” wolno będzie jeszcze, co prawda, cieszyć się chlebem i ziemniakami jego przyzwyczajień, ale niczego bardziej wartościowego już nie dostanie.

Każda buddyjska grupa posiada swoją własną lepiej lub gorzej działającą dietę odchudzającą, wyrażającą pole mocy jej lamy. W jednych uczy się pokory, w innych zaś drogą jest mądrość lub współczucie. U mnie jest to słynna „sztywna górna warga”, bycie nieustraszonym i pełnym radości. W ten sposób ego obiecujące sobie przyrost mięśni dzięki uczuciowemu sentymentalizmowi i odgrywaniu różnorodnych dramatów zostaje oszukane. Ratować się będzie, tworząc podejrzenia, wątpliwości i bóle pleców.

Wówczas nauczyciel zastosuje *ślubowanie bodhisattwy*^H jako wyglądające apetycznie, jednak będące całkowitym złudzeniem pożywienie i w ten sposób wyprowadza znów w pole silne, ale jednocześnie głupie *ego*. Widzi się już ono ozdobione wieńcem laurowym, wyobra-

zając sobie, iż zbawi wszystkie istoty i jeszcze raz czuje wiatr w żaglach, Myśli wtedy: „Wreszcie poznano się na mojej prawdziwej wartości” i w ten sposób brnie dalej w ślepej uliczce.

Jest to całkowicie błędna ocena sytuacji, gdyż w tym miejscu zaczynają się dopiero cierpienia „ja”. Każda myśl nie poświęcona sobie odbiera własnym drobnym grom wiele siły, a każde pomyślenie nawet o pustce jest samo w sobie trucizną. Kiedy „ja” słyszy, że przejrzyste światło istnieje w każdym i że ani w myślach, ani w ciele nie można znaleźć niczego trwałego, traci grunt pod nogami - nagle nie ma się już gdzie ukiąć.

Wówczas solidnie już osłabione odnajduje tylko jedną drogę wyjścia - nie uświadamiając sobie położenia, w jakim się znalazło, oszukuje samo siebie i otoczenie. Podobny stan nie może stać się przyzwyczajeniem. Jego najwyraźniejszym znakiem rozpoznawczym jest „święte zachowanie” połączone z tym, że wie się wszystko lepiej i z podskórną złością. Jest to zemsta ciężko zranionego *ego*, która niszczy wszelki dobry nastrój. Jeśli utykacie wśród przesadnie ostrożnych, pozornych rozwiązań, jak na przykład ograniczenia prędkości, lub też nie potraficie obdarzyć żadnymi wolnościami innych, budujecie sobie sami swoje własne więzienie.

Wszystko jedno czy główną przyczyną tego jest pochrześcijański psychologiczno-kulturowy bagaż, dawniejsze niepowodzenia życiowe, czy też fałszywie zrozumiane oddanie dla życia klasztornego - znajdujecie się w ślepej uliczce i powinniście znaleźć odważnego i doświadczonego życiowo lamę, który będzie w stanie pracować z wami jako całością i potrafi wam pomóc w tym biegu przez płotki. Jeśli brakuje wam zaufania lub nauczycielowi siły, możecie poprzez przyjęcie ślubowań mnicha czy mniszki sprawić, iż prowadzenie was na ścieżce będzie łatwiejsze - będziecie wówczas mogli w jakimś klasztorze podążać innymi drogami rozwoju. Jeśli nie zdecydujecie się ani na jedno, ani na drugie, pozostaniecie nie zaspokojeni i zawieszeni gdzieś pośrodku, a wasza grupa będzie miała na głowie trudnego do pozbycia się „demoną”.

Budujcie więc spokojnie na zrozumieniu wolności waszego umysłu, sprawdzonym przez życie nauczyciela oraz metodach Diamentowej Drogi i *mahamudry*.

Wasze zaufanie, iż przestrzeń jest jednocześnie radością, jak pięćset wikingów zdobędzie szybko szanse *ego* strzelającego już teraz tylko z ukrycia. Jeśli będziecie w stanie doświadczać każdego przeszczepianego uczucia jako podstawy oświeconej mądrości, a każdej wątpliwości jako procesu poznawczego, *ego* stanie się małe i czarne. Zniknie pięć metrów pod ziemią i rozwieje się jak dym - wówczas cieszyć się.

PRZESTRZENI I WOLNOŚCI NIE BĘDZIE KOŃCA!

Było to krótkie przedstawienie nauki Buddy z punktu widzenia współczesnego jogina Karma Kagyu. Nie mam większego pragnienia niż to, by te nauki rozprzestrzeniły się na całym świecie. Pewność, że umysł pełen jest nieograniczonych właściwości, zawdzięczamy w pełni XVI Karmapie, ucieleśnieniu mahamudry. Na przestrzeni ostatnich dwudziestu pięciu lat przyczynili się do tego również Künzig Szamarpa, najwyższy dzierżawca jego Linii, Lobpyn Tseczu - nasz pierwszy nauczyciel, a także Kału i Tenga Rinpocze oraz inni lamowie. Bardzo ważne były dla mnie pytania niezliczonych zdolnych przyjaciół i uczniów z całego świata, i to, iż mogłem brać udział w ich rozwoju. Po tym, jak w czasie ostatnich dwudziestu lat założyłem ponad sto pięćdziesiąt buddyjskich ośrodków w prawie wszystkich strefach czasowych, chciałem opowiedzieć o źródłach ich pełnego radości rozwoju. Grupy te łączą naukę Buddy z pełnym zdolności i idealizmu potencjałem zachodniej kultury - również tej zza oceanu - i będą coraz bardziej wpływowe. Można je poznać!

PRZYPISY

¹ Przejrzystość (tyb. *sālla*): jedna z trzech wewnętrznych właściwości umysłu. Pozostałe dwie to pustość i brak przeszkód; przejrzystość odpowiada aspektowi *samboghakaji* oświecenia i jest nieoddzielną od umysłu zdolnością do doświadczania.

² Schronienie (tyb. *czjab dro*): jest spotkaniem z własną naturą buddy. Przyjmujący je zwraca się ku wartościom, na których rzeczywiście można polegać. Przyjmuje się schronienie w Buddzie jako celu, w *Dharmie* - Nauce - jako drodze i w *Sandze* - w praktykujących - jako przyjaciółach i pomocnikach na ścieżce. W Diamentowej Drodze przyjmuje się dodatkowo schronienie w Lamie.

³ Pustość (tyb. *tongpani*, sanskr.: *śuniatd*): pustość oznacza, że nic nie istnieje samo przez się, lecz że wszystkie zjawiska warunkują się nawzajem. Jest ostateczną naturą rzeczywistości; nie można jej wyrazić przy pomocy pojęć.

⁴ Lama (dosłownie: 'najwyższa matka'): nauczyciel. W Diamentowej Drodze jest szczególnie ważny, bez niego nie można uzyskać dostępu do najgłębszych nauk.

⁵ Mantra (tyb. *ngag*): naturalna wibracja aspektu buddy. Tam gdzie się ją wypowiada, on również jest obecny. *Mantrajest* ważnym elementem praktyki Diamentowej Drogi.

⁶ Ośrodek: miejsce gdzie buddyści i zainteresowani buddyzmem spotykają się regularnie na wspólnych medytacjach.

⁷ Praktyki wstępne (ryb. *nyndró*): czteiy zwyczajne i czteiy szczególne przygotowania. Szczególne przygotowania są czterema opartymi na powtórzeniach ćwiczeniami przynoszącymi zasługę. Dzięki nim w podświadomości pojawiają się niezliczone dobre wrażenia. Medytacje te prowadzą do nagromadzenia zasługi i mądrości.

⁸ Związki (tyb. *damsik*, sanskr. *samajd*): podstawa szybkiego duchowego wzrostu w buddyzmie Diamentowej Drogi. Dzięki nienaaiszonemu związkowi z nauczycielem praktykujący rozwija szybko tkwiące w jego umyśle możliwości i zdolności.

⁹ Lung: rytualne czytanie tekstów Diamentowej Drogi. Samo słuchanie sylab przekazuje ich wewnętrzne znaczenie; patrz również: *inicjacja*.

¹⁰ Inicjacja (tyb. *tang*, sanskr. *abhiszekd*): ceremonia, dzięki której praktykujący zostaje wprowadzony w pole mocy pewnego określonego aspektu buddy i otrzymuje upoważnienie do medytowania na daną formę.

¹¹ Strażnicy: najważniejsi strażnicy są bezpośrednimi wypromieniowaniami buddów - męskimi i żeńskimi *Mahakalami*. Po przyjęciu przez praktykującego *schronienia* troszczą się o to, by każde jego doświadczenie stało się częścią drogi ku oświeceniu.

¹² Dordże (sanskr. *wadžra*) - tłumacząc dosłownie: 'pan kamieni, diament'; symbol niezniszczalności i niewzruszoności, cechujących najwyższy stan umysłu, do którego dąży się na drodze *Wadžrajany*. Również przedmiot rytualny symbolizujący metody, współczucie i radość.

¹³ Ślubowanie Bodhisattwy: obietnica pracowania z niewyczerpaną energią i mocą aż do chwili, w której wszystkie istoty osiągną wyzwolenie lub oświecenie.

WYBRANE ADRESY OŚRODKÓW KARMA KAGYU W POLSCE

KCL BIELSKO BIAŁA
c/o Jerzy Oszełda
ul. Tysiąclecia K/6
43-403 CIESZYN

KCL CZĘSTOCHOWA
c/o Józef Gralak
ul. Kapucyńska 19
42-200 CZĘSTOCHOWA
tel. (34) 248853

KCL ELBLĄG
c/o Klaudia Żerebiec
ul. Okrzei 7/3
82-300 ELBLĄG
tel. (50) 3401H9
fax (50) 334076

KCL GDAŃSK
Skr. poczt. 1
80-958 GDAŃSK 50
tel. (58) 487332 (Wlodek)
fax (58) 568652

KCL GLIWICE
c/o Leszek Biolik
ul. Mewy 5/8
44-114 GLIWICE
tel. (3) 1323005
fax (3) 1322276

KCL GŁOGÓW
c/o Alek Dmowski
ul. Poczdamka 1 pok. 9
BOX 55
67-200 GŁOGÓW
tel. (70) 452464
fax (70) 332473

KCL GORZÓW WLKP.
c/o Robert Frątczak
ul. Słoneczna 87/10
66-400 GORZÓW WLKP.
tel. (95) 295376

KCL KATOWICE
c/o Ewa Wegemann
ul. Plebiscytowa 12/4
40-035 KATOWICE

KCL KIELCE
c/o Mariola Kapciak
Os. Na Stoku 8/33
25-408 KIELCE
tel. (41) 323848

KCL KRAKÓW
c/o Karol Sieczek
ul. Stattlera 5
30-666 KRAKÓW
tel. (12) 342215

KCL KUCHARY
Kuchary 57
09-210 DROBIN
tel. (24) 615700 prosić 56
fax (24) 628721

KCL LUBLIN
c/o Sławek Serafin
ul. Skłodowskiej 18/4
20-029 LUBLIN
tel. (81) 24166

KCL ŁÓDŹ
c/o Tomasz Jagiełło
ul. Narutowicza 41/29
20-125 ŁÓDŹ
tel. (42) 302655

KCL OPOLE
c/o Marek Witek
ul. Chabrów 28/11
45-221 OPOLE
tel. (77) 545664

KCL PŁOCK
c/o Alicja Charzyńska
ul. Sucharskiego 3/64
09-409 PŁOCK
tel. (24) 634177

KCL POZNAŃ
c/o Tadeusz Uchto
Os. Sobieskiego 41b/9
60-688 POZNAŃ
tel. (61) 235936
fax (61) 235248

KCL SŁAWNO
c/o Arek Rogowski
ul. Gdańska 13/27
76-100 SŁAWNO
tel. (5910) 7890
fax (5910) 3885

KCL SZCZECIN
c/o Beata Zygarlicka -
Czerwińska
ul. Orawska 22/28
71-100 SZCZECIN
tel. (91) 823582

KCL TORUŃ
c/o Witek Bargiel
ul. Krasieńskiego 17/4
87-100 TORUŃ

KCL WARSZAWA
c/o Mira Boboli
ul. Anielewicza 4/79
00-157 WARSZAWA
tel. (22) 311473
fax (22) 460278

KCL WROCŁAW
c/o Dorota Szota
ul. Radosna 28/6
53-336 WROCŁAW
tel. (71)611822 (Piotr)

WYBRANE ADRESY OŚRODKÓW KARMA KAGYU NA ŚWIECIE

AUSTRIA

KTLWIEN

Buddhistisches Zentrum
Fleischmarkt 16
A-1010 WIEN
tel. +43 - 1 - 8765434
fax +43 - 1 - 8765434

CZECHY

KCL PRAGA

c/o Helena & Jan Komrska
Anglická 25
CZ-12000 PRAHA 2
tel. +42 - 2 - 369785

DANIA

KDL KOBENHAVN

Svanemollevvej 56
DK-2100 KOBENHAVN 0
tel. +45 - 39 - 292711
fax +45 - 39 - 295733

KTL RØEDBY

Kortrupvej 21
DK-4920 SØLLESTED,
RØEDBY
tel. +45 - 53 - 916097
fax +45 - 53 - 916096

GRECIA

KARMABERCZENIING

c/o Dora Manganaris
Iridosstr. 23
GR-16673 VOULA - ATHENS
tel. +30 - 1 - 8959184
fax +30 - 1 - 8959184

HISZPANIA

KARMA GÓN

Atalaya Alta, apt. 179
E-29700 VELEZ - MALAGA
tel. +34 - 5 - 2115197
fax +34 - 5 - 2115197

KANADA

KCL EDMONTON

c/o Peter Piasecki
P.O. Box 37087
Lynnwood Postal Outlet
EDMONTON, ALBERTA
T5R 5Y2 CANADA

NIEMCY

KCL HAMBURG

Stahlwiete 20
D-22761 HAMBURG
tel. +49 - 40 - 3893631
fax +49 - 40 - 3898702

KCL WUPPERTAL

Heinkelstr. 27
D-42285 WUPPERTAL
tel. +49 - 202 - 84080
fax +49 - 202 - 82845

KCL SCHWARZENBERG

Hinterschwarzenberg 8
D-87466 OY - MITTELBERG
tel. +49 - 8366 - 897
fax +49 - 8366 - 1697

KCL VILLINGEN

c/o Manfred Maier
Brihlstr. 76
D-78056 SCHWENNINGEN
tel. +49 - 7720 - 65951
fax +49 - 7720 - 65951

ROSIA

KLL St. PETERSBURG

c/o Sasza Koibagarow
Warszawska 16/17
196 105 St.PETERSBURG
tel. +7 - 812 - 2963468
fax +7 - 812 - 2963468

SZWAJCARIA

KYGL ZÜRICH

Hammerstr. 9a
CH-8008 ZÜRICH
tel. +41 - 1 - 3820875
fax +41 - 1 - 3800144

U.S.A.

KJL SAN FRANCISCO

33 Marne Ave.
SAN FRANCISCO CA94128
tel. +1 - 451 - 6616467
fax +1 - 451 - 6652241

KCL NEW YORK

c/o Lisa Yannios
2372 36th St.
ASTORIA, NY 11105
tel. +1 - 718 - 278 - 7452

WĘGRY

KDÓL BUDAPEST

c/o Istvan & Eva Gruber
Buday Laszlo u.7, alags 1
H-1024 BUDAPEST
tel. 0036 - 1 - 2741006
fax 0036 - 1 - 2741006

ADRESY

KORESPONDENCYJNE

LAMY OLE

KJL SAN FRANCISCO

33 Marne Ave.
SAN FRANCISCO CA 9412
USA

HAUS SCHWARZENBERG

Hinterschwarzenberg 8
D-87466 OY - MITTELBERG
Germany

KARMA DRUBGJY LING

Svanemollevvej 56
DK-2100 KOBENHAVN 0
Denmark

DO TEJ PORY UKAZAŁY SIĘ W JĘZYKU POLSKIM
NASTĘPUJĄCE KSIĄŻKI LAMY OLE:

„MOJA DROGA DO ŁAMÓW”

WYDAWNICTWO GŁODNYCH DUCHÓW, WARSZAWA 1991

„108 ODPOWIEDZI JOGINA”

ATEXT, GDAŃSK 1993

„DOSIADAJĄC TYGRYSA”

WYDAWNICTWO 108, GDAŃSK 1994

Informacji dotyczących sprzedaży w/w tytułów udziela zainteresowanym
Wydawnictwo 108

WYDAWNICTWO 108
Gdańsk, ul. Czyżewskiego 38
tel. (58) 525041 wew. 256, 261



Czym jest buddyzm?

Jakich środków naucza Budda, by przełamać sztywne wyobrażenia i doświadczyć umysłu jako nieograniczonej przestrzeni i radości?

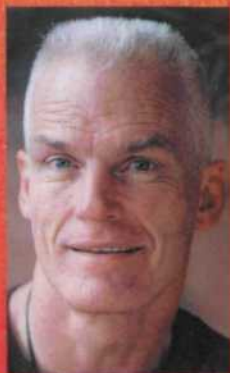
W jaki sposób współczesny człowiek może wykorzystać do swego duchowego rozwoju codzienne radości i troski w pracy zawodowej, rodzienie i partnerstwie?

"...Obrazy powstają i rozwijają się w umyśle, są przezeń przeżywane i w nim znowu się rozpuszczają. Są jak fale na morzu. Czy fale są samym morzem, czy też czymś różnym od niego?"

Książka, którą trzymacie Państwo w ręku, jest czymś więcej niż tylko buddyjskim podręcznikiem. Chodzi tutaj o żywy przekaz głębokiej mądrości Buddy - została ona napisana przez pochodzącego z Zachodu buddyjskiego mistrza.

Lama Ole Nydahlowi udało się przedstawić w zrozumiałą i otwartą sposób liczące sobie tysiące lat bogactwo nauki. Podając cztery medytacje, umożliwia on czytelnikowi również przeżycie pierwszych doświadczeń z pełnymi mocy, wyzwalającymi metodami tybetańskiego buddyzmu.

ISBN 83-901996-7-X



Lama Ole Nydahl i jego żona Hannah są pierwszymi zachodnimi uczniami XVI Gyalwa Karmapy, jednego z największych tybetańskich mistrzów medytacji naszego stulecia.

Na jego prośbę Lama Ole Nydahl naucza Diamentowej Drogi tybetańskiego buddyzmu na całym świecie od ponad dwudziestu lat.