



Thubten Cziedryn

Buddyzm dla początkujących

Buddyzm dla początkujących

Thubten Cziedryn

THE DALAI LAMA

Słowo wstępne

Z radością przyjąłem wiadomość o ukazaniu się Buddyzmu dla początkujących autorstwa Thubten Cziedryn. Książka powstała głównie z myślą o tych, którzy pragną zrozumieć podstawowe zasady buddyzmu i dowiedzieć się, jak można wcielić je w życie. Chciałbym im w kilku słowach doradzić, jaki powinien być ich stosunek do buddyzmu.

Na początku trzeba być sceptykiem — dużo pytać i sprawdzać, czy dobrze rozumiemy otrzymywane nauki. Dopiero wtedy można im zaufać. Sam Budda w rozmowach z uczniami zalecał poddawanie jego nauk gruntownej analizie, przestrzegał przed ślełą wiarą i bezmyślnym oddaniem. Podstawą zaufania musi zatem być rozsądek. To on umacnia w nas przekonanie do praktyki, dzięki niemu nabieramy zaufania do własnego doświadczenia. Im bardziej kierujemy się w myśleniu rozsądkiem, tym więcej nabieramy pewności, co z kolei rozwija nasze doświadczenie, w wyniku czego umacnia się nasza wiara.

XIV Dalajlama Tenzin Giaco

Przedmowa

Byłam już od kilku dni w Singapurze, gdy do moich drzwi zapukał młody człowiek. „Czy mógłbym cię spytać o parę rzeczy związanych z buddyzmem?” — zagadnął. Usiedliśmy i zaczęliśmy rozmawiać. Niektóre z jego pytań słyszałam już wcześniej od ludzi z Zachodu, którzy stykali się z buddyzmem po raz pierwszy. Inne były typowe dla mieszkańców Azji, wychowanych w społeczeństwie, w którym — zgodnie z powszechnym przekonaniem — buddyzm ma dużo wspólnego z tradycyjnymi wierzeniami ludowymi. Kiedy zaczęłam nauczać w Singapurze, zauważyłam, że większość ludzi zadaje podobne pytania.

Wkrótce potem odwiedził mnie inny człowiek, który w trakcie rozmowy powiedział: „Chcemy słuchać nauk Buddy wykładanych codziennym, zwyczajnym językiem, jasno i zwięźle — bez tych wszystkich niezrozumiałych terminów w pali i sanskrycie. Może napisałabyś taką książkę? Mógłbym ci pomóc”.

Pomysłodawcami tej książki są więc moi obaj rozmówcy- Li Sju Czeng i Robert Gwee. Została ona wydana w 1988 roku nakładem Ośrodka Buddyjskiego „Amitabha” — nosiła wówczas tytuł / Wonder Why. Z biegiem czasu czytelnicy zadawali mi dalsze, nowe pytania — zostały one włączone do obecnego wydania.

Zadawanie pytań to zdrowy odruch. Możemy dzięki niemu wyjaśnić wątpliwości i uzyskać nowe informacje. Wielu ludzi dręczą podobne problemy, dlatego też wielu moich słuchaczy — zbyt nieśmiałych, by pytać osobiście — powitało z wdzięcznością książkową wersję odpowiedzi na te pytania.

Osobiście jednak uważam, że bliższe duchowej praktyce jest stawianie pytań niż otrzymywanie odpowiedzi. Poszukiwanie jedynie słusznej odpowiedzi wynika często z

pragnienia, by życie — o którym mówi się przecież, że płynie — stało się czymś trwałym, pewnym i stabilnym.

Taka postawa może prowadzić do sztywności i ciasnoty umysłowej, a także nietolerancji. Tymczasem odkrywanie stale nowych przejawów dręczącego nas problemu pozwala na żywy kontakt z tajemnicą życia. Dzięki wątpliwościom oswajamy się z nieuchwytną naturą istnienia i zyskujemy umiejętność widzenia rzeczy z różnych stron. A zatem, choć książka ta udziela odpowiedzi na pytania, powinniśmy rozmyślać nad jednymi i drugimi, powracać do nich wciąż od nowa, dostrzegać coraz to nowe ich aspekty i uzyskane zrozumienie wcielać w życie.

Książka Buddyzm dla początkujących powstała z myślą o tych, którzy interesują się buddyzmem, jak również o tych, którzy praktykują go od lat, lecz pewne kwestie są dla nich ciągle nie dość jasne. Pierwsze tłumaczenia buddyjskich tekstów ukazały się na Zachodzie dziesiątki lat temu; ich język był często niejasny, co niejednokrotnie prowadziło do nieporozumień — nawet wśród tych, którzy profesjonalnie zajmują się buddyzmem jako wykładowcy wyższych uczelni. Mam nadzieję, że moja książka będzie pomocna zarówno dla nauczycieli, jak i dla uczniów.

Można ją czytać od deski do deski lub też zacząć od razu od rozdziału, który wydaje się nam interesujący. Nie jest to bowiem spójny wykład podstaw buddyzmu, lecz próba wyjaśnienia wątpliwości, spojrzenia z buddyjskiego punktu widzenia na niektóre problemy współczesności oraz pobudzenia ciekawości i dociekliwości czytelników.

Podziękowania

Wyrazy mojego najgłębszego szacunku i wdzięczność kieruję do buddów. Dziękuję wszystkim moim nauczycielom, w szczególności Jego Świątobliwości Dalajlamie, Cenzabowi Serkongowi Rinpocze oraz Zopie Rinpocze za ich nauki i kierownictwo duchowe. Dziękuję także członkom Ośrodka Buddyjskiego „Amitabha” w Singapurze oraz Stowarzyszenia Przyjaciół Dharmy w Seattle za inspirację i pomoc przy pisaniu tej książki. Jestem też szczególnie wdzięczna Monice Faulkner, która pomagała mi w pracach redakcyjnych. Odpowiedzialność za popełnione błędy ponoszę wyłącznie ja sama.

Nota redakcyjna

Niektórych buddyjskich terminów używam w tekście książki synonimicznie. Dotyczy to między innymi terminów „umysł”, „świadomość”, „strumień świadomości”, odnoszących się do tej części w nas, która postrzega i doświadcza. Terminy te obejmują również to, co na Zachodzie nazywamy sercem — w buddyjskich naukach jedno słowo oznacza zarówno umysł, jak i serce.

Określenie „Budda” odnosi się do historycznego Buddy Śakjamuniego, który żył w Indiach ponad 2500 lat temu. „Buddowie” natomiast to wszystkie oświecone istoty, do których zalicza się również Śakjamuni.

Starłam się definiować buddyjską terminologię w miarę pojawiania się jej w tekście. Zamieściłam również na końcu książki słowniczek.

Thubten Cziedryn

16 czerwca 2000

Rozdział pierwszy

SEDNO BUDDYZMU

Co jest najważniejsze w naukach Buddy?

Sedno nauk Buddy to po prostu: nie krzywdzić innych i pomagać im na tyle, na ile to możliwe. Można też wyrazić to inaczej, jak w wierszu:

Porzuć złe uczynki,
Postępuj szlachetnie,
Opanuj swój umysł —
Oto nauka Buddy.

Kiedy porzucamy złe uczynki, a więc wyrządzanie innym krzywdy, oraz destrukcyjne nastawienie, wypływające z gniewu, przywiązania i ignorancji, przestajemy szkodzić zarówno innym, jak i sobie. Kiedy postępujemy szlachetnie, czyli stwarzamy zasługę — rozwijamy postawę równości, miłości, współczucia i radości i działamy konstruktywnie. Kiedy potrafimy opanować umysł i towarzyszy temu zrozumienie rzeczywistości, odchodzimy od fałszywych wyobrażeń, dzięki czemu stajemy się łagodniejsi i uspokajamy się.

Sedno nauk Buddy można również objaśniać, odwołując się do Czterech Szlachetnych Prawd: prawdy o cierpieniu, prawdy o przyczynie cierpienia, prawdy o końcu cierpienia i jego przyczyn oraz prawdy o drodze, która do jego zakończenia prowadzi. Kiedy Budda mówił o cierpieniu, miał na myśli to, że nie jesteśmy szczęśliwi. Nawet jeśli szczęście jest naszym udziałem, nie trwa wiecznie, nie przynosi więc ostatecznie zadowolenia. Przyczyna naszych problemów nie tkwi w

innych ani w świecie zewnętrznym, lecz w naszym własnym umyśle. Są to szkodliwe nastawienia i niszczące emocje, takie jak przywiązanie, gniew i ignorancja. Ponieważ biorą się one z błędnego rozumienia natury rzeczywistości, możemy je ze swojej świadomości usunąć. Doświadczymy wówczas pełnego błogości stanu nirwany, w którym nie ma już cierpienia ani jego przyczyn. Droga praktyki istnieje po to, abyśmy uświadomili sobie naturę rzeczywistości i rozwijali swoje dobre cechy. Budda tę drogę opisał, a my możemy nią iść.

Droga praktyki bywa też często opisywana jako Trzy Wyższe Ćwiczenia: dyscyplina moralna, ugruntowanie w medytacji i mądrość. Najpierw musimy stać się po prostu dobrym człowiekiem, który właściwie funkcjonuje w społeczeństwie i utrzymuje harmonijne stosunki z innymi. Po może nam w tym ćwiczenie się w dyscyplinie moralnej. Kiedy nasze postępowanie i mowa staną się bardziej umiarkowane, będziemy mogli pracować nad opanowaniem umysłu, ćwicząc się w wyostrej koncentracji (czyli uprawiać wyższe ćwiczenie ugruntowania w medytacji). Dzięki temu odetniemy korzeń cierpienia — ignorancję, która wiąże się z przekonaniem, że nasza egzystencja ma charakter trwały. To nam pomoże doświadczyć rzeczywistości takiej, jaka jest.

Trzy Wyższe Ćwiczenia można też przedstawić jako Szlachetną Ośmioraką Ścieżkę. W tym ujęciu dyscyplina moralna obejmuje, po pierwsze, właściwą mowę, czyli mówienie prawdy oraz mówienie w sposób łagodny i stosowny do okoliczności, po drugie, właściwe działanie, czyli uczynki, które nie szkodzą innym, i po trzecie, właściwe życie, czyli zdobywanie środków utrzymania w uczciwy sposób. W skład wyższego ćwiczenia ugruntowania w medytacji wejda: po czwarte, właściwy wysiłek, czyli pokonywanie szkodliwych nastawień i negatywnych emocji przez medytowanie nad drogą praktyki, po piąte, właściwa uważność,

czyli przeciwdziałanie ospałości bądź ekscytacji umysłu podczas medytacji, i po szóste, właściwe samadhi, czyli skupienie umysłu w wyostrzonej, jednopunktowionej koncentracji na szlachetnych obiektach. I wreszcie, wyższe ćwiczenie mądrości obejmie: po siódme, właściwy wgląd, czyli mądrość rozumiejącą pustkę, i po ósme, właściwe zrozumienie, czyli umiejętność jasnego objaśniania drogi innym, motywowaną pragnieniem, by wyzwolili się z cierpienia.

Sedno buddyjskiej drogi zawiera się także w jej trzech najważniejszych przejawach: pragnieniu wyzwolenia, altruistycznej postawie (bodhicitcie) oraz mądrości, która rozumie rzeczywistość. Na początku musimy wypracować w sobie silne pragnienie wyzwolenia się z kołowrotu naszych problemów i ich przyczyn. Zobaczymy wówczas, że inni ludzie też mają problemy. Z miłością i współczuciem rozwiniemy w sobie altruistyczną chęć osiągnięcia stanu buddy, aby skuteczniej pomagać innym. By to zrealizować, musimy dopracować się mądrości, która pozwala rozumieć prawdziwą naturę nas samych i wszystkich zjawisk, dzięki czemu rozprasza wszelkie fałszywe wyobrażenia.

Co jest celem buddyjskiej drogi?

Buddyjska droga prowadzi do odkrycia stanu trwałego szczęścia dla nas i dla innych. Staje się to możliwe, kiedy wyzwalamy się z cyklicznej egzystencji — z kręgu nieustających problemów, których stale doświadczamy. Rodzimy się i umieramy pod wpływem ignorancji, szkodliwych postaw i nieczystych działań (karmy). Chociaż wszyscy chcemy być szczęśliwi i tak dużo robimy, aby sobie to szczęście zapewnić, nikt nie jest w pełni zadowolony ze swojego życia. I choć nikt z nas nie chce mieć kłopotów, one i tak się pojawiają — pozornie niezależnie od nas. Ludziom przydarza się wiele dobrego, ale kiedy porozmawiamy z kimkolwiek dłużej niż pięć minut, usłyszymy też o jego problemach. Ci z nas, którzy są w takiej właśnie sytuacji, czyli nie są jeszcze buddami, są nazywani czującymi istotami.

Główną przyczyną cyklicznej egzystencji jest ignorancja: nie rozumiemy, ani kim jesteśmy, ani na czym polega nasze istnienie i istnienie otaczających nas zjawisk. Nieświadomi własnej ignorancji, projektujemy swoje wyobrażenia o istnieniu na siebie i innych; wydaje nam się, że wszystko ma trwałą naturę i istnieje niezależnie, samo w sobie i z siebie. To prowadzi do przywiązania, czyli takiej postawy, kiedy przeceniamy dobre strony rzeczy czy osób albo przypisujemy im zalety, których nie mają, poczym chwytamy się ich kurczowo, sądząc, że nas uszczęśliwią. Gdy jednak sprawy nie układają się tak, jak byśmy sobie tego życzyli, kiedy coś mąci nasze zadowolenie, wpadamy w złość. Te trzy zasadnicze szkodliwe postawy—ignorancja, przywiązanie i gniew — dają początek wielu innym, na przykład zazdrości, urazie czy dumie, po czym wpływają na motywy naszego działania, mówienia i myślenia. A działania zostawiają w naszej świadomości ślady, które z kolei wpływają na to, czego będziemy doświadczać w przyszłości.

Z cyklu odrodzeń możemy się wyzwolić, rozwijając mądrość rozumiejącą pustkę, czyli stan, w którym nie ma „ja”. Taka mądrość jest głęboką świadomością nieistnienia w nas, w innych i we wszystkich zjawiskach trwałej i niezależnej natury. Eliminuje ona wszelką ignorancję, błędne poglądy, szkodliwe nastawienia i negatywne emocje, kładąc w ten sposób kres pomieszanym i nieczystym działaniom. Taki właśnie stan nazywa się nirwaną, czyli wyzwoleniem.

Wszystkie istoty mają możliwość osiągnięcia wyzwolenia — stanu trwałego szczęścia.

Czym są Trzy Klejnoty? Jak powinniśmy się do nich odnosić? Co oznacza przyjęcie schronienia w Trzech Klejnotach?

Trzy Klejnoty to Budda, Dharma i Sangha. Budda jest kimś, kto uwolnił się od wszystkich splamień umysłu — szkodliwych postaw i negatywnych emocji, a także ich zarod-

ków, śladów działań nimi powodowanych i szkód wyrządzonych bezpośrednio przez nie. Budda rozwinął również najwyższe przymioty, takie jak bezstronna miłość i współczucie, głęboka mądrość i skuteczne metody wskazywania drogi innym. Dharma to środki zapobiegawcze, które chronią nas od problemów i cierpienia. Obejmuje ona nauki Buddy i dobroczynne stany umysłu, do których prowadzi ich praktykowanie. Sangha to istoty, które mają bezpośrednie, wolne od pojęć zrozumienie rzeczywistości. Termin ten może się także odnosić do wspólnoty mnichów, którzy praktykują nauki Buddy. Jednak tak rozumiana sangha wyłącznie symbolizuje Klejnot Sanghi i nie w niej przyjmujemy schronienie.

Trzy Klejnoty są dla nas tym, czym dla chorego jest lekarz, lekarstwo i pielęgniarka. Cierpimy w życiu z powodu licznych niesprzyjających okoliczności. Budda jest niczym lekarz, który trafnie diagnozuje przyczyny naszych problemów i przepisuje odpowiednie lekarstwo. Lekarstwem jest Dharma, która eliminuje nasze problemy i ich przyczyny. Z kolei Sangha, wspierając nas w drodze, jest niczym pielęgniarka, która pomaga nam przyjmować lekarstwo.

Przyjęcie schronienia oznacza zawierzenie całym sercem, że Trzy Klejnoty będą nas wspierać i prowadzić we właściwym i dobroczynnym kierunku. Ale nie polega ono bynajmniej na biernym uciekaniu się pod opiekę Buddy, Dharmy i Sangi. Schronienie to aktywny proces postępowania po wskazanej przez Trzy Klejnoty drodze, dzięki któremu poprawia się jakość naszego życia.

Dla tego, kto przyjmuje schronienie, staje się jasne, w jakim kierunku idzie, kto go prowadzi i kto będzie towarzyszył mu w drodze. Unika on niezdecydowania i pomieszania, jakie powstają, kiedy człowiek nie jest pewien swojej duchowej drogi. Niektórzy traktują duchowość jak magazyn osobliwości: w poniedziałek eksperymentują z kryształami, we wtorek z kanałami energetycznymi, w środę zajmują się medytacją hinduistyczną, w czwartek hatha jogą, w piątek

uprawiają medycynę holistyczną, w sobotę siadają do medytacji buddyjskiej, by wreszcie w niedzielę wróżyć z kart tarota. Uczą się dużo o rozmaitych rzeczach, ale ich przywiązanie, złość i ignorancja nie zmniejszają się ani na jotę. Przyjęcie schronienia jest równoznaczne z decyzją wyboru swojej głównej drogi. Niemniej jednak można też praktykować nauki Buddy i odnosić z nich korzyści, nie przyjmując formalnego schronienia i nie stając się buddystą.

Czy trzeba być buddystą, aby praktykować nauki Buddy?

Nie. Budda udzielił wielu bardzo różnych nauk i, jeśli któreś z nich pomagają nam lepiej żyć, rozwiązywać problemy i stawać się kimś lepszym — możemy z nich korzystać bez ograniczeń. Nie trzeba zaraz uważać siebie za buddystę. Celem nauk Buddy jest przynoszenie nam pożytku, więc jeżeli stosowanie niektórych z nich pomaga nam żyć w większej zgodzie z sobą samym i z innymi, to właśnie to się liczy.

Rozdział drugi

BUDDA

Kim jest budda? Jeśli jest tylko człowiekiem, to jakmoże nam pomóc?

Można udzielić wielu rozmaitych wyjaśnień na temat tego, kim jest budda. Wszystkie one pochodzą z buddyjskich nauk. Po pierwsze więc, można mówić o historycznym Buddzie — człowieku który żył 2500 lat temu, oczyścił swój umysł ze wszelkich splamień i w pełni wykorzystał swój potencjał. Każda istota, której się to uda, również staje się buddą — jest ich bowiem wielu. Po drugie, konkretny budda czy buddyjskie bóstwo może być rozumiane jako oświecony umysł, który przejawia się w określony sposób, aby się z nami komunikować. I wreszcie, można traktować buddę czy buddyjskie bóstwo jako tego buddę, którym i my się staniemy, gdy całkowicie oczyścimy umysł ze splamień i w pełni rozwiniemy swój wrodzony potencjał. Przyjrzyjmy się bliżej każdej z tych możliwości.

Historyczny Budda

Historyczny Budda Śakjamuni urodził się jako książę Siddhartha Gautama w krainie leżącej w pobliżu obecnej granicy indyjsko-nepalskiej. Miał wszystko, czego można oczekiwać od życia: dostatek, kochającą rodzinę, sławę, szacunek i władzę. Wkrótce po jego narodzinach pewien wróżbita przepowiedział, że Siddhartha będzie albo wielkim królem, albo wielkim duchowym mistrzem. Ojciec przyszłego Buddy chciał uczynić z niego swego następcę, dlatego więc chronił młodego księcia przed kontaktem z jakimikolwiek sytuacjami, które mogłyby go zniechęcić do objęcia tronu.

Młody Siddhartha wymykał się jednak z pałacu. Wędrując po mieście, natknął się kiedyś na chorego człowieka, następnie na starca, wreszcie na martwe ciało — zaskoczony, zobaczył, czym jest cierpienie. Zdał sobie sprawę, że światowe życie daje, owszem, doczesne zadowolenie, ale nie przynosi rozwiązań podstawowych ludzkich problemów. W czasie następnej wyprawy do miasta spotkał wędrownego ascetę i dowiedział się od niego, że poszukuje on wyzwolenia z koła narodzin, w którym znalazł się z powodu ignorancji i karmy. Siddhartha porzucił wówczas swoje książęce życie i również został poszukującym prawdy ascetą.

Po sześciu latach surowych umartwień zrozumiał, że skrajne wyrzeczenia nie są drogą do ostatecznego szczęścia. Zrezygnował więc z radykalnej ascezy i, usiadłszy pod drzewem bodhi, które rośnie w okolicach miejsca znanego obecnie w Indiach jako Bodhgaja, osiągnął stan głębokiej medytacji, w którym ostatecznie oczyścił umysł ze wszelkich błędnych pojęć i splamień, a wszystkie swoje przymioty doprowadził do doskonałości. Przez następnych czterdzieści pięć lat ze współczuciem, mądrością i wielką wprawą zajmował się nauczaniem. Pokazywał innym, w jaki sposób mogą stopniowo oczyszczać umysł, rozwijać swój pozytywny potencjał i osiągać taki poziom świadomości i szczęścia, na jakim był on sam. Słowo „buddha” znaczy „ten, kto się przebudził”. To ten, kto całkowicie oczyścił umysł i w pełni rozwinął wrodzony potencjał oświecenia.

W jaki sposób ktoś taki może uwolnić nas od problemów i cierpienia? Budda nie jest przecież w stanie usunąć z naszego umysłu ignorancji, gniewu i przywiązania tak, jak można usunąć drzazgę ze stopy. Nie potrafi również zmyć naszych splamień ani też napełnić nas doskonałością. Jest pełen bezstronnego współczucia dla wszystkich istot, o które troszczy się bardziej niż o samego siebie —

gdyby więc mógł uwolnić nas od cierpienia, na pewno już by to zrobił.

Nasze doświadczenie szczęścia bądź cierpienia jest uwarunkowane stanem naszego umysłu, a ten z kolei zależy od tego, czy opanujemy szkodliwe postawy i nieczyste działania (karmę). Budda pokazał nam metodę, dzięki której można to osiągnąć: metodę, której sam kiedyś użył, aby ze zwykłej, pomieszanej istoty — takiej, jaką my teraz jesteśmy — stać się buddą. Od nas zależy, czy wykorzystamy tę metodę i przekształcimy dzięki niej swój umysł. Budda Śakjamuni osiągnął to, czego wszyscy pragniemy — stan trwałego szczęścia. Jego przykład i nauki pokazują, jak możemy osiągnąć to samo. Budda nie może jednak zaprowadzić nas nad naszym umysłem. Tylko my sami możemy to zrobić. Nasze oświecenie zależy nie tylko od Buddy, który wskazuje nam drogę, lecz również od wysiłku, jaki wkładamy w to, by nią podążać.

Odwołajmy się do analogii. Załóżmy, że chcemy pojechać do Londynu. Najpierw musimy ustalić, czy miejsce zwane Londynem rzeczywiście istnieje. Następnie poszukamy kogoś, kto już tam był i ma odpowiednią wiedzę, możliwości i chęci, by udzielić nam niezbędnych wskazówek. Słuchanie kogoś, kto nigdy nie był w Londynie, byłoby niemądre — ktoś taki mógłby wprowadzić nas w błąd. Podobnie jest z Buddą, który osiągnął oświecenie: ma niezbędną mądrość, współczucie i umiejętności, by ukazywać innym drogę. Byłoby z naszej strony niemądrze, zamiast Buddzie, zaufać komuś, kto oświecenia nie osiągnął.

Kompetentny przewodnik może poradzić, w co warto się wyposażać, a czego lepiej ze sobą nie zabierać. Może nam wytłumaczyć, gdzie i jak się przesiąść, opowiedzieć o miejscach, które będziemy mijać po drodze, ostrzec przed niebezpieczeństwami i doradzić, jak się przed nimi uchronić. Podobnie postąpił Budda. Opisał kolejne etapy drogi i wyjaśnił, jak przejść z jednego na drugi. Doradził, w jakie pozytywne cechy warto się wyposażać i jakich

niewłaściwych lepiej ze sobą nie zabierać. Przewodnik nie może nas jednak zmusić do odbycia podróży — może nam jedynie wskazać właściwy kierunek. Sami musimy udać się na lotnisko i wsiąść do samolotu. Budda nie zmusi nas również do wkroczenia na duchową drogę. Udziela on nauk i na swoim przykładzie uczy, jak wykorzystać je w praktyce. Samo działanie należy już jednak do nas.

Buddowie jako przejawienia oświeconego umysłu

Można też myśleć o buddach w inny sposób: jako o przejawianiu się oświeconego umysłu — pod postacią rozmaitych buddów i buddyjskich bóstw. Buddowie są wszechwiedzący: postrzegają wszelkie zjawiska tak jasno i wyraźnie, jak widzimy wnętrze własnej dłoni. Osiągnęli oni tę zdolność dzięki pełnemu rozwinięciu mądrości i współczucia, eliminując przez to wszystkie zaciemnienia. My jednak nie możemy bezpośrednio kontaktować się z wszechwiedzącym umysłem buddów — nasz umysł nie został oczyszczony. Ponieważ jednak, aby spełnić najgorętsze pragnienie swojego serca — prowadzić istoty do oświecenia — buddowie muszą się z nami porozumiewać, przybierają fizyczne formy. Z tego punktu widzenia możemy pojmować Śakjamuniego jako istotę, która już oświecona pojawiła się w postaci księcia, aby nas nauczać.

Jeśli jednak Śakjamuni był już wcześniej oświecony, to dlaczego musiał się odrodzić?

Otóż nie narodził się pod wpływem szkodliwych postaw i nieczystych działań, jak zwyczajne istoty, ponieważ usunął już ze swojego umysłu te zaciemnienia. Przyszedł na ten świat powodowany współczuciem. Podobnie bodhisattwowie na wysokim poziomie — istoty, które żywią nieustanne i silne pragnienie stania się buddą, aby przynosić pożytek innym — mogą odradzać się dobrowolnie, powodowani nie niewiedzą, jak zwyczajne istoty, lecz współczuciem.

Kiedy myślimy o buddzie jako przejawieniu oświecenia, nie traktujemy go jako osoby. Koncentrujemy się raczej na właściwościach jego wszechwiedzącego umysłu, które przejawiają się w postaci osobowej. Ten rodzaj rozumienia buddy jest dosyć abstrakcyjny; myślenie w ten sposób wymaga więc od nas znacznego wysiłku.

Podobnie możemy rozumieć oświecone buddyjskie bóstwa: jako przejawienia właściwości wszechwiedzącego umysłu.

Dlaczego jednak tych bóstw jest tak dużo, skoro wszystkie istoty, które osiągnęły oświecenie, osiągnęły to samo?

Dlatego, że każde z owych przejawień komunikuje się z innym aspektem naszej osobowości. Świadczy to o stosowaniu przez buddów skutecznych metod, aby kierować poszczególnymi osobami stosownie do ich skłonności. Na przykład Awalokiteśwara (Kuan Jin [chin.], Czenrezig [tybet.], Kannon [jap.]) uosabia współczucie wszystkich buddów. I choć odznacza się on takim samym współczuciem i mądrością jak wszyscy buddowie, przejawia współczucie w szczególny sposób.

Oświecone współczucie jest niewidoczne dla oczu. Gdyby jednak mogło pojawiać się w jakiejś postaci — to jak by wyglądało?

Podobnie jak artyści, którzy symbolicznie wyrażają samych siebie, malując obrazy, buddowie dają symboliczny wyraz swego współczucia, pojawiając się w formie Awalokiteśwary. Na niektórych malowidłach jest on biały i ma tysiąc rąk. Biały kolor symbolizuje czystość — w tym wypadku oczyszczenie się z egoizmu drogą współczucia. Tysiąc rąk z oczami na dłoniach wyraża bezstronne współczucie, z jakim bodhisattwa patrzy na wszystkie istoty i dociera do nich z pomocą. Cała postać Awalokiteśwary wyobraża współczucie. Jeżeli wizualizujemy współczucie

właśnie pod tą postacią, możemy kontaktować się z nim w pozasłowny, symboliczny sposób.

Bóstwo zwane Mandżuśrim jest z kolei przejawieniem mądrości wszystkich buddów. Mandżuśri osiągnął to samo, co wszyscy inni buddowie. Tybetańska tradycja przedstawia go w postaci złotego bodhisattwy z płonącym mieczem i kwiatem lotosu, na którym leży Sutra doskonałości mądrości. Postać ta symbolizuje wewnętrzne osiągnięcia. Złoty kolor wyobraża mądrość, która rozświetla umysł, jak złote promienie słońca oświetlają ziemię. Sutra doskonałości mądrości oznacza, że aby rozwinąć mądrość, musimy studiować i kontemplować treść tej sutry i medytować nad jej znaczeniem. Miecz wyobraża mądrość, która przezwy- cięża opór niewiedzy. Jeżeli wizualizujemy Mandżuśriego i medytujemy nad nim, możemy osiągnąć właściwości buddy — zwłaszcza mądrość.

Powyższe przykłady pomagają nam zrozumieć, dlaczego jest tak wiele bóstw. Każde z nich uwydatnia inny aspekt oświeconych właściwości i mówi nam o nim w języku symboli. Nie oznacza to wszakże, że Awalokiteśwara nie istnieje. Na jednym poziomie możemy postrzegać Buddę Współczucia jako osobę zamieszkującą jakąś czystą krainę — miejsce, w którym wszystkie okoliczności sprzyjają duchowemu rozwojowi. Na innym poziomie możemy go widzieć jako uosobienie współczucia. W Tybecie Awalokiteśwara przedstawiany jest w postaci męskiej, w Chinach — w żeńskiej. Rzecz jasna, oświecony umysł nie jest ani męski, ani żeński. Te najróżniejsze postacie ukazują się po to, by kontaktować się z nami — zwyczajnymi istotami uwikłanymi w świat form. Oświecona istota może przejawiać się w najróżniejszych ciałach. Jeśli w jednym kręgu kulturowym bardziej pożyteczne będzie pojawienie się oświeconej istoty jako kobiety, a w innym jako mężczyzny, istota ta dostosuje się do sytuacji.

Istota wszystkich tych przejawień oświecenia jest ta sama: szczęśliwy, wszechwiedzący umysł pełen mądrości i współczucia. Buddowie i bóstwa nie są różnymi bytami w taki sposób, jak jabłko i pomarańcza są różnymi owocami. Mają tę samą naturę. Przejawiają się tylko pod różnymi postaciami, aby kontaktować się z nami na różne sposoby. Z grudki gliny można ulepić garnek, wazon, talerz lub figurkę. Ich natura jest ta sama — to glina — chociaż w zależności od tego, jak je ukształtowano, pełnią różne funkcje. Podobnie jest z buddami i bóstwami: szczęśliwy, wszechwiedzący, pełen mądrości i współczucia umysł, który jest ich naturą, przejawia się w różnych postaciach, aby pełnić różne funkcje. Dlatego, chcąc rozwinąć współczucie, położymy nacisk na medytację nad Awalokiteśwarą, a kiedy nasz umysł będzie tępy i ospały — zastosujemy praktykę Mandżuśriego, Buddy Mądrości. Wszyscy buddowie mają takie samo zrozumienie, chociaż każdy z nich działa w inny sposób.

Budda, którym się staniemy

Trzeci sposób rozumienia buddy mówi o ukazaniu się naszej własnej natury buddy w jej w pełni rozwiniętej postaci. Wszyscy możemy stać się buddami, ponieważ umysł każdego z nas cechuje wrodzona czystość. Teraz jednak czystość tę przysłaniają chmury szkodliwych postaw, niszczących emocji (kleśa) i nieczystych działań, czyli karmy. Dzięki regularnej praktyce możemy usunąć ze swojej świadomości te zanieczyszczenia i zarazem troskliwie hodować kiełki naszego wrodzonego, wspaniałego potencjału. Kiedy ten proces oczyszczania i rozwoju się zakończy, każdy z nas może stać się buddą. Tym właśnie buddyzm różni się od większości religii, które głoszą, że pomiędzy tym, co boskie, a tym, co ludzkie, istnieje nieprzekraczalna przepaść. Budda nauczał, że każda istota może osiągnąć oświecenie. To tylko kwestia podążania drogą duchową i stwarzania przyczyn, z których wynika oświecenie. Dlatego wiele istot stało się buddami — my też możemy ten stan osiągnąć.

Kiedy wizualizujemy buddę lub bóstwo jako kogoś, kim staniemy się w przyszłości, wyobrażamy sobie swoją nie-przebudzoną jeszcze naturę buddy w jej całkowicie rozwiniętej postaci. Myślimy o przyszłości, o chwili, kiedy dojdziemy do końca swojej drogi do oświecenia. Wyobrażając sobie przyszłość dzisiaj, umacniamy w sobie wrodzone nam dobro. Ten przyszły budda, którym się staniemy, już teraz chroni nas przed cierpieniem, ponieważ w procesie stawania się nim usuwamy przyczyny swoich obecnych problemów.

Każdy z omówionych sposobów pojmowania buddy jest niełatwy do zrozumienia; każdy kolejny trudniejszy od poprzedniego. Być może nie ogarniemy ich od razu. To zrozumiałe. Warto jednak przedstawiać różne interpretacje dlatego, że ludzie rozumują na wiele różnych sposobów. Nikt nie oczekuje, że wszyscy będziemy myśleć tak samo ani też rozumieć wszystko za pierwszym podejściem.

Jeżeli wśród naszych współczesnych są ludzie, którzy osiągnęli stan buddy, to dlaczego nie mówią, kim są, i nie demonstrują na przykład mocy jasnowidzenia, aby pobudzić naszą wiarę? Czemu wszyscy wielcy mistrzowie zaprzeczają, gdy mowa o ich duchowych osiągnięciach?

Jedną z najważniejszych zalet oświeconego jest pokora. Nie przystoi buddom szczyścić się swoimi osiągnięciami i egoistycznie gromadzić uczniów. Wielcy duchowi mistrzowie dają nam doskonały przykład swoim zachowaniem: autentycznym szacunkiem, jakim darzą wszystkich, i chęcią uczenia się od każdego. My, zwyczajni ludzie, mamy skłonność do popisywania się swoimi zaletami; zdarza nam się też przechwalać zdolnościami i osiągnięciami, których nie mamy. Ludzie rozwinięci duchowo postępują odwrotnie: są pokorni.

Budda zabronił swoim uczniom ujawniania daru jasnowidzenia i innych nadzwyczajnych mocy, o ile nie zach-

dziły nadzwyczajne okoliczności; nie zezwalał nawet na rozmowy na ten temat. Jest kilka tego przyczyn. Jeżeli ktoś ma na przykład dar jasnowidzenia i demonstruje go, może wbić się w pychę, co przyniesie uszczerbek jego praktyce. Co więcej, inni mogą uznać, że celem buddyjskiej praktyki jest osiągnięcie cudownych mocy. To prawda, są one ubocznym efektem praktyki, ale przynoszą pożytek tylko wtedy, kiedy praktykujący ma właściwą motywację: bezstronną miłującą dobroć wobec wszystkich bez wyjątku. Wyobraźmy sobie, co by się działo, gdyby nagle pojawił się wśród ludzi budda o promieniującym, świetlistym ciele: zszokowani niezwykłym zjawiskiem, nie poświęciliby należytej uwagi jego naukom. Znacznie większą korzyść odnosimy wtedy, kiedy ci, którzy osiągnęli wysoki poziom na drodze duchowej, pojawiają się w zwykłej postaci. Być może zwrócimy uwagę na ich wyjątkowe zalety, ale dzięki temu, że wyglądają tak jak my, będziemy czuli się im bliżsi. Łatwiej będzie nam wówczas uwierzyć, że możemy rozwinąć w sobie te same oświecone właściwości, które mają buddowie.

Co znaczy „wiara” w buddyzmie? Czy buddowie mogą obdarzyć nas łaską?

Buddyzm zachęca do poznawania nauk Buddy i osobistego sprawdzania ich skuteczności, aby tą drogą rozwinąć w sobie wiarę i zaufanie do nich. Buddyzm mówi o trzech rodzajach zaufania.

Pierwsze z nich to zaufanie zwane czystym lub pełnym podziwem. Kiedy poznajemy przymioty Buddy, Dharmy i Sanghi, podziwiamy je.

Drugie to zaufanie wynikające z pragnienia. Kiedy rozumiemy przymioty Trzech Klejnotów, pragniemy się do nich upodobnić.

I trzecie, to zaufanie, które wypływa z przekonania. Kiedy sprawdzamy efekt nauk i wcielamy je w życie, rozwijamy przekonanie o ich skuteczności.

Pojęcie łaski jako takiej nie istnieje w buddyzmie. Istnieje natomiast pojęcie zbliżone, które oddajemy w tłumaczeniu jako otrzymywanie inspiracji lub błogosławieństwa od Buddy, Dharmy i Sanghi. Oznacza ono, że nasz umysł ulega przekształceniu nie tylko pod wpływem Trzech Klejnotów, lecz również w rezultacie naszej własnej praktyki i otwartości.

Rozdział trzeci

MIŁOŚĆ I WSPÓŁCZUCIE

Czym są miłość i współczucie z buddyjskiego punktu widzenia? Dlaczego są one tak ważne?

Miłość to pragnienie, aby wszystkie czujące istoty (wszelkie istoty o nie w pełni oświeconym umyśle) osiągnęły szczęście i jego przyczyny. Współczucie zaś jest pragnieniem, aby uwolniły się one od cierpienia i jego przyczyn. Nasze zadanie polega na rozwijaniu w sobie tych uczuć wobec wszystkich istot bez wyjątku — wobec samego siebie, tych, których znamy, i tych, których nie znamy.

Miłość i współczucie przynoszą pożytek zarówno nam samym, jak i innym. Stwarzają warunki do bliskości i porozumienia ze wszystkimi żywymi istotami. Dzięki nim znika poczucie wyobcowania i rozpacz, a zamiast tego pojawia się optymizm. Kiedy działamy z takim nastawieniem, osoby z naszego otoczenia czerpią niewątpliwie korzyści z kontaktu z życzliwym człowiekiem. Pozytywną różnicę odczuwa zarówno nasza rodzina, jak i znajomi, a nawet ludzie, których spotykamy przypadkiem. Rozwijanie miłości i współczucia daje nam szansę udziału w budowaniu pokoju na świecie. Uczucia te pozostawiają trwały ślad w świadomości, dzięki czemu nasza duchowa praktyka rozwija się lepiej i łatwiej nam rozumieć duchową drogę.

Buddyzm mówi o bezstronnej miłości do wszystkich istot. Czy taka miłość jest możliwa?

Tak, miłość do wszystkich istot jest możliwa. Wymaga jednak patrzenia w głąb zewnętrznych zjawisk, docierania do ludzkich

serc i zrozumienia, że każda istota pragnie być szczęśliwa i wolna od cierpienia tak samo jak my. Przy takim podejściu wszystkie istoty są równe. Pamiętanie o tym stopniowo wytrąca broń naszemu krytycznemu, oceniającemu umysłowi, który uwielbia zajmować się cudzymi błędami. Kiedy na przykład czekamy w kolejce, prowadzimy o ludziach wokół cichy monolog: „Ten jest za chudy. A tamta — ale się ubrała! Tamten wygląda mi na agresywnego, a ten obok — co za pozer!“. Taka rozmowa z samym sobą opiera się na powierzchownym spojrzeniu i błędnych przypuszczeniach, służy wzmocnieniu uprzedzeń i potęguje poczucie wyobcowania. Jeśli jednak zadamy sobie trud, aby spojrzeć głębiej, zrozumimy, że każda z tych osób tak samo jak my pragnie szczęścia i unika cierpienia — wówczas zrodzi się w nas poczucie wspólnoty i będziemy życzyć dobrze każdemu bez wyjątku. Nie trzeba dodawać, że nad takim nastawieniem należy ciągle pracować. Nie wystarczy pomyśleć sobie w ten sposób od czasu do czasu, by raz na zawsze pozbyć się uprzedzeń.

Jesteśmy niewolnikami swoich przyzwyczajzeń, musimy więc włożyć sporo wysiłku w to, by wyzbyć się tendencji do nawykowych osądów, emocji i zachowań w relacjach z innymi. Każda chwila naszego życia jest nowa, każda niesie szansę podjęcia eksperymentu i uwolnienia się od rutyny. Stale spotykamy ludzi, z którymi możemy się porozumieć, wymienić uprzejmość, którym możemy dać coś dobrego. Gdybyśmy tylko umieli oprzytomnieć i korzystać z nadarzających się okazji, których tak wiele podsuwa nam każdy dzień!

Jeśli będziemy kochać wszystkich tak samo, czy nie wprowadzi to chaosu w nasze codzienne relacje z ludźmi?

Miłość to uczucie, które chcemy tak rozwijać, by móc dawać je każdemu. Ale to nie znaczy, że traktujemy wszystkich jednakowo. Przykładowo, ponieważ zdajemy sobie sprawę z możliwości i ograniczeń dzieci, traktujemy je jak dzieci, nie

jak dorosłych. Jasne, że znajomych traktujemy inaczej niż nieznanym — przyjęte role społeczne obowiązują. Jeżeli kogoś zdenerwowaliśmy, powinniśmy go wysłuchać, porozmawiać z nim i spróbować zażegnać konflikt. Nie udawajmy, że nic się nie stało — druga strona czułaby wówczas, że ją lekceważymy. Tak czy owak, bez względu na to, jaki rodzaj relacji łączy nas w danej chwili z danym człowiekiem, w głębi serca wszyscy mogą nas obchodzić jednakowo.

Jaka jest różnica między współczuciem a litością?

Współczucie jest pragnieniem, by wszystkie istoty uwolniły się od cierpienia i jego przyczyn. Podobnie jak miłość rozwija się ono, kiedy postrzegamy szczęście i cierpienie każdej istoty jako jednakowo ważne. Litując się nad kimś natomiast, nierównomiernie rozkładamy siły: widzimy samego siebie jako kogoś lepszego i protekcyjnie, z fałszywą troską litujemy się nad tymi, których mamy za gorszych od siebie. Współczucie jest bardzo bezpośrednie i nie czyni różnic. Współczujący pragnie ulżyć w cierpieniu każdemu, bez względu na to, kto cierpi, i jeżeli ma okazję pomóc — choćby trochę — po prostu pomaga.

Jeżeli na przykład nadepniemy na drzazgę, ręka sięga do stopy, wyciąga drzazgę i zakłada opatrunek. Przy czym ręka nie mówi: „Stopo, aleś ty głupia! Mówiłam ci: uważaj, gdzie leziesz — ale ty zawsze swoje! No i muszę się tobą zajmować. Teraz pamiętaj, że jesteś mi winna wdzięczność”. Dlaczego ręka tak nie „myśli”? Bo zarówno ręka, jak i stopa są częściami jednego organizmu — pomagają sobie odruchowo, nie zastanawiając się nad tym. Podobnie, jeśli uważamy siebie za część tego samego organizmu, w którego skład wchodzi wszystkie żywe istoty, będziemy wychodzić im naprzeciw tak, jakby byli nami. Taki właśnie rodzaj współczucia próbujemy rozwijać w sobie dzięki praktyce.

A co z miłością do siebie samego i współczuciem sobie?

Troska o siebie samego jest bardzo ważna. Buddyzm nie zaleca zaniedbywania siebie w imię współczucia dla innych — idąc tą drogą, stajemy się dla nich ciężarem i w końcu muszą się nami opiekować. Powinniśmy kochać samych siebie i opiekować się sobą w zdrowy, wolny od obsesji sposób. Dbajmy o czystość ciała i o zdrowie. Pielęgnujmy pogodę ducha, żebyśmy mogli, robiąc coś dla innych, robić to chętnie i z radością. Miłość do siebie samego nie oznacza folgowania każdej swojej zachciance ani stawiania siebie na pierwszym miejscu. Jeśli będziemy nadmiernie się przejmować wszystkim, co nas spotyka, i przywiązywać nadmierną wagę do każdej swojej emocji, staniemy się przewrażliwieni i obrażalscy. A to jeszcze bardziej nas unieszczęśliwi. Obsesja na własnym punkcie i miłość do samego siebie to dwie zupełnie różne rzeczy.

Jego Świątobliwość Dalajlama mawia: Jeśli chcesz być samolubny, rób to z głową. Troszcz się o innych!". Jeżeli koncentrujemy się tylko na sobie i ignorujemy cudze potrzeby albo stawiamy je na drugim miejscu, unieszczęśliwimy innych. W efekcie będziemy żyć wśród nieszczęśliwych ludzi, co z kolei stanie na przeszkodzie naszemu własnemu szczęściu. Kiedy zaś troszczymy się o innych, polepsza się ich samopoczucie i całe otoczenie staje się radośniejsze, a więc i my sami jesteśmy szczęśliwsi. Warto dodać, że działania wypływające z zaabsorbowania sobą zasiewają w świadomości nasiona złej karmy, które dojrzeją w postaci nieprzyjemnych doświadczeń. Natomiast działania powodowane autentyczną troską o innych są źródłem dobrej karmy, która przyniesie nam szczęście.

Gotące pragnienie wyzwolenia się z kołowrotu wcieleń i osiągnięcia nirwany, które jest pierwszym z trzech najważniejszych przejawów buddyjskiej drogi duchowego rozwoju (pozostałe to altruistyczna postawa i mądrość rozumiejąca pustkę), polega właśnie na współczuciu dla siebie samego. Kiedy nie chcemy już dłużej znosić cierpienia ko-

łowrotu wcieleń, rodzi się w nas pragnienie uwolnienia się od niego. Taki rodzaj współczucia jest niezbędny dla naszego duchowego rozwoju. Jest także warunkiem wstępnym pogłębiania współczucia wobec wszystkich pozostałych istot.

Czym różni się przywiązanie do kogoś od kochania go? Dlaczego przywiązanie stwarza problemy?

W buddyzmie przywiązanie rozumie się jako nastawienie polegające na tym, że przeceniamy dobre strony jakiejś osoby albo przypisujemy jej zalety, których nie ma, a w konsekwencji wiążemy się z nią emocjonalnie. Kiedy jesteśmy przywiązani, troszczymy się o innych, ponieważ są dla nas mili. Dają nam prezenty, chwala nas, pomagają i podtrzymują na duchu. Kiedy kochamy, pragniemy, aby wszystkie żywe istoty osiągnęły szczęście i jego przyczyny, ponieważ są takie same jak my. Przez pryzmat przywiązania nie widzimy innych takimi, jacy są naprawdę, więc obciążamy ich wieloma oczekiwaniami, myśląc że powinni być tacy, a nie inni, i robić to, a nie tamto. A kiedy nie żyją według naszego scenariusza, czujemy się zranieni, rozczarowani i — wściekli.

Kiedy kochamy innych, nie oczekujemy niczego. Akceptujemy ludzi takimi, jacy są, i staramy się im pomagać, nie oczekując w zamian żadnych korzyści. Prawdziwa miłość nie zazdrości, nie jest zaborcza ani ograniczona do kręgu bliskich osób. Jest bezstronna i ogarnia wszystkich.

Jeśli jednak przestaniemy mieć oczekiwania i zrezygnujemy z przywiązania, czy nie zagrozi nam utrata wiary w ludzi i nie staniemy się cynikami?

W społeczeństwie są przyjęte określone zasady grzeczności i stosownego zachowania. Jeżeli na przykład witamy się ze współpracownikiem, spodziewamy się, że nam się odkłoni. Od ludzi, z którymi nad czymś pracujemy, oczekujemy wywiązywania się ze zobowiązań. To zdrowe oczekiwania. Problem zaczyna się wtedy, kiedy się złościmy albo

czujemy pokrzywdzeni, bo ktoś nie spełnia naszych oczekiwań. Możemy, rzecz jasna, pomyśleć: „W porządku. Nie będę już niczego od nikogo oczekiwać”. Taki wybór jest właśnie przejawem cynicznego podejścia, czyli kolejną niszczącą emocją, która nie ma nic wspólnego z rezygnacją z przywiązania.

Tym, co pragniemy w sobie wyrobić, jest postawa niepodawania w wątpliwość możliwości polegania na innych, ale też nieoczekiwania, że będą zawsze idealni. Nie tracimy wiary w ludzi, ale potrafimy tolerować sytuacje, kiedy bywają wobec nas nie w porządku — rozumiemy, że innych, tak jak i nas samych, ogarniają czasami złe uczucia i zamęt myślowy.

Jeśli człowiek odetnie przywiązanie, czy może być blisko ze swoją rodziną i przyjaciółmi?

Słowo „odcięcie” nie oddaje właściwie buddyjskiego pojęcia. „Brak przywiązania” odpowiada mu lepiej. Odcięcie sugeruje brak zaangażowania i chłód emocjonalny. Tymczasem z buddyjskiego punktu widzenia chodzi o taką postawę, kiedy jesteśmy zrównoważeni i nie czepiamy się innych kurczowo. Kiedy nie jesteśmy przywiązani, nie mamy wobec innych nierealistycznych oczekiwań ani nie czepiamy się ich z lęku, że gdy ich zabraknie, będziemy cierpieć. Brak przywiązania to podejście spokojne, realistyczne, otwarte i pełne akceptacji. Nie ma nic z wrogości, paranoi czy nieprzystosowania społecznego. Tego rodzaju zrównoważone nastawienie nie oznacza odrzucenia przyjaciół czy rodziny. Oznacza natomiast odnoszenie się do nich w inny sposób. Kiedy nie jesteśmy przywiązani, nasze stosunki z innymi są harmonijne, a uczucia, jakimi ich darzymy, stają się cieplejsze.

Nauki buddyjskie zalecają, by troszczyć się o innych bardziej niż o siebie. Czy taka postawa może prowadzić do relacji współuzależnienia, w której jedna

osoba stale rezygnuje z własnych potrzeb, by zadowolić drugą?

Nie może, o ile właściwie ją rozumiemy. Trosce o innych mogą towarzyszyć dwie zupełnie różne motywacje. Jedna jest podszyta strachem lub przywiązaniem — poświęcenie jest tu pozorne, a dbałość o innych nosi cechy czegoś niezdrowego, neurotycznego. Ludzie, którzy cenią sobie pochwały, sławę, stosunki i temu podobne, i boją się je utracić, mogą — na pokaz — zaniedbywać własne potrzeby, by troszczyć się o innych. Postępując tak, chronią samych siebie, ale w sposób mało owocny. Ich troska nie wynika z autentycznej miłości, lecz z egocentrycznych wysiłków, by być szczęśliwym. To jednak tak naprawdę jeszcze bardziej ich unieszczęśliwia.

Inny sposób troszczenia się o bliźnich wynika z autentycznego uczucia — i do tego właśnie zachęcał Budda. Taki rodzaj miłości i szacunku wobec innych nie wiąże się z oczekiwaniem niczego w zamian. Jego źródłem jest zrozumienie, że wszystkie istoty, tak samo jak my, pragną być szczęśliwe i nie chcą cierpieć. Co więcej, pomagały nam one — czy to w poprzednich, czy też w tym życiu — robiąc to, co do nich należało w danym społeczeństwie. Jeśli będziemy myśleć w ten sposób, miłość do innych przyjdzie spontanicznie, a pragnienie, by im pomagać, znacznie wypływać ze szczerego życzenia im szczęścia.

Nie może być mowy o współuzależnieniu, kiedy manipuluje, uzależnia się czy stawia żądania jedna ze stron. Ze współuzależnieniem mamy do czynienia wtedy, kiedy przywiązanie, agresja czy lęki dwóch lub więcej osób podsycają się wzajemnie w niezdrowy sposób. Jeśli ktoś uwolnił się od przywiązania i kieruje się prawdziwą miłością i współczuciem, to nawet jeśli druga strona (świadomie bądź nie) próbuje nim manipulować, to człowiek taki, dzięki swej czystej motywacji, nie da się wciągnąć w grę uzależnień.

Rozdział czwarty

MEDYTACJA

Czym jest medytacja?

W dzisiejszych czasach medytacja bywa mylona z innymi czynnościami. Trzeba wiedzieć, że nie sprowadza się ona do relaksu ciała i umysłu. Nie polega również na wizualizowaniu siebie jako odnoszącej sukcesy, nieprawdopodobnie bogatej osoby, która ma dobre stosunki z ludźmi i cieszy się sławą i uznaniem. To jest tylko śnienie na jawie o tym, do czego jesteśmy przywiązani. Medytacja nie polega również na siedzeniu w pozycji pełnego lotosu z prostym jak strzała kręgosłupem i miną świętego. Medytacja to praca duchowa. Nawet jeśli siedzimy w idealnej pozycji, ale nasz umysł, gnany złością i przywiązaniem, pędzi jak oszalały od jednego obiektu do drugiego — nie medytujemy. Medytacja nie ma też nic wspólnego ze stanem koncentracji, jaki osiągamy, kiedy malujemy, czytamy lub zajmujemy się czymkolwiek, co nas interesuje. Nie jest też po prostu świadomością tego, co w danej chwili robimy.

Tybetańskie słowo oznaczające medytację brzmi „gom”. Ma ono ten sam rdzeń, co czasownik „przyzwyczajać się do czegoś”, „oswajać się z czymś”. Medytacja oznacza więc przyzwyczajanie samego siebie do konstruktywnych, realistycznych i pożytecznych emocji i postaw. Rozwija pozytywne nawyki duchowe. Służy przekształcaniu myśli i poglądów tak, aby stały się bardziej współczujące i bliższe rzeczywistości.

Jak się nauczyć medytować? Jakie są rodzaje medytacji?

W dzisiejszych czasach wielu różnych ludzi naucza medytacji i drogi duchowej. Kiedy spotykamy nauczyciela, powinniśmy dobrze sprawdzić jego kompetencje, nie zaś rozentuzjasmowani, rzucać się na oślep w coś nowego. Albo może się nam wydawać, że wynaleźliśmy swój własny sposób medytowania i nie musimy się uczyć od wykwalifikowanego nauczyciela. To bardzo nierozsądne. Jeśli chcemy medytować, musimy zacząć od uzyskania objaśnień od kogoś, kto jest biegły w tej dziedzinie. Słuchanie nauk pochodzących ze źródła, które jest godne zaufania — jak nauki Buddy — działa na naszą korzyść, były one bowiem przez całe stulecia zgłębiane przez uczonych i praktykowane przez biegłych w medytacji. Wiedząc o tym, możemy przyjąć, że ten przekaz nauk i praktyki medytacji ma uznany rodowód i warto wcielać go w życie; że nie jest to efekt czyjejs „radosnej twórczości”.

Zaczynamy od słuchania nauk i rozmyślenia nad nimi, dzięki czemu coraz lepiej je rozumiemy. Następnie, medytując, integrujemy to, czego się nauczyliśmy, z własną psychiką. Jeśli uczyliśmy się na przykład o rozwijaniu bezstronnej miłującej dobroci w stosunku do wszystkich istot, powinniśmy zacząć od dociekania, czy to jest w ogóle możliwe. Potem, stopniowo, dochodzimy do zrozumienia każdego kroku tej praktyki. Wreszcie, integrując nauki ze swoją psychiką i stopniowo rozwijając bezstronną miłość, utrwalamy w sobie ten pożyteczny duchowy nawyk. Na tym polega medytacja.

Są dwa podstawowe rodzaje medytacji: stabilizująca umysł i analityczna. Pierwsza służy rozwinięciu koncentracji, druga — uzyskaniu zrozumienia i wglądu. W obrębie tych dwóch ogólnych kategorii Budda nauczał wielu różnorodnych technik medytacyjnych, których przekaz trwa nieprzerwanie do dzisiaj. Przykładem medytacji stabilizującej umysł jest skupianie się na oddechu i obserwowanie wszystkich wrażeń pojawiających się podczas oddychania. Wycisza

to umysł i uwalnia od właściwej mu gonitwy myśli, dzięki czemu zyskujemy więcej spokoju na co dzień i przestajemy zamartwiać się swoimi problemami. Funkcję przedmiotu medytacji, służącego uspokojeniu umysłu i rozwijaniu koncentracji, może również pełnić wizualizowana przez nas postać buddy. Niektóre niebuddyjskie tradycje doradzają, aby ćwiczyć koncentrację, patrząc na kwiat lub płomień świecy. Buddyzm takich ćwiczeń zasadniczo nie zaleca, wychodzi bowiem z założenia, że medytacja nie polega na aktywności zmysłów lecz na aktywności duchowej.

Z kolei techniki medytacji, które polegają na rozwijaniu pozytywnego i realistycznego nastawienia wobec innych, pomagają zapanować nad gniewem, przywiązaniem i ządroszczą. Należą one do kategorii medytacji analitycznej, „sprawdzającej”. Przykładem tego rodzaju praktyki jest między innymi kontemplacja cennego ludzkiego ciała, nietrwałości oraz nieistnienia trwałej i niezależnej natury zjawisk. W tym wypadku ćwiczymy konstruktywne myślenie, które prowadzi nas do właściwego rozumienia zjawisk i, z czasem, do wyjścia poza myślenie pojęciowe.

Są też medytacyjne techniki oczyszczające, które usuwają ślady złych uczynków i uwalniają od poczucia winy. Niektóre szkoły zen z kolei posługują się koanem — paradoksalnym tekstem-zagadką, który ma służyć przewyciężeniu nawyków myślenia. Jeszcze inne techniki medytacyjne opierają się na wizualizacji i recytowaniu mantry. Wymieniłam tu zaledwie kilka spośród bardzo wielu ćwiczeń medytacyjnych, jakich naucza się w buddyzmie.

Jakie są korzyści z medytacji?

Medytując, wyrabiamy w sobie pozytywne nawyki psychiczne, dzięki czemu stopniowo i niepostrzeżenie zmienia się nasze codzienne życie. Rzadziej odczuwamy gniew, sprawniej podejmujemy decyzje, nasze frustracje i niepokoje słabną. Tych efektów medytacji możemy doświadczyć stosunkowo szybko. Powinniśmy jednak zawsze

starać się, by nasza motywacja do medytowania była głębsza i ogarniała coś więcej niż tylko doraźne dobre samopoczucie. Jeżeli będzie ona polegała na dążeniu do przygotowania gruntu pod przyszłe odrodzenia i uwolnienie się z kołowrotu nieustannie powracających problemów, czy wreszcie na dążeniu do osiągnięcia oświecenia dla pożytku wszystkich istot, wówczas naturalną kolejną rzeczą doświadczymy efektów praktyki także w codziennym życiu. Co więcej, będziemy w stanie osiągnąć również owe wzniosłe i szlachetne cele.

Regularna praktyka medytacji, nawet jeżeli jest to zaledwie kilka minut dziennie, jest niesłychanie pożyteczna. Niektórzy myślą: „W ciągu dnia jestem tak zajęty pracą i rodziną, mam tak wiele obowiązków, że nie mogę medytować. Wezmę się za medytację na starość, kiedy nie będę już tak zajęty. Codzienna medytacja — to dobre dla mnichów i mniszek”. To niewłaściwe podejście. Jeżeli medytacja ma nam rzeczywiście pomóc, musimy znaleźć na nią czas codziennie. A jeśli nie chcemy medytować, to przynajmniej powinniśmy postarać się codziennie o chwilę spokoju. To bardzo ważne. Potrzebujemy czasu, żeby spokojnie posiedzieć i pomyśleć, co i dlaczego robimy, przeczytać jakąś poświęconą dharmie książkę, zaśpiewać modlitwę. Musimy się nauczyć lubić swoje własne towarzystwo i cieszyć samotnością. To jest potrzebne do szczęścia. Najlepiej sobie zapewnić taką spokojną chwilę samotności wcześniej rano, zanim jeszcze zacznie się codzienna krzątanina. To ważne zwłaszcza dla nas, żyjących w nowoczesnych społeczeństwach, w których życie dostarcza nam tylu zajęć i obowiązków.

Zawsze mamy czas, żeby dbać o ciało. Rzadko kiedy rezygnujemy z jedzenia — rozumiemy, że jest niezbędne. W podobny sposób powinniśmy traktować umysł i serce; one także są ważne dla naszego samopoczucia. W końcu to umysł, a nie ciało, będzie istniał w przyszłych żywotach, do których zabierze ze sobą karmiczne ślady naszych uczynków. Nie praktykujemy dharmy, by sprawić przyjemność buddom, lecz dla swojej własnej korzyści. Dharma mówi, jak stwarzać

przyczyny szczęścia — więc, skoro pragniemy szczęścia, powinniśmy praktykować ją wszelkimi siłami.

W niektórych szkołach buddyzmu uczy się technik medytacyjnych opartych na wizualizacji i recytacji mantr, w innych zaś nie poleca się tych metod. Dlaczego?

Budda nauczał różnorodnych technik medytacji, ponieważ zdawał sobie sprawę, jak różne są ludzkie charaktery i skłonności. Każda technika prowadzi do podobnego celu w odmienny sposób. Kiedy na przykład ćwiczymy świadome oddychanie, kładziemy nacisk na koncentrację na oddechu jako takim. Dodatkowa wizualizacja mogłaby nas rozproszyć — podstawowym przedmiotem medytacji jest w tym wypadku oddech.

Inne techniki medytacyjne opierają się na wizualizacji buddów. Na przykład podczas medytacji oczyszczającej wizualizujemy buddę i światło płynące od niego do nas i do wszystkich istot, które — jak sobie wyobrażamy — siedzą wokół nas. Ta medytacja polega na wykorzystaniu naturalnych skłonności naszej wyobraźni i przekształceniu ich w techniki prowadzące do oświecenia. Zamiast wyobrażać sobie wakacje z dziewczyną czy chłopakiem, co zwiększyłoby jedynie nasze przywiązanie, wyobrażamy sobie jasną i spokojną postać buddy, co służy równoważeniu i uspokajaniu naszego umysłu.

Na podobnej zasadzie działa recytowanie mantr: polega na przekształceniu właściwej nam gadatliwości w technikę medytacyjną. Zamiast prowadzić z samym sobą nieustanny dialog o tym, co nam się podoba, a co nie, wykorzystujemy ten wewnętrzny głos, by recytował mantry. Ich powtarzanie rozwija koncentrację i oczyszcza umysł.

Czy lepiej praktykować jeden czy też wiele rodzajów medytacji?

Zależy, którą szkołę buddyzmu wybraliśmy i jakich wskazówek udzielił nam nasz duchowy mistrz. W tradycji tybe-

tańskiej ćwiczymy się w różnych rodzajach medytacji, ponieważ chcemy rozwijać różne strony naszej osobowości. A zatem, by wyciszyć umysł, wykonujemy ćwiczenia oddechowe. Aby wzbudzić w sobie współczucie i bezinteresowność, medytujemy nad miłującą dobrocią. Aby oczyścić ślady złej karmy, wizualizujemy buddów i bóstwa i recytujemy mantry, zaś aby rozwijać mądrość, która rozumie pustkę, praktykujemy medytację analityczną i koncentrację. Jeżeli osiągniemy ogólne zrozumienie stopniowej drogi do oświecenia, będzie dla nas również jasny cel poszczególnych technik medytacyjnych i ich miejsce w tym systemie. Wówczas stopniowo rozwiniemy rozmaite swoje zdolności i możliwości.

Czy dzięki buddyjskim praktykom można osiągnąć moc jasnowidzenia? Czy jest to cel wart zachodu?

Owszem, można, jednak nie jest to główny cel praktykowania dharmy. Niektórych bardzo podnieca perspektywa stania się jasnowidzem. „Niech no tylko znajomi się dowiedzą! Każdy się przekona o mojej wyjątkowości. Ludzie zaczną pytać mnie o radę...”. Cóż za egoistyczna motywacja! Jeżeli stale wpadamy w złość i nie umiemy panować nad tym, co mówimy, myślimy i robimy, to dążenie do jasnowidzenia jest bezcelowe. Dążenie takie, motywowane pragnieniem sławy i szacunku, jest nie tylko przeszkodą w praktyce — w istocie jest jej zaprzeczeniem. O wiele więcej uzyskamy dla siebie i innych, gdy zamiast jasnowidzem będziemy po prostu dobrym, bezinteresownym człowiekiem.

Kiedyś jakieś dziecko zapytało mnie, czy jestem jasnowidzem. A czy potrafiłabym wygiąć łyżeczkę siłą woli? Czy zatrzymałabym zegar lub przeszła przez ścianę? Odpowiedziałam, że nie, a gdyby nawet, to co by to dało? Czy ograniczyłoby cierpienie na świecie? Może nawet człowiek, któremu zniszczyłabym łyżeczkę, cierpiałby bardziej? Celem ludzkiego życia nie jest umacnianie naszego ego, lecz rozwijanie dobroci serca i poczucia powszechnej od-

powiedzialności za pokój na świecie. To miłująca dobroć jest prawdziwym cudem!

Jeśli ktoś ma kochające serce, to gdyby rozwinął też dar jasnowidzenia, mogłoby to być pożyteczne dla innych. Jednakże ci, którzy praktykują szczerze, nie chwają się nakoło takimi mocami. Raczej nawet nie przyznają się donich. Są pokorni. Budda przestrzegał przed publicznym demonstrowaniem na przykład jasnowidzenia, o ile nie było to nieodzowne dla czyjegoś dobra. Skromność robi na ludziach większe wrażenie niż przechwałki. Spokój umysłu i szacunek dla innych promieniuja większym blaskiem niż nadprzyrodzone moce i przynoszą większą radość naszym sercom. Na zaufanie zasługują przede wszystkim ci, którzy poskromili własną dumę, obdarzają innych miłującą dobrocią i pogłębiają mądrość. Działają oni dla pożytku innych, a nie dla własnego prestiżu czy bogactwa.

Czy medytacja może być niebezpieczna? Podobno można od niej oszaleć. Czy to prawda?

Jeśli uczymy się medytacji od doświadczonego nauczyciela, który prowadzi nas według sprawdzonej metody, i jeśli właściwie stosujemy jego wskazówki, to nie ma żadnego niebezpieczeństwa. Medytacja to po prostu wdrażanie pożytecznych nawyków duchowych. Dzieje się to stopniowo. Dlatego właśnie wykonywanie zaawansowanych praktyk bez odpowiednich instrukcji jest niewskazane. Jeśli wyrabiamy w sobie nowe umiejętności stopniowo, to z czasem bez trudności dojdziemy do bardziej zaawansowanych praktyk i pewnego dnia staniemy się buddą.

Rozdział piąty

NIETRWAŁOŚĆ I CIERPIENIE

Buddyzm dużo mówi o nietrwałości, śmierci i cierpieniu. Czy takie podejście do życia nie jest niezdrowe i pesymistyczne?

Słowo „cierpienie” nie jest precyzyjnym tłumaczeniem palijskiego i sanskryckiego „duhkha”, które oznacza brak zadowolenia, brak satysfakcji. Duhkha znaczy, że nic w naszym życiu nie jest doskonałe. Większość z nas nie cierpi bez przerwy, na pewno jednak zgodzi się ze stwierdzeniem, że nie wszystko w życiu układa się idealnie. Nawet jeśli jesteśmy w miarę szczęśliwi teraz, nie ma żadnej gwarancji, że nasze sprawy będą dalej toczyć się pomyślnie. Zawsze może wydarzyć się coś, co pogorszy nasze położenie. Taki stan rzeczy mamy na myśli, kiedy mówimy „brak satysfakcji”, „duhkha” czy „cierpienie”. Budda Śakjamuni przedstawił po prostu naszą normalną sytuację. Nie był pesymistą. Był realistą. Mówił o cierpieniu, aby nam pomóc szukać sposobów uwolnienia się od niego.

Celem rozmyślenia nad nietrwałością, śmiercią oraz brakiem trwałego zadowolenia nie jest pogrążanie się w depresji ani wykluczenie z życia radości. Chodzi raczej o pozbycie się przywiązania i nierealnych oczekiwań. Jeśli w czasie takich rozmyślań zaczynamy się bać lub wpadamy w depresję, to znaczy, że nie medytujemy właściwie. Medytacja nad nietrwałością i cierpieniem powinna wykształcić w nas spokój i przytomność umysłu, prowadzi bowiem do zmniejszenia przywiązania i zamieszania, jakie to przywiązanie wprowadza w nasze życie.

Na co dzień nasz umysł bardzo łatwo poddaje się fałszywym wyobrażeniom i przywiązaniu. Patrzymy na ludzi i rzeczy nierealistycznie. Z każdą chwilą wszystko się zmienia, ale nam się wydaje, że rzeczywistość jest trwała i niezmienna. Dlatego w obliczu zmiany wpadamy w popłoch. Możemy powtarzać: „Wszystko jest nietrwałe”, ale nasze słowa nie będą zgodne z naszym wewnętrznym, niesłusznym przekonaniem, że my i nasi bliscy nie podlegamy zasadzie nietrwałości. Takie nierealistyczne podejście przysparza nam wiele bólu, gdyż oczekujemy niemożliwego. Ukochane istoty nie mogą żyć wiecznie, związki międzyludzkie także nie pozostaną niezmiennie. Nawet najnowszy model auta nie będzie zawsze tym samym, lśniącem nowością samochodem wprost z wystawy. Dlatego przeżywamy niekończące się rozczarowanie: musimy rozstawać się z ukochanymi, tracimy majątek, chorujemy i starzejemy się. Gdybyśmy pojmowali świat bardziej realistycznie i, tym samym, akceptowali jego nietrwałość — nie tylko w słowach, lecz także w głębi serca — nie doznawalibyśmy takich rozczarowań.

Rozmyślanie nad nietrwałością i śmiercią pomaga uwolnić się od niepotrzebnych trosk, które nie pozwalają nam się odprężyć i być szczęśliwym. Zazwyczaj czyjaś krytyka lub obraźliwe słowa wytrącają nas z równowagi. Wściekamy się, gdy nas okradną, i czujemy zawiść, kiedy awansują kogoś innego. Jesteśmy dumni ze swojego wyglądu i sprawności fizycznej. Wszystko to są przejawy niszczących emocji, które zostawiają szkodliwe ślady w świadomości, a w przyszłych żywotach przyniosą nam problemy podobne do obecnych. Jeżeli jednak będziemy rozmyślać nad przemijającą naturą zjawisk, to pogodzimy się z faktem, że nasze życie kiedyś się skończy i że żadna z nietrwałych rzeczy nie przyda nam się w chwili śmierci. Kiedy to zrozumiemy, nie będziemy już przeceniać spraw tego świata i nie będą nam już one sprawiać kłopotów. Nie oznacza to jednak, że stajemy się obojętni wobec otoczenia. Wręcz przeciwnie, jeśli uwolnimy się od błędnej koncepcji trwałości i pozbedziemy szkodliwych nastawień, które z niej wynikają, nasz umysł

się rozjaśni, nauczymy się cieszyć wszystkim — takim, jakie jest. Będziemy intensywniej żyć terażniejszością, ciesząc się tym, co jest właśnie teraz, a nie snując fantazje, jak powinno albo mogłoby być. Będziemy się mniej przejmować drobiazgami i mniej rozpraszać podczas medytacji. Przestaniemy być drażliwi — nie będzie już miało większego znaczenia, jak inni nas traktują. Dzięki rozmyślaniu nad nietrwałością i brakiem satysfakcji będziemy lepiej znosić wszelkie przykrości, które pojawią się tak czy inaczej — gdyż wciąż pozostajemy w kręgu odnawiających się problemów. Krótko mówiąc, rozważanie tych prawd we właściwy sposób wpłynie korzystnie na nasz stan psychiczny. Będziemy zdrowsi.

Zrozumienie własnej śmiertelności działa inspirująco: zaczynamy sobie uświadamiać, co tak naprawdę jest w życiu ważne i jaka hierarchia wartości ma sens. Jeśli mądrze ją ustawimy, nasze istnienie stanie się pełniejsze, a kiedy nadejdzie chwila śmierci, nie będziemy musieli niczego żałować. Umierając, nikt nie myśli: „Szkoda, że nie pracowałem po godzinach”. Żałuje się raczej, że się kogoś źle traktowało lub zbyt rzadko mówiło ukochanej osobie, iż się ją kocha. Umierający często żałują, że tak mało czasu poświęcili sprawom duchowym. Rozmyślając zawczasu nad śmiercią, zyskujemy szansę, że zrealizujemy w życiu to, co naprawdę ważne — tak abyśmy nie musieli w chwili śmierci żałować niewykorzystanych możliwości.

Dlaczego istnieje cierpienie? Czy możemy je przerwać?

Brak zadowolenia pojawia się, ponieważ istnieją po temu przyczyny. Jedną z nich są nasze szkodliwe nastawienia, takie jak ignorancja, przywiązanie i gniew. Inna to wynikająca z nich nasze szkodliwe działania: zabijanie, kradzież, kłamstwo. Jeśli rozwiniemy w sobie mądrość świadomą nieistnienia „ja”, to wyeliminujemy owe szkodliwe postawy i ich efekty — niszczące działania, likwidując tym samym przyczyny naszych kłopotów. Przestaną się wówczas

pojawiać przykre konsekwencje naszych działań i będziemy mogli doświadczyć nirwany — stanu trwałej szczęśliwości. Zanim jednak osiągniemy tę mądrość, przed doświadczeniem rezultatów wcześniejszych szkodliwych działań uchronią nas praktyki oczyszczające. Budda nauczał także wielu technik mentalnego przekształcania niesprzyjających okoliczności w drogę do oświecenia. Możemy się ich nauczyć i stosować je, kiedy mamy problemy.

Czy trzeba cierpieć, aby się wyzwolić? Czy trzeba się wyrzec świata, aby stać się buddą?

Praktykowanie nauk Buddy przynosi szczęście, a nie cierpienie. Droga duchowego rozwoju nie jest bolesna ani przykra, a cierpienie nie jest cnotą. Mamy wystarczająco dużo problemów. Przysparzanie sobie dodatkowych w imię religii nie ma sensu. Nie oznacza to jednak, że praktykując dharmę, nie będziemy mieć żadnych problemów. Zawsze mogą nas dosięgnąć konsekwencje dawnych uczynków, z których nie udało nam się jeszcze oczyścić. Jeśli się to zdarzy, możemy przekształcić tę sytuację w część drogi do oświecenia, używając którejś z nauczanych przez Buddę metod. Czasami, kiedy próbujemy się skupić na praktyce, może nas niepokoić silna złość, pożądanie i zazdrość. Dzieje się tak, ponieważ nie usunęliśmy jeszcze wszystkich szkodliwych nastawień. No cóż, by zostać buddą, nie wystarczy kilka chwil... Możemy stosować nauki Buddy, aby opanować te przykre emocje, wymaga to jednak cierpliwości i zrozumienia, że oczyszczenie umysłu wymaga czasu.

W tłumaczeniach buddyjskich tekstów mówi się często o „wyrzeczeniu”, nie jest to jednak precyzyjny przekład. Bliższe oryginalnemu znaczeniu byłoby powiedzenie, że musimy rozwinąć pragnienie uwolnienia się z kołowrotu wcieleń i osiągnięcia wyzwolenia. Nie musimy wyrzekać się ludzi ani rzeczy. Chodzi raczej o wyrzeczenie się przywiązania, jakie wobec nich żywimy. W świecie nie tkwi żadne wrodzone zło. Prawdziwym problemem są nasze szkodliwe nastawienia. Pieniądze, na przykład, nie są pro-

blemem same w sobie; przecież to tylko papierki! Kiedy jednak zaczynamy je kochać i uganiać się za nimi, pojawiają się problemy. To takich właśnie błędnych i szkodliwych postaw mamy się wyrzekać. Jeśli jesteśmy do czegoś bardzo przywiązani, dobrze byłoby odrobinę się od tego zdystansować, aby trochę osłabić nasze przywiązanie. Nałogowi zjadacze lodów nie powinni przesiadywać w lodziarni! Później, kiedy rozwiniemy już w sobie bardziej zrównoważoną i bezinteresowną motywację, będziemy mogli posługiwać się obiektami naszego dawnego pożądania dla pożytku innych.

Buddyzm mówi, że trzeba się pogodzić ze swoim cierpieniem, a jednocześnie — uwolnić od niego. Czy to nie sprzeczność?

W żadnym wypadku. Akceptacja pojawiających się trudności nie jest przecież równoznaczna z apatią i poddaniem się cierpieniu. Chodzi raczej o świadomość, że nasze doświadczenie w każdej chwili — czymkolwiek jest — jest rzeczywistością. Jeśli tej prawdy nie uznamy, popadniemy w konflikt z rzeczywistością. Z drugiej strony, możemy zaakceptować nasz obecny brak satysfakcji i pracować na rzecz wyzwolenia się z podobnych doświadczeń w przyszłości. Jeśli na przykład pogodzimy się z faktem, że wszystko przemija, to zrezygnujemy z prób kontrolowania rzeczy, które z natury są poza wszelką kontrolą. Będziemy przyjmować ze spokojem to, co przynosi życie, i jednocześnie bezinteresownie działać dla dobra innych, widząc, że każdy ma możliwość wyzwolenia się z cierpienia i osiągnięcia oświecenia.

Rozdział szósty

BRAK JA"

Czy „nieistnienie ego" i „pustka" znaczą to samo? Jaki jest pożytek z ich zrozumienia?

Ogólnie rzecz biorąc, oba wyrażenia są bliskoznaczne. Gdy jednak głęboko wnikniemy w buddyjską filozofię, dostrzeżemy między nimi pewne różnice. Jeśli zrozumiemy pustkę, będziemy w stanie oczyścić umysł z wszelkich splamień i zaciemnień. Nasz umysł zasnuty jest mgłą ignorancji: sposób, w jaki postrzegamy istnienie wszystkich zjawisk i nasze własne, nie jest tym sposobem, w jaki istnieją one naprawdę. Można się posłużyć przykładem człowieka, który nie zdejmuje okularów przeciwsłonecznych. Wszystko, na co patrzy, wydaje mu się ciemne, więc myśli, że takie jest naprawdę. Tymczasem, jeśli zdjąłby okulary, odkryłby, że jest zupełnie inaczej.

Można też odwołać się do innego porównania. Wyobraźmy sobie, że publiczność w kinie myśli, iż postacie na ekranie są prawdziwe. Widzowie przeżywają perypetie filmowych bohaterów; polubiwszy jednego, zaczynają nawet żywić wrogie uczucia wobec jego nieprzyjaciół. Czasem wręcz, gdy bohaterowi coś się przytrafi — krzyczą, kulą się ze strachu albo podskakują w fotelach. Reakcje te są całkowicie nieadekwatne — na ekranie nie ma przecież żywych ludzi. To tylko wyświetlany obraz, uzależniony od takich przyczyn i warunków jak taśma filmowa, projektor i ekran. Zrozumienie pustki można porównać do uświadomienia sobie, że w filmie są filmowi, nie prawdziwi ludzie. Istnieją oni jednakże jako przedstawiane postaci, i jako takie są uzależnieni od taśmy, aktorów czy ekranu. Jeśli to rozumiemy, nie przestajemy

dobrze się bawić w kinie, ale już nie reagujemy tak emocjonalnie na filmowe przygody bohaterów.

Kiedy rozwiniemy mądrość rozumiejącą pustkę, zaczniemy dostrzegać, w jaki sposób istnieją wszystkie zjawiska i my sami: niezależnie od naszych projekcji, zwłaszcza zaś od projekcji samoistnej, wrodzonej egzystencji. Z tą rozumiejącą rzeczywistość mądrością uwolnimy się stopniowo z kajdan ignorancji, która sprawia, że błędnie pojmujemy rzeczywistość. Oswoiwszy się z pustką, powoli usuniemy ze świadomości całą głupotę, gniew, przywiązanie, dumę, zawiść i inne szkodliwe nastawienia i negatywne emocje. Kiedy to zrobimy, przestaniemy angażować się w niszczące działania, które z nich wypływają. Wolni od ignorancji, negatywnych emocji i ich efektu — niszczących działań — uwolnimy się od przyczyn naszych problemów, a tym samym znikną także i same problemy. Innymi słowy, mądrość rozumiejąca pustkę jest prawdziwą drogą do szczęścia.

Co to znaczy, że „żadne osoby ani zjawiska nie istnieją w trwałą, niezależny sposób”?

Znaczy to tyle, że osoby (na przykład ty i ja) i wszystkie inne zjawiska (na przykład stoły) nie mają tych wszystkich wyimaginowanych właściwości, które na nie projektujemy. Przypisujemy im zwłaszcza niezależne, samoistne istnienie — chcemy je widzieć jako istniejące niezależnie od przyczyn i uwarunkowań, od ich części składowych oraz od świadomości, która je pojmuje i nazywa. Ze zwykłego, potocznego punktu widzenia wydaje się przecież, że natura rzeczy jest autentyczna i niezależna, że istnieją one naprawdę, że są realnymi, autonomicznymi bytami, które moglibyśmy znaleźć, gdybyśmy tylko poszukali. Wydaje nam się, że rzeczy po prostu są — niezależne od przyczyn i warunków, które je powołały do życia, niezależne od elementów, z których się składają, i niezależne od umysłu, który je pojmuje i nazywa. Na tym

właśnie polega złudzenie realnego i autonomicznego istnienia zjawisk, które nasz umysł bierze za rzeczywistość.

Kiedy jednak prowadzimy dogłębną analizę, aby zbadać, czy rzeczy istnieją niezależnie, odkrywamy, że nie jest tak, jak się z pozoru wydaje. Są one puste (w swej najgłębszej naturze wolne od naszych projekcji). Owszem, zjawiska istnieją, ich sposób istnienia jest jednak uzależniony od przyczyn i warunków, które je powołały do życia, od elementów, z których się składają, oraz od umysłu, który je pojmuje i nazywa.

Skoro wszyscy ludzie i wszystkie zjawiska nie mają ego, czyli są puste, czy to oznacza, że nic nie istnieje?

Zjawiska i ludzie są, istnieją. Było nie było, to ja piszę te słowa, a ty — czytasz. Pustka to nie nicość. Chodzi o zrozumienie, że ludzie i zjawiska są wolne od projekcji, jakie mamy na ich temat. Że nie mają cech, które w swoim błędnym postrzeganiu im przypisujemy. Nie istnieją w taki sposób, w jaki nam się w tej chwili ukazują — jednakże istnieją. To znaczy, że nie istnieją niezależnie — ale w sposób zależny. Przypuśćmy, że ktoś widzi przez swoje ciemne okulary rząd ciemnych drzew. W istocie nie ma tam niezależnych ciemnych drzew, nie możemy jednak powiedzieć, że żadnych drzew tam nie ma. Drzewa są — nie istnieją jednak w taki sposób, w jaki widzi je ktoś w przeciwstawnych okularach.

Czy zrozumienie pustki jest tym samym co czysty umysł, w którym nie ma żadnych myśli?

Nie. Kiedy następuje bezpośrednie doświadczenie pustki, umysł jest wolny od myśli i pojęć. Jednakże sam proces usuwania z umysłu myśli, chociaż może przynieść nam dużo spokoju, nie oznacza zrozumienia pustki. Na przykład umysł krowy jest dosyć pusty — cóż, krowy raczej nie myślą pojęciowo, ale przecież nie rozumieją pustki!

Zrozumienie pustki oznacza przede wszystkim uświadomienie sobie, że zjawiska są pozbawione samoistnego istnienia i że owo samoistne istnienie jest halucynacją — nigdy go nie było.

Czasem ludzie czują, że ich życie jest „puste”. Czy to jest ta pustka, o której mówił Budda?

Nie. Potocznie używa się określenia „pusty”, kiedy komuś brakuje w życiu celu, kiedy nie ma bliskich relacji z ludźmi albo czuje, że jego życie nie ma sensu. Chodzi zatem o brak związków z otoczeniem, wyraźnych celów i spokoju wewnętrznego. Można temu zaradzić, rozwijając poczucie własnej wartości, ustanawiając rozsądną hierarchię życiowych dążeń i rezygnując z nierealistycznych oczekiwań.

Pustka, o której mówił Budda, dotyczy sposobu, w jaki rzeczy istnieją. Chodziło mu o nieobecność samoistnego istnienia. To znaczy o to, że zjawiska nie istnieją samoistnie, same z siebie, niezależnie od wszystkiego innego. Zrozumienie tej pustki prowadzi do poczucia pełni i sensu życia, ponieważ uwalnia nas od wszystkich błędnych pojęć, które nas ograniczają, i od wszystkich niszczących emocji. Możemy je osiągnąć dzięki studiowaniu i rozważaniu nauk Buddy i medytowaniu nad nimi.

Psycholodzy mówią, że silne poczucie własnego „ja” jest podstawą zdrowia psychicznego. Według nauk buddyjskich natomiast, jak się wydaje, „ja” nie istnieje. Jak pogodzić ze sobą te dwa poglądy?

Kiedy psycholodzy mówią o silnym „ja”, mają na myśli osoby pewne siebie, wiarygodne, efektywne, zdolne do konstruktywnego działania w świecie. Buddyści dzielą ten pogląd: tak pojmowane „ja” jest zarówno realistyczne, jak i niezbędne do życia. Natomiast „ja”, które buddyzm określa jako nierealistyczne, odnosi się do pojmowania „ja” jako czegoś trwałego, niezmiennego, istniejącego niezauważalnie.

leżnie. Takiego „ja” nigdy nie było i nie będzie. Uświadczenie sobie tego oznacza zrozumienie pustki.

Zabrzmia to może dziwnie, ale ktoś, kto ma psychologicznie słabe poczucie „ja”, może z buddyjskiego punktu widzenia być uznany za osobę silnie przywiązaną do „ja”. Na przykład osoba o niskim poczuciu własnej wartości może być bardzo skupiona na sobie i bardzo silnie odczuwać istnienie niezależnego „ja”, które jest czymś gorszym, nieudanym i niegodnym miłości. Z buddyjskiego punktu widzenia takie niezależne „ja” nie istnieje, chociaż konwencjonalne „ja” — jak najbardziej.

Jaka jest najlepsza droga do osiągnięcia zrozumienia, że samoistne istnienie jest puste?

To zrozumienie trudno osiągnąć, dochodzi się do niego w dalszych etapach praktyki — dlatego trzeba je rozwijać powoli i stopniowo. Droga do wyzwolenia i oświecenia składa się z kolejnych etapów, praktykujemy ją krok po kroku. Najpierw ćwiczmy się w podstawach praktyki: rozmyślamy o nietrwaleści, przyjmujemy schronienie, rozwijamy w sobie pragnienie wyzwolenia się z kołowrotu wcieleń oraz miłość i współczucie. Następnie, od wykształconych i współczujących mistrzów, słuchamy nauk o pustce. Kiedy rozważamy te nauki i dyskutujemy o nich, rozumiemy je coraz lepiej. A kiedy już pojmujemy je jasno i precyzyjnie, możemy zacząć integrować je ze swoim umyśłem przez medytację.

Jedna z technik medytacji nad pustką „ja” jest znana jako „czteropunktowa analiza”. Pierwszy jej etap polega na wyodrębnieniu niezależnie istniejącej rzeczy — czyli de facto nieistniejącego obiektu, bo jak wiadomo, coś takiego nie istnieje. Próbujemy na przykład przypomnieć sobie swoje silne negatywne emocje — kiedy, powiedzmy, ktoś nas niesłusznie oskarżył, więc mieliśmy silne poczucie niezależnie istniejącego „ja”. Etap drugi to ustalenie, że gdyby takie niezależne „ja” istniało, musiałyby być bądź tożsame

albo z ciałem, albo z umysłem, bądź też zupełnie niezwiązane ani z jednym, ani z drugim. Następnie, koncentrując uwagę na poczuciu niezależnie istniejącego „ja”, dociekamy, czy uda się je zlokalizować. Badamy swoje ciało, sprawdzając, czy którakolwiek z jego części jest „ja”. Badamy umysł, próbując się przekonać, czy może któryś z naszych stanów psychicznych lub nasza świadomość jest naszym „ja”. To trzeci krok. I wreszcie krok czwarty: dociekamy, czy „ja” jest może gdzieś indziej, całkowicie poza naszym ciałem i umysłem. Kiedy stwierdzamy, że nie da się nigdzie znaleźć niezależnie istniejącego „ja”, musimy dojść do wniosku, że coś takiego nie istnieje. Ten brak samoistnego, niezależnie istniejącego „ja” to inaczej pustka „ja”. Następnie koncentrujemy się na tym w medytacji.

Medytując nad pustką, musimy uważać, aby nie popaść w skrajność: w nihilistyczne myślenie, że nie istnieje żadne „ja”. Nie istnieje „ja” niezależne, natomiast „ja” konwencjonalne, relatywne — istnieje.

Rozdział siódmy

NAUKA, STWORZENIE I ODRODZENIE

Jaki jest związek między buddyzmem a nauką?

Mają one ze sobą wiele wspólnego. Na przykład zarówno buddyzm, jak i nauka, aby poznawać istotę zjawisk, odwołują się do logiki i postępowania badawczego. Odradzają ślepe wiary i zachęcają do swobodnych poszukiwań. Buddyzm nie neguje najnowszych teorii naukowych dotyczących pochodzenia wszechświata czy fizycznej ewolucji gatunku ludzkiego. Jego Świątobliwość Dalajlama powiedział nawet, że gdyby okazało się, iż buddyjskie pisma są sprzeczne z najnowszymi odkryciami naukowymi, to buddyści muszą przyjąć to, co stwierdza nauka. O ile jednak nauka jednoznacznie nie zaprzecza przekazowi pism, nie ma podstaw, aby z niego zrezygnować. Na przykład naukowcom nie udało się dotychczas udowodnić istnienia reinkarnacji, ale nie mają też argumentów, by mu zaprzeczyć.

Zarówno buddyzm, jak i nauka odwołują się w swoich wyjaśnieniach do teorii przyczyny i skutku. Nauka bada funkcje przyczyn i skutków w fizycznym, materialnym świecie, podczas gdy buddyzm interesuje się nimi ze względu na umysł.

I naukowcy, i buddyści podkreślają zależną naturę zjawisk. Mówią, że zjawiska zależą od przyczyn, od składających się na nie elementów i od świadomości, która pojmuje je i nazywa. Fizycy kwantowi jasno zdają sobie sprawę z tej roli świadomości podczas swoich eksperymentów. Przyznają, że badacz nie jest niezależną osobą, która obiektywnie

obserwuje zewnętrzne zjawiska, lecz że wpływa on na wynik eksperymentu po prostu dlatego, że go obserwuje. Ma to niewątpliwy związek z nauczaniem Buddy na temat braku niezależnego istnienia, podkreślającym relację zależności między świadomością a postrzeganymi przez nią obiektami.

Wielu naukowców jest przekonanych, że nie da się znaleźć najmniejszych niepodzielnych cząsteczek, z których składa się materia. Buddyizm zgadza się z tym: nie da się wyodrębnić najmniejszych, niezależnych cząsteczek. Mimo to na spotkaniu z naukowcami Jego Świątobliwość Dalaj lama mówił o relatywnej „cząsteczce przestrzeni”, zawierającej w sobie potencjalnie wszystkie inne elementy wszechświata. Co dokładnie jest rozumiane przez ten termin i jak ma się „cząsteczka przestrzeni” do teorii i odkryć naukowych, objaśnię nieco dalej.

Buddyjskie pojęcie zależnego powstawania da się również stosować w neurologii — nauka ta nie traktuje percepcji jako izolowanego zjawiska, lecz jako zespół różnorodnych czynników. Podobnie jak naukowcy twierdzą, że nie da się wydzielić określonej komórki czy też procesu chemiczno-elektrycznego odpowiedzialnego za percepcję, również buddyści uważają, że poznanie zależy od różnorodnych czynników, przy czym żaden z nich nie jest percepcją ani też jej nie tworzy.

Wielu naukowców interesuje się buddyzmem i wielu buddyjskich uczonych poznaje współczesną naukę. Jego Świątobliwość Dalajlama wziął udział w kilku konferencjach naukowych, które okazały się nadzwyczaj owocne. Co więcej, zachęca mnichów i mniszki, by interesowali się nauką i uwzględniali naukowy punkt widzenia w prowadzonych debatach.

Jak doszło do stworzenia świata?

Wszystko, co powstaje, ma swoje przyczyny. Coś nie może powstać z niczego. Fizyczny świat, który nas otacza, powstał z poprzednio istniejących form. Jest to dla nauki istotny problem i pole intensywnych badań. Wielu z naukowców przychyliło się dziś do teorii „wielkiego wybuchu”, według której wszystkie elementy składowe naszego wszechświata były kiedyś maksymalnie skondensowane. Ale nawet materia istniejąca przed owym wielkim wybuchem miała swoje przyczyny. Była kontynuacją ledwo uchwytnych fizycznych cząsteczek, które z kolei pochodziły z wcześniej istniejących wszechświatów. Ciągłość świata form można śledzić wstecz w nieskończoność.

Co to jest umysł?

Umysł to wszystkie nasze doświadczenia emocjonalne i poznawcze. Obejmuje on zarówno percepcję zmysłową (postrzeganie kolorów i kształtów, dźwięków, zapachów, smaków oraz postrzeganie dotykowe), jak i świadomość, która wytwarza myśli i jest zdolna do bezpośredniego postrzegania zjawisk subtelniejszych niż przedmioty zmysłów — takich, jak chociażby pustka. Termin „umysł” w rozumieniu buddyjskim obejmuje także to, co ludzie Zachodu nazywają sercem (jak na przykład w powiedzeniu „mieć dobre serce”). Aby podkreślić ciągłość świadomości, w odniesieniu do umysłu używamy także wyrażenia „strumień świadomości”. Każdy z nas ma osobny umysł czy też strumień świadomości. Jest on bezpostaciowy, podczas gdy mózg jest częścią ciała. Umysł i ciało są czymś innym. Umysł jest niematerialny, natomiast złożone z atomów ciało reprezentuje świat materii.

Jaki jest związek między mózgiem a umysłem?

Mózg jest organem fizycznym, składa się z atomów. Umysł jest bezpostaciowy, charakteryzuje go przejrystość i świa-

domość. W ciągu naszego życia mózg i umysł wpływają nawzajem na siebie. Mózg zapewnia fizyczne wsparcie naszemu postrzeganiu zmysłowemu oraz funkcjom psychicznym. Jeśli mózg i centralny układ nerwowy zostaną uszkodzone, umysł także doznaje zaburzeń. I na odwrót: stan naszego umysłu — to, czy jest spokojny czy pobudzony — wpływa na nasze zdrowie i system nerwowy.

W buddyzmie mówi się także o subtelniejszych poziomach umysłu, które nie wymagają oparcia w ciele. To na przykład umysł, który przechodzi do następnych żywotów. Dlatego właśnie ci, którzy są biegli w praktyce, mogą medytować, posługując się subtelną świadomością, nawet po śmierci mózgu. Ling Rinpocze, starszy nauczyciel Jego Świątobliwości Dalajlamy, pozostawał w medytacji przez trzynaście dni po śmierci, po ustaniu oddechu. Naukowców bardzo interesują tego rodzaju procesy, toteż Jego Świątobliwość udzielił zgody na dokonywanie pomiarów pracy mózgu wielkich duchowych mistrzów w chwili ich śmierci oraz później. Nie jest to proste, gdyż odpowiednio wyposażona ekipa naukowców musi w tym celu udać się do Indii i czekać, aż któryś z wielkich joginów zacznie umierać!

Czym jest odrodzenie?

O odradzaniu się mówimy wtedy, kiedy umysł człowieka przyobleka się w kolejne ciała, prowadzony mocą ignorancji i szkodliwych działań. Póki żyjemy, nasze ciało i umysł są ze sobą związane, jednakże w chwili śmierci oddzielają się i każde z nich podąża swoją drogą. Ciało umiera, a umysł po pewnym czasie łączy się z następnym ciałem.

Proces odradzania się pod wpływem ignorancji i szkodliwych działań to koło życia — cykl nieustannie powracających problemów. W owym kole życia istoty odradzają się w którymś z sześciu „światów” — sposobów, w jakie przejawia się życie. Niektóre z owych form życia — w światach

piekielnych, głodnych duchów i zwierząt — doświadczają więcej cierpienia niż szczęścia. Odrodzenie w innej postaci — ludzkiej, półboskiej lub boskiej — uważa się za względnie szczęśliwe. Istoty nieustannie odradzają się we wszystkich tych postaciach, dopóki nie uwolnią się od niewiedzy i nie osiągną wyzwolenia.

Skąd wziął się umysł? Kto go stworzył?

Każda chwila istnienia umysłu jest kontynuacją poprzednich. Kim jesteśmy, co myślimy i czujemy, zależy od tego, kim byliśmy wczoraj. Nasz dzisiejszy umysł jest kontynuacją umysłu wczorajszego. Dlatego pamiętamy przeszłość. Każda chwila trwania naszego umysłu ma swoją przyczynę w chwili poprzedniej. Możemy śledzić tę ciągłość wstecz — do dzieciństwa, nawet do życia płodowego. Więcej — nasz strumień świadomości istniał, zanim zostaliśmy poczęci. Był związany z innym ciałem.

Umysł nie ma początku i nie ma końca. Być może trudno to od razu zrozumieć, odwołam się więc do przykładu osi liczbowej. Wyobraźmy sobie, że jesteśmy w punkcie „zero”. Patrząc w lewo, nie znajdziemy liczby ujemnej, od której ciąg się zaczyna. Tak samo patrząc w prawo, nie znajdziemy ostatniej, największej liczby. Zawsze można dodać jeszcze jedną. Podobnie jest z naszym strumieniem świadomości: nie ma początku ani końca. Wszyscy mamy za sobą nieskończoną liczbę wcześniejszych odrodzeń i nasz umysł będzie istniał w nieskończoność.

W rzeczy samej, nie jest możliwe, aby umysł miał początek. Każda chwila istnienia umysłu jest rezultatem poprzedniej, gdyby więc istniał jakiś początek, to albo pierwsza chwila istnienia umysłu musiałaby nie mieć przyczyny, albo też jej przyczyną musiałoby być coś innego niż chwila poprzednia. Obydwie teorie są nie do przyjęcia, ponieważ umysł może istnieć jedynie w relacji do poprzedniej chwili swego bytu. Dlatego, oczyszczając swój strumień świado-

mości, wpływamy na to, że nasze przyszłe odrodzenia będą lepsze niż obecne życie.

Co łączy jedno życie z następnym? Czy istnieje jakaś dusza, atman, jaźń czy też osobowość, która przechodzi z jednego życia do drugiego?

Umysł ma różne poziomy: solidniejsze i subtelniejsze. Kiedy żyjemy, funkcjonuje nasza świadomość zmysłowa — która widzi i słyszy, czuje zapach, smak i dotyk, oraz psychiczna — odpowiedzialna za myślenie. Kiedy umieramy, przestają one działać i rozplývają się w bardziej subtelnej świadomości duchowej. Ten najsubtelniejszy umysł niesie w sobie ślady naszych działań (karmę). Po śmierci świadomość ta — która nie jest ani czymś statycznym, ani niezależnym — opuszcza ciało, wchodzi w stan pośredni (bardo), a następnie odradza się w nowym ciele. Kiedy się to dzieje, w chwili poczęcia, pojawiają się znowu solidniejsze poziomy: świadomość zmysłowa i psychiczna. I człowiek znowu widzi, słyszy, myśli i tak dalej. Ow najsubtelniejszy umysł, który wędruje z jednego wcielenia do następnego, jest jednak także zjawiskiem relatywnym, podlega nieustannym zmianom. Dlatego nie uważa się go za duszę, atmana, jaźń czy też osobowość. To dlatego właśnie Budda nauczał o braku „ja” — o nieistnieniu trwałej, niezależnej, uchwytniej rzeczy, którą można by wyodrębnić jako osobę.

Czy rośliny mają umysł? Czy są istotami czującymi? Czy komputer mógłby się stać istotą czującą?

W buddyzmie tybetańskim w zasadzie nie uważa się roślin za istoty czujące. Są żywe w sensie biologicznym, ale to nie znaczy, że są świadome. Mogą reagować na muzykę lub na ludzi, którzy coś do nich mówią — podobnie jak opiłki żelaza reagują na magnes — lecz nie dowodzi to, że mają umysł. Może się jednak zdarzyć, choć są to rzadkie przypadki, że umysł człowieka, z powodu jego przeszłych

działań, zostaje przyciągnięty na przykład przez drzewo i w nim zamieszkuje.

Zapytano kiedyś Jego Świątobliwość Dalajlamę, czy komputery mogłyby mieć świadomość. Odpowiedział, że komputer mógłby się stać istotą czującą, gdybyśmy potrafili uczynić z niego fizyczne „przedłużenie” świadomości i gdyby jednocześnie jakiś człowiek wypracował sobie karmę, która kazałaby mu odrodzić się wewnątrz komputera.

Czy istnieje uniwersalny umysł, którego częścią wszyscy jesteśmy?

Według nauk buddyjskich — nie. Każdy z nas ma swój własny strumień świadomości. Jednakże, kiedy go oczyścimy i staniemy się buddami, nie będziemy już więcej czuć się odrębnymi jednostkami. Każdy z nas będzie oddzielnym buddą, lecz będziemy mieli to samo duchowe doświadczenie. Nie będziemy się czuli odcięci od siebie nawzajem.

Skąd się wzięła ignorancja? Czy byliśmy kiedyś oświeceni, a później utraciliśmy ten stan?

Nic takiego nie miało miejsca. Jeśli ktoś jest oświecony, to nie istnieją już przyczyny, by powrócił do stanu niewiedzy i pomieszania. A jeśli w umyśle istnieją przyczyny niedoskonałości, to wciąż mamy do czynienia nie z buddą, lecz z ignorantem. Z buddyjskiego punktu widzenia nie jest zatem tak, że byliśmy kiedyś oświeceni, a później utraciliśmy ten stan. Taka sytuacja nie jest możliwa, ponieważ nie ma przyczyny, dla której mogłaby zaistnieć.

Pomimo że wszystkie istoty mają naturę, czyli potencjał buddy, ich umysł od zawsze przesłania zasłona ignorancji. Każda chwila niewiedzy jest wynikiem poprzedniej takiej chwili i proces ten nie ma początku. Niewiedzy nikt nie stworzył. A jednak, mimo że ignorancja nie ma początku — ma koniec. Można się jej

pozbyć dzięki mądrości świadomej pustki — rozumiejącej, że wyobrażenia o bycie nie są bytem. Kiedy zaczniemy postrzegać rzeczywistość taką, jaka jest, w naszym umyśle nie będzie już niewiedzy z wynikającym z niej błędnym pojmowaniem rzeczy.

Czym jest natura buddy?

Natura, czyli potencjał buddy to obecna we wszystkich istotach możliwość osiągnięcia pełnego oświecenia. Jest ona nieodłączną częścią naszego umysłu. Świadomość tego faktu daje mocne podstawy naszej wierze w siebie i nadziei. Naszą naturę buddy można porównać do otwartej przestrzeni nieba — ona zawsze jest. Czasem przesłaniają ją chmury, ale ponieważ chmury nie są tym samym co niebo, można je usunąć. Podobnie głębsza natura naszego umysłu jest czysta — jedynie chwilowo zaciemniają ją zanieczyszczenia szkodliwych nastawień, niszczących emocji i bardziej subtelnych splamień. Dzięki praktyce możemy je wyeliminować i stać się w pełni oświeconym buddą.

Dlaczego nie pamiętamy swoich poprzednich żywotów?

Nasz umysł zaciemnia niewiedza — dlatego trudno nam pamiętać przeszłość. Także zmiany zachodzące w ciele i umyśle, kiedy umieramy i odradzamy się, utrudniają pamiętanie. Fakt, że nie możemy sobie czegoś przypomnieć, nie oznacza jednak, iż tego nie było. Przecież czasem nie pamiętamy nawet, gdzie położyliśmy kluczyki od samochodu! Obiady zjedzone w zeszłym miesiącu także pokrył już kurz niepamięci...

Niektórzy ludzie pamiętają jednak swoje przeszłe wcielenia. Tybetańczycy mają system rozpoznawania inkarnacji wielkich mistrzów duchowych. Często się zdarza, że tacy mistrzowie — będąc dziećmi — poznają swoich przyjaciół i swoje rzeczy z poprzedniego życia. Także i zwykli ludzie miewają

przebłyśki z przeszłości w medytacji lub w hipnozie. Na przykład pewną Angielkę nawiedzały w dzieciństwie wspomnienia wsi, w której mieszkała w poprzednim życiu. Rysowała tę wieś i wspominała swoją ówczesną rodzinę — była wtedy matką ośmiorga dzieci. Kiedy dorosła, wybrała się tam i spotkała swojego syna z poprzedniego życia, który był wówczas siedemdziesięcioletnim mężczyzną. Potwierdził on wiele z jej wspomnień, gdyż z własnego dzieciństwa pamiętał te same wydarzenia.

Czy wiedza o poprzednich wcieleniach jest nam do czegoś potrzebna?

Nie. Ważne jest, jak żyjemy teraz. Wspomnienia z minionych żywotów są użyteczne tylko wtedy, gdy pomagają nam wzbudzić w sobie silną motywację do unikania złych uczynków i uwolnienia się z kołowrotu wcieleń. Dociekanie z czystej ciekawości, kim byliśmy w poprzednich żywotach, do niczego nie prowadzi. Co najwyżej do większej próżności: „Proszę, proszę! Byłem królem!”, „Byłem sławny i utalentowany!” albo „Byłem Einsteinem!”. No i co z tego? Prawda jest taka, że byliśmy już każdym i robiliśmy już wszystko w nieskończonym kołowrocie przeszłych żywotów. Ważne jest jedynie, aby oczyścić się z wyrządzonego w poprzednich żywotach zła i unikać powodowania nowego, aby gromadzić pozytywny potencjał i rozwijać swoje dobre strony.

Tybetańskie przysłowie mówi: Jeśli chcesz się dowiedzieć czegoś o poprzednim życiu — przyjrzyj się swojemu ciału. Jeśli chcesz wiedzieć coś o przyszłym życiu — przyjrzyj się swojemu umysłowi". Nasze obecne odrodzenie jest rezultatem poprzednich uczynków. Odrodzenie w ludzkiej postaci to bardzo pomyślna sytuacja; jego przyczyny wytworzyliśmy etycznym postępowaniem w poprzednich żywotach. Owe pozytywne przyczyny nagromadziły się zapewne podczas jakiegoś pomyślnego odrodzenia w przeszłości, ponieważ w nieszczęśliwym życiu zdobycie takich zasług jest trudne. Z kolei nasze przyszłe

żywoty będą zależały od tego, co obecnie myślimy, mówimy i robimy, a to z kolei zależy od naszej motywacji. Możemy zatem wyrobić sobie pojęcie o tym, jakiego rodzaju następne wcielenia nas czekają, jeśli przyjrzymy się swoim postawom i emocjom i ocenimy, czy są konstruktywne czy niszczące. Nie musimy wcale chodzić do wróżki i pytać, co z nami będzie. Wystarczy, że przyjrzymy się uważnie śladom, jakie chwila po chwili pozostawiają w strumieniu świadomości nasze myśli, słowa i uczynki.

Skoro każdy z nas miał poprzednie wcielenia, to jak się to ma do wzrostu populacji na świecie?

Ludzie, którzy żyją współcześnie z nami, nie musieli być w poprzednich żywotach istotami ludzkimi na planecie Ziemia. Ich wcześniejsze wcielenia mogły mieć miejsce w innej postaci lub w innym wszechświecie. Ziemia jest małym punkcikiem we wszechświecie, a buddyści wierzą, że życie istnieje także w innych miejscach. Poza tym na przykład zwierzęta również mogą po śmierci odradzać się jako ludzie.

Rozdział ósmy

KARMA, CZYLI DZIAŁANIE PRZYCZYNY I SKUTKU

Czym jest karma? Jak działa?

„Karma” oznacza „działanie” i odnosi się do świadomych działań ciała, mowy i umysłu. Zostawiają one w naszej świadomości ślady, czy też zasiewają nasiona, które — gdy zaistnieją odpowiednie warunki — dojrzeją jako to, czego doświadczamy. Załóżmy, że ze szczerego serca komuś pomogliśmy. Zostawiło to w naszej świadomości ślad i kiedy pojawią się stosowne okoliczności — ślad ów dojrzeje w postaci pomocy, którą otrzymamy, gdy będziemy w potrzebie. Jeżeli jakieś działanie pociąga za sobą długotrwały ból i cierpienie, nazywamy je negatywnym, szkodliwym, niegodnym. Jeśli przynosi szczęście — mówimy, że jest pozytywne, konstruktywne, szlachetne. Uczynki nie są same w sobie dobre ani złe — to my je tak określamy, w zależności do tego, jakie rezultaty przynoszą.

Wszelkie skutki mają swoje przyczyny. Jeśli wysiewamy pestki jabłka, wyrośnie jabłoń, a nie krzak chilli. Jeśli siejemy nasiona chilli, wyrośnie chilli — nie jabłoń. Podobnie jest ze szczęściem i nieszczęściem: gdy działamy konstruktywnie, budujemy przyszłe szczęście, a kiedy nasze uczynki są destrukcyjne — możemy być pewni kłopotów. Całe zło lub dobro, jakiego doświadczamy, jest efektem naszych własnych działań. Nasiona, które zasiewamy w świadomości, wędrują za nami z jednego wcielenia w drugie; nie giną po drodze. Gdybyśmy jednak nie tworzyli karmy, czyli przyczyn czegoś nowego, nie

doświadczalibyśmy rezultatów — jeśli rolnik nie zasieje, nie zbierze plonu.

Czy prawo przyczyny i skutku jest systemem kar i nagród? Czy to Budda je zapoczątkował?

W żadnym wypadku. Nauki buddyjskie mówią, że nie ma nikogo takiego, kto rządziłby wszechświatem i rozdzielał kary i nagrody. To my sami swoim postępowaniem tworzymy przyczyny i później doświadczamy ich efektów. Jesteśmy odpowiedzialni za własne doświadczenia. Budda tego nie wymyślił, podobnie jak Newton nie wymyślił grawitacji. Newton ją po prostu opisał. Podobnie było z Buddą: opisał to, co ujrzał swoim wszechwiedzącym umysłem — dotyczącą każdej istoty naturalną zależność przyczyny i skutku. Opisując ów proces, Budda nauczał, jak najskuteczniej poruszać się w systemie przyczyn i skutków, aby doświadczać szczęścia i unikać cierpienia.

Błędna koncepcja, że szczęście i ból to nagroda lub kara, może pochodzić z nieadekwatnych tłumaczeń buddyjskich tekstów. Czytałam tłumaczenia, w których posługiwano się terminologią zaczerpniętą z innych religii. To bardzo mylące, ponieważ pojęcia takie, jak na przykład niebo, piekło, grzech, kara czy sąd, nie przystają do buddyjskiego oglądu rzeczywistości. W przekładzie należy używać słów, które oddają sens nauk Buddy we właściwy sposób.

Czy prawo przyczyny i skutku stosuje się jedynie do tych ludzi, którzy w nie wierzą?

Nie. Przyczyna i skutek działają bez względu na to, czy ktoś w nie wierzy czy nie. Pozytywne działanie przynosi szczęście, a negatywne — cierpienie, niezależnie od naszej wiary lub niewiary. Kiedy owoc spada z drzewa, to z niego spada, nawet jeżeli wierzymy, że wróci na gałąź. Byłoby wspaniale, gdyby do uniknięcia skutków naszego działania wystarczało przekonanie, że się nie pojawią. Moglibyśmy objadać się

bezkarnie i nie tyć! Ludzie, którzy nie wierzą w poprzednie żywoty i w prawo przyczyny i skutku, tak samo doświadczają szczęścia jako rezultatu swojego dawnego postępowania. Jeśli jednak będą negować istnienie przyczyny i skutku i, w konsekwencji, lekceważyć potrzebę unikania złych postępów a praktykowania konstruktywnych, mogą lekkomyślnie nagromadzić ogromny negatywny potencjał przy minimalnej ilości dobra. Przeciwnieństwem takiej postawy jest poważne traktowanie przyczyny i skutku, co pociąga za sobą uważność we wszystkim, co się myśli, mówi i robi. Postępując w ten sposób, nie krzywdzimy innych i unikamy pozostawiania szkodliwych śladów w strumieniu własnej świadomości.

Na co wpływa karma?

Karma wpływa na nasze przyszłe żywoty — na to, w jakiej postaci będziemy się odradzać. Wpływa także na doświadczenia, jakie mamy w życiu: na naszą sytuację materialną, pozycję społeczną, na to, jak jesteśmy traktowani przez innych, i tak dalej. Karma oddziałuje również na naszą osobowość i charakter: główne rysy osobowości, zdolności i nawyki. Od jej wpływu zależy też, w jakim środowisku się rodzimy. Są ludzie, którzy postępują źle, a mimo to powodzi im się znakomicie.

Dlaczego? Dlaczego osoby, które nie uznają prawa przyczyny i skutku, mają nieraz bardzo udane życie?

Istotnie, można zwątpić w prawo przyczyny i skutku, kiedy widzi się bogactwo nieuczciwych, władzę w rękach okrutników czy śmierć młodych i niewinnych. To, co widzimy, to jednak zaledwie wycinek: krótki okres jednego życia. Wiele z tego, czego doświadczamy teraz, to rezultaty minionych działań, zaś przyszłe doświadczenia powstaną wskutek tego, co robimy obecnie. Bogactwo nieuczciwych ludzi bierze się z ich hojności w poprzednich żywotach. Ich nieuczciwość zasiewa jednak karmiczne nasiona: w

przyszłych żywotach będą oszukiwani i biedni. Ludzie okrutni mogą się cieszyć władzą i szacunkiem ze względu na dobro, którego nasiona kiedyś zasiali. Teraz jednak nadużywają swojej pozycji, stwarzając w ten sposób przyczyny przyszłego cierpienia. Z kolei dobrzy ludzie, którzy młodo umierają, doświadczają rezultatów swoich złych uczynków z poprzednich wcieleń. Ich obecna dobroć jednakże zostawia w ich świadomości ślady, które będą przyczyną szczęścia w przyszłości.

Buddyjskie pisma mówią o rezultatach różnych uczynków w sposób dość ogólny. Jedynie wszechwiedzący umysł buddy jest w stanie ogarnąć każdy szczegół dojrzewającej karmy. Pisma mówią na przykład, że krótkie życie jest skutkiem zabijania, a bogactwo — hojności. Ale my, zwykli śmiertelnicy, nie możemy dokładnie wiedzieć, kim w poprzednim wcieleniu była nasza przyjaciółka Zosia, kogo obdarowała i co takiego mu dała, że teraz jest bogata.

Prawo przyczyny i skutku nie działa w sposób sztywny. Wiadomo na przykład, że obrażanie innych doprowadza do niekorzystnego odrodzenia, ale to, w jakim konkretnie znajdziemy się ciele, zależy także od wielu innych czynników. Jeżeli, powiedzmy, powodowani silną złością wielokrotnie znieważyliśmy różne osoby, po czym czuliśmy satysfakcję, że zraniliśmy ich uczucia, to rezultat może być bardziej nieprzyjemny niż skutki przypadkowego urażenia jakiejś osoby, po którym czuliśmy żal z powodu swojej gruboskórności. Konkretnie rezultaty karmicznych nasion zależą także od uwarunkowań momentu, w którym karma dojrzewa.

Czy jako grupa tworzymy zbiorową karmę?

Tak. Karma jest zarówno indywidualna, jak i zbiorowa. Grupowa karma to rezultat działań grupowych. Na przykład żołnierze walczą z bronią w rękę, a wspólnoty religijne modlą się i medytują. Skutki ich działań nastąpią w przyszłości również jako doświadczenie zbiorowe. Każdy członek zbiorowości działa jednak, myśli i mówi w trochę inny sposób

niż jego towarzysze; jednocześnie tworzy więc swoją indywidualną karmę, której rezultatów doświadczy sam.

Czy musimy doświadczyć skutków wszystkich bez wyjątku swoich działań?

Kiedy wysiewamy do ziemi nasiona, to w końcu nawet te najmniejsze muszą wykiełkować — chyba, że nie zapewnimy im odpowiednich warunków rozwoju: wody, światła i nawozu, albo spalimy je lub wykopujemy. Najdoskonalszym sposobem wykorzenia karmicznych nasion jest medytowanie nad pustką — nad tym, że nic nie istnieje niezależnie. Na naszym poziomie rozwoju duchowego może to być dość trudne. Możemy jednak powstrzymać dojrzewanie nasion karmy dzięki praktykom oczyszczającym. To tak, jakbyśmy pozbawili wschodzące nasiona wody, światła i nawozu.

Jak można oczyścić negatywne ślady karmy?

Duże znaczenie ma praktyka oczyszczenia za pomocą tzw. czterech [zaradczych] mocy. Nie tylko zapobiega ona przyszłemu cierpieniu, lecz również uwalnia od poczucia winy. Dzięki oczyszczaniu umysłu stajemy się spokojniejsi, łatwiej nam się koncentrować i lepiej rozumiemy dharmę. Cztery moce umożliwiające oczyszczenie negatywnych śladów lub nasion karmy to: moc żalu, moc stanowczego postanowienia, by nie powtarzać zła, moc przyjmowania schronienia i rozwijania altruistycznej postawy oraz moc właściwej praktyki oczyszczającej.

Zaczynamy od uświadomienia sobie, że popełniliśmy zło, i od wzbudzenia w sobie żalu. Nie oznacza to jednak samooskarżania ani utwierdzania się w poczuciu winy — takie zachowania do niczego nie prowadzą, wzmagają jedynie nasz niepokój. Jeżeli szczerze żałujemy, to po prostu uznajemy swoje błędy i odczuwamy z ich powodu skruchę.

Drugi krok to podjęcie stanowczego postanowienia, by nie popełniać więcej zła. Jeżeli zły uczynek wszedł nam już w nawyk (powiedzmy, że mamy zwyczaj krytykowania

innych), to stwierdzenie: „Nigdy w życiu już tego nie zrobię!” byłoby czystą hipokryzją. Lepiej postanowić, że spróbujemy oduczyć się złego nawyku bardziej realistyczną metodą małych kroków — na przykład będziemy się na tym koncentrować przez kilka wyznaczonych dni. W ten sposób będziemy też mogli nabrać do siebie zaufania — przekonamy się, że wypełniamy to, co postanowiliśmy.

Posłużenie się trzecią mocą polega na przyjmowaniu schronienia w Trzech Klejnotach i rozwijaniu w sobie altruizmu. Nasze szkodliwe działania ranią Buddę, Dhamę, Sanghę i wszystkie istoty. Aby odnowić zaburzony związek z Trzema Klejnotami, prosimy, by były naszym przewodnikiem i przyjmujemy w nich schronienie. Chcąc odbudować dobre relacje z innymi istotami, rozwijamy w sobie altruistyczne nastawienie do nich: pragnienie osiągnięcia stanu buddy, abyśmy mogli przynosić im dobro.

I wreszcie czwarty rodzaj antidotum to właściwa praktyka oczyszczająca. Może to być jakiegokolwiek pozytywne działanie: słuchanie nauk, czytanie o dharmie, wykonywanie pokłonów przed Trzema Klejnotami, składanie ofiar, recytowanie imion buddów, śpiewanie mantr, robienie posażków lub malowanie wizerunków buddów, drukowanie tekstów dharmy, medytowanie i tak dalej. Można też pracować na rzecz swojej społeczności, pomagając potrzebującym jako wolontariusz w szkole, szpitalu czy organizacji zajmującej się ochroną środowiska. Możemy także ofiarować swoją pomoc w buddyjskim ośrodku czy świątyni. Najsilniejsze oczyszczenie przynosi medytacja nad pustką, ponieważ pozapojęciowa mądrość wykorzystania szkodliwe kiełki karmy, aby nigdy nie przyniosły owocu.

Praktykę czterech mocy należy często powtarzać. Robiliśmy złe rzeczy wiele razy, trudno więc oczekiwać, że od razu uda nam się oczyścić zostawione przez nie ślady. Im silniejsze antidota zastosujemy — im głębszy będzie nasz żal, mocniejsze postanowienie, że nie powtórzymy zła, i tak dalej — tym silniejsze będzie oczyszczenie.

Praktyka oczyszczająca za pomocą czterech mocy przynosi szczególnie pozytywne efekty, jeżeli stosujemy ją co wieczór

przed snem, by przeciwdziałać skutkom szkodliwych uczynków, jakie popełniliśmy w ciągu dnia.

Jeśli ktoś cierpi z powodu swoich poprzednich złych uczynków — powinniśmy mu pomóc czy też nie?

Oczywiście, że powinniśmy! Wiemy przecież, jak się czujemy, kiedy jesteśmy nieszczęśliwi. Tak samo czują się inni, gdy wracają do nich skutki ich szkodliwych działań. Stanowczo powinniśmy im pomagać; zawsze kierujmy się empatią i współczuciem. To prawda, że ich obecne kłopoty są spowodowane przez nich samych, ale to wcale nie znaczy, że mamy stać z boku i powtarzać: „Oj, niedobrze, niedobrze, biedaku! Nie powinieneś był tego robić!”.

Karma nie jest sztywna ani odlana z betonu. Nie ma też nic wspólnego z losem ani przeznaczeniem. Owszem, ludzie sami stworzyli przyczyny swoich kłopotów, ale być może zrobili również coś, dzięki czemu powinni otrzymać od nas pomoc. Co więcej, potrafimy przecież wczuć się w ich położenie. Wszyscy jesteśmy do siebie podobni: chce my być szczęśliwi i nie cierpieć. Nie ma znaczenia, kto cierpi czy ma kłopoty — musimy starać się mu pomóc. Jeżeli myślimy: „Cóż, biedacy są biedakami z powodu swoich złych uczynków w poprzednich żywotach. Mieszałbym się do ich karmy, gdybym próbował im pomóc” — to okrutne nieporozumienie. Nie wolno usprawiedliwiać własnego lenistwa, obojętności i zadufania naciąganą interpretacją prawa przyczyny i skutku. Współczucie i powszechna odpowiedzialność są niezmiernie istotne zarówno dla naszego własnego duchowego rozwoju, jak i dla pokoju na świecie. To kamienie węgielne całej buddyjskiej praktyki.

Czy karma wpływa na to, jakich ludzi spotkamy w życiu i jakie będziemy mieć z nimi stosunki?

Wpływa, ale nie znaczy to, że związki z ludźmi mamy z góry ustalone. Możemy mieć karmiczne predyspozycje,

które skłonią nas do kontaktów z jakąś osobą, lecz nie oznacza to, iż przyszłość takiego związku jest przesądzona. Jeśli będziemy mili dla tych, którzy źle o nas mówią, jeśli mimo wszystko postaramy się nawiązać z nimi kontakt — złe stosunki mogą się poprawić. Stworzymy tym samym pozytywną karmę, która w przyszłości przyniesie nam szczęście.

Karma nie wiąże nas z nikim nierozzerwalnie. Nie istnieją „bratnie dusze” — niezastąpione, szczególne osoby, przeznaczone tylko i wyłącznie dla nas. Nasze minione żywoty to nieskończony łańcuch wzajemnych powiązań, mieliśmy więc już do czynienia z każdą bez wyjątku istotą. Również nasze relacje z poszczególnymi osobami podlegają nieustannym zmianom.

Niemniej jednak poprzednie karmiczne związki wpływają na nasze obecne relacje z innymi. Jeśli na przykład ktoś był w przeszłości naszym duchowym nauczycielem, możemy spotkać go także w tym życiu, i sposób, w jaki naucza dharmy, może wyrzucić na nas wielki wpływ.

Czy rozumienie prawa karmy może nam pomóc w lepszym zrozumieniu tego, co nam się przydarza w życiu?

Niewątpliwie tak. Szczęście, którego teraz doświadczamy, jest rezultatem naszych wcześniejszych pozytywnych działań. Zrozumienie tej prawdy zachęci nas do konstruktywnych poczynań i nie pozwoli pozostać biernym w sytuacji, gdy można zrobić dla kogoś coś dobrego.

Kiedy mamy kłopoty, powinniśmy się zastanowić, co takiego musieliśmy kiedyś zrobić, że doświadczamy takich skutków. Zachęci nas to, by być bardziej świadomym tego, co myślimy, mówimy i robimy. Jeśli będziemy głębiej poznawać nauki Buddy, dowiemy się więcej na temat rezultatów konkretnych działań. Będziemy wówczas mogli zmienić swoje postępowanie tak, by zasiewać w świadomości więcej nasion dających pożądane efekty.

Szczegółowe wyjaśnienia na temat rezultatów konkret

nych działań oraz sposobów przekształcania własnego nastawienia i postępowania tak, by tworzyły przyczyny szczęścia, można znaleźć między innymi w buddyjskim traktacie zatytułowanym Koto ostrych broni.¹

Czy ludzie mogą odradzać się jako zwierzęta, a zwierzęta — jako ludzie? Czy to jest możliwe z punktu widzenia karmy?

Tak, istnieje taka możliwość. Nasz umysł — w zależności od tego, co robiliśmy — skłania się po naszej śmierci ku odrodzeniu w określonych postaciach. Trudno sobie wyobrazić, że człowiek może się odrodzić jako zwierzę, ale jeśli uprzytomnimy sobie, że niektórzy ludzie postępują gorzej od zwierząt, przestaniemy się dziwić. Zwierzęta zabijają jedynie ze strachu lub z głodu, podczas gdy ludzie potrafią zabijać dla sportu, sławy czy władzy. Jeżeli czyjś umysł przywyknie do określonego typu emocji, to ciało, jakie w nowym wcieleniu otrzyma ta osoba, będzie ów stan mentalny odzwierciedlać.

Analogicznie, zwierzę może się odrodzić jako człowiek. Pomimo że większość zwierząt nie może podejmować pozytywnych działań — trudno na przykład nauczyć psa medytować czy pracować społecznie — jednak jest to możliwe. Dlatego Tybetańczycy zabierają ze sobą zwierzęta na pielgrzymki do świętych miejsc — chcą zasiać w ich umyśle nasiona przyszłego szczęścia. Dlatego również liczni właściciele zwierząt głośno recytują modlitwy i mantry — aby zwierzęta, mimo że ich nie rozumieją, słyszały te kojące dźwięki i oswajały się z nimi.

Umysły zwykłych ludzi są pełne zarówno dobrych, jak i złych karmicznych śladów. Nowe odrodzenie nie zależy od całości naszej karmy, lecz od tego, które jej nasiona właśnie dojrzewają, podczas gdy inne pozostają w uśpieniu.

1

Autorem tego tekstu, zawierającego nauki o rozwijaniu bodhi-czitty (lodziong), jest Atiśa (przyj. red.).

Jeżeli na przykład ktoś umiera pełen złości, mogą wykiełkować negatywne nasiona i człowiek może się odrodzić jako pies. Zalążki dobra wciąż jednak pozostaną w strumieniu jego świadomości i kiedy spotkają się odpowiednie przyczyny i uwarunkowania, mogą one dojrzeć i doprowadzić do kolejnego, tym razem ludzkiego odrodzenia.

Rozdział dziewiąty

UMIERANIE, ŚMIERĆ I STAN POŚREDNI

Jak można najskuteczniej pomóc umierającemu lub zmarłemu?

Jeśli mamy kontakt z osobami śmiertelnie chorymi, powinniśmy pomagać im w porządkowaniu ich doczesnych spraw, dopóki jeszcze mają sprawny umysł i ciało. Dzięki temu będą mogli oderwać się od trosk związanych z pieniędzmi i rodziną. Byłoby korzystne, gdyby mogli rozdać swoje rzeczy — szczodrość tworzy dobrą karmę, co będzie dla nich bardzo pomocne w przyszłym życiu. Szczodrość uwalnia również od przywiązania, które jest bardzo szkodliwe w chwili śmierci. Powinniśmy zachęcać umierających, by starali się wyzbyć swoich żalów i wybaczyli urazy — mogą to zrobić, bądź rozmawiając o swoich uczuciach z tymi, których one dotyczą, bądź też przez praktyki oczyszczające. Przeproszenie, wybaczenie, wyznanie ukochanym osobom miłości — wszystko to uwalnia umysł od gniewu i poczucia winy i pozwala spokojnie umrzeć.

Jeśli jednak nie jesteśmy w stanie ulżyć umierającemu w ten sposób, powinniśmy go przynajmniej zapewnić, że po jego śmierci zatroszczymy się o sprawy, które pozosta wia. Umierający nie powinien się martwić, kto spłaci jego długi czy zajmie się jego dziećmi. Jego zadaniem jest skupić się na tym, by odejść z tego świata spokojnie, bez lęku i zmartwień. Nie należy niepokoić go pytaniami w rodzaju: „Kto dostanie twoją biżuterię?”, „Gdzie schowałeś pieniądze na czarną godzinę?” czy też „Jak ja będę bez ciebie żyć?”. Naszą motywacją powinno być pomaganie odchodzącej osobie, a nie przysparzanie jej kłopotów.

Powinniśmy zapewnić umierającym spokojne, wyciszone otoczenie, wolne od wszystkiego, co mogłoby pobudzić ich gniew czy przywiązanie. Trudno umierać spokojnie, kiedy zgromadzona w pokoju rodzina płacze, chwytając umierającego za ręce i błaga: „Nie umieraj! Tak cię kochamy! Nie zostawisz nas chyba!?”. Może nam się wydawać, że w ten sposób wyrażamy swoją miłość i troskę, w istocie rzeczy jednak to tylko nasz samolubny lament — tracimy bowiem kogoś, na kim nam zależy. Zamiast koncentrować się na własnych emocjach, powinniśmy raczej zadbać o potrzeby umierającego — starajmy się stworzyć wokół niego spokojną i przyjazną atmosferę.

W ostatnich godzinach przed śmiercią zaleca się też zrezygnowanie z wszelkiej inwazyjnej aparatury medycznej — monitorów, kroplówek i tym podobnych. Umierającemu łatwiej będzie wejrzeć w siebie i przygotować się do tego, co go czeka, jeśli nie będą mu w tym przeszkadzać zewnętrzne doznania. Również fizyczne elementy ciała rozpuszczą się wówczas w bardziej naturalny sposób.

Źle jest umierać, pozostając pod wpływem gniewu, przywiązania, zawiści lub dumy. Dlatego powinniśmy stworzyć odchodzącemu spokojne otoczenie i wspierać go, by myślał pozytywnie. Jeśli umiera buddysta, porozmawiajmy z nim o Buddzie, Dharmie i Sandze, przypomnijmy o duchowych nauczycielach. Można pokazać mu wizerunek Buddy, śpiewać przy nim modlitwy i mantry. Zanim nadejdzie śmierć, zachęćmy go do oczyszczenia się ze zła, jakie popełnił. Poradźmy, aby modlił się o dobre odrodzenie, o spotkanie właściwych nauk i nauczycieli oraz o przejście umierania, stanu pośredniego i kolejnego odrodzenia w taki sposób, by przynosić dobro innym.

Jeśli mamy do czynienia z wyznawcą innej religii, nie narzucajmy mu w chwili śmierci własnych przekonań. Zmąci to tylko jego umysł: Mówiąc do niego, starajmy się czynić to w duchu jego religii i zachęcajmy, by dążył do pozytywnych stanów umysłu.

Czy ludzie odradzają się natychmiast po śmierci czy też przed następnym odrodzeniem mija jakiś czas?

Po ustaniu pracy serca i oddechu i po śmierci mózgu związek subtelnej świadomości z ciałem może trwać nawet do trzech dni. Wielcy duchowi mistrzowie potrafią medytować przez kilka tygodni po ustaniu funkcji życiowych — zanim subtelna świadomość opuści ich ciało. Dlatego zaleca się, by zwłoki były pozostawione w spokoju przez kilka dni, a przynajmniej przez kilka godzin od śmierci. Zaleca się też, by dotknąć szczytu głowy zmarłego: jeśli świadomość opuści ciało przez to miejsce, przyszłe odrodzenie będzie pomyślne.

Po opuszczeniu ciała umysł zwykłego śmiertelnika wchodzi w stan pośredni; dopiero później przyjmuje kolejne ciało. Zależnie od okoliczności świadomość przebywa w bardzo albo kilka chwil, albo czterdzieści dziewięć dni. Zdarza się też, że odrodzenie następuje od razu, bez przechodzenia przez stan pośredni. Pomimo że pytałam wielu nauczycieli, nie udało mi się dowiedzieć, dlaczego bardzo kończy się akurat po czterdziestu dziewięciu dniach, a nie wcześniej lub później.

Istoty przebywające w stanie pośrednim nie mają ciał złożonych z atomów; ich ciała są subtelniejsze i podobne już do tej nowej postaci, jaką mają wkrótce przybrać. Przez krótki czas po śmierci mogą próbować nawiązać kontakt z przyjaciółmi czy krewnymi, w istocie nie mają jednak możliwości porozumiewania się z ludźmi. Po upływie czterdziestu dziewięciu dni przyjmują nowe ciało i zaczynają nowe życie.

Czy można się odrodzić jako duch? Jak należy oceniać korzystanie z pośrednictwa medium czy seanse spirytystyczne?

Niektórzy ludzie zgromadzili karmę, która prowadzi do odrodzenia w świecie tak zwanych głodnych duchów. To niefortunne odrodzenie. Duchy, a w niektórych wypad-

kach także bogowie, mają możliwość komunikowania się przez media ze światem ludzi, jednakże nie uwalnia ich to wcale z kołowrotu wcieleń, w którym nie przestaje ich więzić ignorancja, przywiązanie i gniew. Niektóre z nich mogą mieć zdolność jasnowidzenia, inne nie; niektóre z nich mogą mówić prawdę, inne nie. Doświadczenia z praktyk spirytystycznych nie zawsze są wiarygodne. Poza tym nie ma potrzeby, by kontaktować się ze zmarłymi krewnymi i przyjaciółmi. Dużo bardziej wartościowe są dobre kontakty nawiązane z nimi jeszcze tu, za ich życia.

Czy religijne śpiewy pomagają zmarłym? Co jeszcze można zrobić, by im pomóc?

Śpiewanie sutr i wykonywanie innych buddyjskich praktyk może stymulować dojrzewanie pozytywnego potencjału zmarłego. Chociaż zmarły opuścił już ciało i nie może słyszeć pieśni, to fakt, że z myślą o nim robimy coś pozytywnego, bardzo pomaga. Tradycyjnie tego rodzaju praktyki wykonuje się raz w tygodniu przez siedem tygodni po śmierci danej osoby. Zmarły przebywa wówczas w stanie pośrednim — aż przybierze nową postać w kolejnym życiu. Pozytywny potencjał, jaki stwarzamy z myślą o nim, może mu pomóc wybrać korzystne odrodzenie. Jeśli w związku z tym postanawiamy: „Poproszę mnichów i mniszki, żeby odśpiewali, co trzeba, a sam zajmę się własnymi sprawami” — nie jest to dobre rozwiązanie. Mamy ze zmarłym karmiczny związek, toteż nasze osobiste modlitwy i praktyki w jego intencji mają istotne znaczenie.

Bardzo pożyteczną metodą rozwijania szczodrości i gromadzenia pozytywnego potencjału jest rozdawanie rzeczy, które należały do zmarłego. Szczególnie dobroczynne efekty przynosi ofiarowanie ich Trzem Klejnotom oraz ubogim i chorym. Dobro, nagromadzone w ten sposób, możemy ofiarować dla pożytku wszystkich istot, zwłaszcza zmarłych.

W Azji zostawia się dla zmarłych pożywienie; spala się też zrobione z papieru pieniądze czy domy. Czy to uzasadniony zwyczaj? Jaki z niego pożytek?

Tradycyjnie uważa się, że istoty przebywające w stanach pośrednich muszą „jeść zapachy”, toteż wystawianie dla nich pożywienia przez czterdzieści dziewięć dni po odejściu z tego świata może być pomocne. Później zmarli odradzają się w korzystnej bądź niefortunnej postaci, w zależności od swoich poprzednich uczynków. Wtedy nie mogą już korzystać z pozostawionego przez nas jedzenia — niedotrze już ono do nich, a w swoim nowym życiu na pewno jakieś znajdą. Możemy jednak zawsze ofiarowywać jedzenie z myślą o istotach, które odrodziły się jako głodne duchy — bez względu na to, czy w poprzednim życiu były naszymi krewnymi i przyjaciółmi czy też nie. Recytowanie mantr nad przeznaczonym do tego pożywieniem pomaga głodnym duchom usunąć karmiczne przeszkody w znajdowaniu żywności.

Natomiast palenie papierowych samochodów, ubrań czy pieniędzy nie sprawi, że zmarły będzie je miał w przyszłym wcieleniu. Są to tradycyjne obrzędy rodem z Chin, nie zaś praktyka przekazana przez Buddę. Jeśli chcemy pomóc rodzinie czy przyjaciołom, by byli bogaci w przyszłym wcieleniu, powinniśmy ich zachęcać do składania ofiar i rozwijania cnoty szczodrości teraz, za życia. Budda nauczał, że przyczyną bogactwa jest szczodrość, a nie podkładanie ognia pod papierowe zabawki.

Czasami mówimy komuś z rodziny: „Nie rozdawaj tyle. Nie stać nas na to”. W ten sposób namawiamy go do skąpstwa, co powoduje, że zasiewa on w swym umyśle nasiona przyszłej biedy. Jednocześnie zasiewamy je też we własnym umyśle. Jeśli natomiast będziemy zachęcać innych, by byli szczerzy i uczciwi w interesach — pomożemy im budować ich przyszły dostatek.

Jeżeli pragniemy, by ci, których kochamy, dobrze się odrodzili, najlepszą pomocą będzie zachęcać ich, aby — póki żyją — unikali dziesięciu złych uczynków, praktykowali natomiast dziesięć pozytywnych. Dziesięć złych uczynków to: zabijanie, kradzież, niewłaściwe zachowanie seksualne, kłamstwo, oszczerstwo, opryskliwość, plotkowanie, pożądanie cudzej własności, złe intencje i błędne poglądy. Jeśli namawiamy kogoś do kłamstwa, które miałyby nas ochronić, lub do oszustwa w celu zdobycia większej ilości pieniędzy, to pomagamy mu stwarzać przyczyny nieszczęśliwego odrodzenia. Jeśli spędzamy całe godziny na plotkach, picciu i krytykowaniu innych, sami sobie uniemożliwiamy osiągnięcie celu. Jeżeli zatem naprawdę chcemy, żeby nasi krewni i przyjaciele byli szczęśliwi po śmierci, powinniśmy pomagać im w unikaniu tych negatywnych działań. Namawiajmy ich do działań przynoszących szczęście, zachęcajmy (lecz nie zmuszajmy) do etycznego postępowania. To jest właściwe działanie na rzecz pomyślności ich przyszłych odrodzeń.

Co nauki buddyjskie mówią o samobójstwie?

Samobójstwo jest wielką tragedią. Ludzkie życie jest bardzo cenne, więc to prawdziwa tragedia, kiedy ktoś jest do tego stopnia zdruzgotany przez swoje niszczące emocje, że jedynym sposobem przerwania cierpienia wydaje mu się śmierć z własnej ręki. W istocie rzeczy samobójstwo nie rozwiąże jego problemów, gdyż wkrótce odrodzi się on po raz kolejny. Nie bez znaczenia jest także fakt, że samobójcy doświadczają zwykle w chwili śmierci wielkiego gniewu, zazdrości lub innych szkodliwych emocji, co może niekorzystnie wpłynąć na przyszłe odrodzenie.

Buddyści wierzą, że wszystkie istoty mają naturę buddy — możliwość osiągnięcia pełnego oświecenia. Niszczące myśli i emocje są niczym chmury, które przesłaniają tę czystą, nieskałaną naturę naszego umysłu. Nie są jednak częścią nas. Szybko przemijają. Dzięki praktykowaniu dharmy można się ich całkowicie pozbyć. Gdyby ludzie mieli choćby

przeczcucie, że tak się rzeczy mają, nie traktowaliby swojego cierpienia aż tak poważnie, ufaliby natomiast swoim wewnętrznym pokładom dobra. Takie podejście mogłoby im pomóc podjąć decyzję o nieodbieraniu sobie życia — rozumieliby, że istnieje wiarygodny sposób rozwiązania życiowych problemów.

Jaki jest buddyjski pogląd na eutanazję?

Nauki Buddy każą chronić życie. Niemniej jednak każda sytuacja jest inna i należy ją rozpatrywać indywidualnie. Nieraz trudno o prostą odpowiedź. Jeśli mielibyśmy pewność, że osoba pogrążona w śpiączce lub w wielkim bólu odrodzi się w szczęśliwszym położeniu — to kierowani współczuciem, moglibyśmy rozważyć eutanazję. Niestety, ponieważ większość z nas nie ma daru jasnowidzenia, nie sposób przewidzieć, czy przez ten akt pomożemy czy też zaszkodzimy choremu. Jeśli w momencie śmierci dojrzałyby owoce dawnych szkodliwych działań, moglibyśmy doprowadzić chorego do odrodzenia w jeszcze gorszym położeniu niż obecne. A ponadto, zdarza się przecież, że ludzie wychodzą ze śpiączki i żyją jeszcze długie lata.

Jeżeli ludzie zdają sobie sprawę z wartości życia — z tego, jaką ceną możliwość podążania drogą do oświecenia ono daje — to mogą przekształcać w praktykę także bolesne, pełne cierpienia sytuacje. Człowiek może być na przykład przykuty do łóżka, lecz jeśli jego umysł jest przytomny, to jest on w stanie praktykować dharmę, rozwijać w sobie dobro, oczyszczać się ze zła i pomimo choroby dążyć ku oświeceniu. Prawdę mówiąc, chorzy mają nawet więcej czasu na praktykę duchową niż zdrowi, którzy są zajęci od rana do wieczora. Istnieją specjalne praktyki przekształcania niesprzyjających okoliczności w drogę do oświecenia; przekazuje się je zwłaszcza ciężko chorym. Rozmawiałam także z osobami, które jakiś czas spędziły w śpiączce, i kilka z nich przyznało, że miało świadomość otaczającej ich rzeczywistości. Sądzę więc, że powtarzanie mantr i czytanie modlitw w obecności osób pogrążonych w śpiączce

przynosi im pożytek. Nawet jeśli ich umysł jest zamglony, samo brzmienie słów dharmy zostawia w świadomości pozytywne wrażenia.

Najlepiej, gdy ludzie, sporządzając swoją ostatnią wolę, formułują w niej życzenia co do preferowanych zabiegów medycznych na wypadek ciężkiej choroby — jest to ogromna pomoc dla ich rodziny, o ile coś takiego rzeczywiście się później dzieje. Niepodłączanie chorego do aparatury podtrzymującej życie w obliczu braku szans na wyzdrowienie nie jest tym samym co zabójstwo. Jest to po prostu zgoda na naturalny bieg rzeczy. Chory ma wówczas szansę umrzeć w spokoju, nie niepokojony inwazyjnymi zabiegami. Sprawy komplikują się jednak, gdy ktoś został już do takiej aparatury podłączony. Każdą taką sytuację należy rozpatrywać indywidualnie, ponieważ wchodzi tu w grę wiele różnych czynników: liczą się życzenia umierającego, dotkliwość i stopień zaawansowania jego choroby, stopień przytomności, stan emocjonalny i duchowa gotowość na śmierć, a także emocjonalne i finansowe obciążenia rodziny. Nie ma zatem jednej odpowiedzi, która byłaby właściwa we wszystkich przypadkach. Kiedy stajemy w obliczu tak trudnych decyzji, musimy odwołać się do całego współczucia i mądrości, na jakie tylko nas stać.

Ponieważ, jak wiadomo, fundusze na medyczne badania naukowe i na opiekę zdrowotną są ograniczone, nasze społeczeństwo powinno znaczną ich część przeznaczyć na poprawę stanu opieki prenatalnej i na edukację, co wpłynęłoby na poprawę jakości życia. Dzięki temu ludzie niestawaliby wobec tylu etycznych i emocjonalnych dylematów, gdy życie dobiega kresu.

Rozdział dziesiąty

BUDDYJSKA TRADYCJA

Jak się nazywa buddyjskie „Pismo Święte”?

Nauki Buddy Śakjamuniego zostały spisane i podzielone na dwie główne grupy: sutry i tantry. Sutry mówią o praktyce dyscypliny moralnej, ugruntowania w medytacji oraz mądrości, a także objaśniają, jak rozwijać altruizm i oraz praktyki podejmowane z altruistyczną motywacją. Tantry omawiają praktyki charakterystyczne dla wadźrajan. Budda nauczał zarówno sutr, jak i tantr, przy czym każdą z tych grup nauk przekazywał innym uczniom. Bezpośredni uczniowie Buddy zapamiętali je, a następane pokolenia utrwaliły w formie pisemnej.

Dlaczego istnieją różne buddyjskie tradycje?

Budda przekazał bardzo różnorodne nauki, ponieważ istoty czujące (istoty obdarzone umysłem, które nie są jeszcze buddami) mają różnorodne możliwości, skłonności i zainteresowania. Nie oczekiwał, że każdy wpasuje się w te same ramy. Dlatego właśnie, jako biegły i współczujący nauczyciel, zaproponował kilka filozoficznych systemów i sposobów praktykowania — tak aby każdy z nas mógł znaleźć coś, co odpowiada jego skłonnościom i osobowości. Ale istota wszystkich nauk Buddy jest ta sama: pragnienie wyzwolenia się z kołowrotu wcieleń, miłość, współczucie, altruistyczna motywacja oraz mądrość rozumiejąca rzeczywistość.

Nie wszyscy lubią te same potrawy. Ale z obficie zastawionego stołu łatwiej wybrać coś, co nam odpowiada. Możemy mieć apetyt na słodkie, nie znaczy to jednak wcale, że słone dania są niedobre i należy wyrzucić je na śmietnik. Podobnie możemy wybrać jeden rodzaj nauk: therawadę, buddyzm czystej krainy, zen czy wadźrajanę. Możemy wybrać podejście, które najbardziej nam odpowiada i z którym czujemy się najlepiej. Otwartość na inne tradycje i

szacunek dla nich są jednak bardzo istotne. W miarę postępów w rozwoju duchowym mogą stać się nam bliskie elementy innych tradycji, których wcześniej nie rozumieliśmy. Krótko mówiąc, powinniśmy praktykować wszystko to, co pomaga nam lepiej żyć, i bez zbędnej krytyki pomijać to, czego jeszcze nie rozumiemy.

Pomimo że możemy uważać jakąś konkretną tradycję za najlepszą dla siebie, nie jest zbyt mądre przesadne identyfikowanie się z nią, jak na przykład: "Ja praktykuję mahajanę, a ty therawadę" albo "Ja jestem buddystą, ty jesteś chrześcijaninem". Wszyscy jesteśmy ludźmi poszukującymi szczęścia, wszyscy chcemy dotrzeć do prawdy i każdy z nas musi znaleźć swoją własną drogę.

Otwartość na różne tradycje nie oznacza jednak, że powinniśmy wrzucać wszystko do jednego garnka i robić ze swojej praktyki gulasz. Nie jest dobrym pomysłem mieszanie ze sobą w trakcie jednej sesji technik medytacyjnych przekazywanych przez różne tradycje. Jeśli będziemy bez zrozumienia brać po trochu z każdej znanej nam szkoły, to przed nami prosta droga do chaosu. Nie znaczy to jednak, że nauki pochodzące z jednej tradycji nie mogą wzbogacić zrozumienia i praktykowania drugiej.

Chcę dodać, że nauki buddyjskie zalecają, aby codziennie wykonywać tę samą medytację. Jeśli będziemy jednego dnia koncentrować się na oddychaniu, następnego — śpiewać imiona Buddy, a kolejnego — oddawać się analitycznej kontemplacji, to nie zrobimy postępów w żadnej z tych praktyk, gdyż będzie nam brakować ciągłości. Możemy jednak wszystkie trzy wykonywać codziennie — zachowamy wówczas niezbędną ciągłość praktyki.

Ile jest buddyjskich tradycji?

Ogólnie rzecz biorąc, buddyzm dzieli się na *therawadę* i *mahajanę*. Linia *therawady* (Szkoły Starszych), która opiera się na zapisanych w języku palijskim sutrach, rozprzestrzeniła się w Indiach, na Śri Lance, w Tajlandii, Birmie i w innych krajach południowo-wschodniej Azji. Kładzie się w niej nacisk na

medytowanie nad oddechem, które służy wyciszeniu i rozwijaniu koncentracji, oraz na medytację nad świadomością ciała, uczuć, umysłu i zjawisk, dzięki której rozwija się mądrość. W języku pali te dwa rodzaje medytacji nazywają się *śamatha* i *wipaśjana*.

Mahajana (Wielki Pojazd), która opiera się na tekstach zapisanych w sanskrycie, rozpowszechniła się w Chinach, Tybecie, Japonii, Korei i Wietnamie. Choć miłość i współczucie mają zasadnicze znaczenie także w buddyzmie therawady, mahajana kładzie na nie szczególnie silny nacisk. W obrębie mahajany jest wiele różnych szkół. Wyznawcy szkoły Czystej Krainy koncentrują się na śpiewaniu imienia Buddy Amitabhy, aby odrodzić się w czystej krainie — miejscu, w którym wszystko sprzyja praktykowaniu dharma. Z kolei buddyzm zen skupia się na medytacji, dzięki której praktykujący wyzbywa się myślenia pojęciowego.

Wadžrajana (Diamentowy Pojazd) z kolei posługuje się medytacją nad bóstwem w celu przekształcenia nieczystego ciała i umysłu adepta w ciało i umysł buddy. To zaledwie kilka przykładów z bogatej tradycji szkół mahajany.

Istnienie w buddyzmie tak wielkiej różnorodności praktyk świadczy o tym, jak adekwatnie Budda nauczał bardzo różnych ludzi, mających rozmaite potrzeby i predyspozycje. Dlatego jest bardzo istotne, abyśmy nie byli stronniczy i sekciarscy, lecz mieli szacunek dla wszystkich szkół i wszystkich praktykujących. Ponieważ nauki każdej z tych tradycji wywodzą się od Buddy, to gdybyśmy do którejś z nich odnosili się lekceważąco, okazemy tym samym lekceważenie samemu Buddzie i jego naukom.

Dlaczego mnisi i mniszki noszą szaty w tak różnych kolorach — szafranowe, kasztanowe, szare i czarne?

W miarę rozprzestrzeniania się z jednego kraju do drugiego nauki Buddy — zachowując swoje zasadnicze treści — ulegały dostosowaniu do kultury i mentalności mieszkańców każdego z nich. Krój i kolor szat noszonych przez członków danej sanghi to sprawa czysto zewnętrzna; nie

dotyczy ona istoty nauk i dlatego może się zmieniać. Na przykład na Śri Lance, w Tajlandii, Birmie, Kambodży i Laosie nosi się szaty bez rękawów w różnych odcieniach szafranu. Klimat i zaplecze kulturowe tych krajów pozwoliły na zachowanie kroju i koloru szat, jakie noszono jeszcze za czasów Buddy. Wyznawcy, którzy przyjęli jedynie osiem buddyjskich wskazań, bez formalnych ślubów zakonnych, noszą tam białe szaty.

W Tybecie szafranowy barwnik nie był dostępny, noszono więc szaty w intensywniejszym, kasztanowym kolorze. W Chinach, gdzie odsłanianie nagiego ramienia było uważane za nietakt, mnisią szatą stały się stroje z długimi rękawami z czasów dynastii Tang. Poza tym Chińczycy uważali, że kolor szafranu jest zbyt jaskrawy dla podążających drogą duchowego rozwoju, co więcej, tylko cesarz miał prawo nosić szaty w odcieniach złota. Dlatego ubiór mnicha jest w Chinach szary bądź czarny. Pomimo tych różnic wszędzie zachowano charakter pierwszych szat z czasów Buddy: w skład mnisich szat zawsze wchodzi pięć, siedem lub dziewięć brązowych, żółtych lub czerwonych płacht zewnętrznych, zakładanych na czas modlitwy.

Dlaczego rytuały poszczególnych szkół różnią się od siebie?

Odmienne style śpiewania modlitw biorą się z różnic kulturowych i językowych. Różne są też używane podczas rytuałów instrumenty muzyczne oraz sposób składania pokłonów. Na przykład Chińczycy śpiewają na stojąco, podczas gdy Tybetańczycy siedzą. Wszystko to wywodzi się z odmiennej kultury i obyczaju.

Podobnie jest z wystrojem świątyń — w każdym kraju jest on różny. Zasadniczo jednak w świątyni centralne miejsce zajmuje posąg Buddy Śakjamuniego. Obecność innych wizerunków — buddów, bodhisattwów, arhatów czy strażników dharmy — zależy od lokalnej tradycji. Tybetański krajobraz jest surowy, dlatego też w tamtejszych świątyniach można spotkać wyjątkową jaskrawość barw i wyrafi-

nowane formy dekoracyjne. Z kolei Japończycy, mając wokół siebie niezwykle bujną przyrodę, woleli nadać wnetrzom świątyń prostszy charakter.

Zewnętrzne formy i sposób, w jaki wykonuje się rytuały— to nie sama dharm. Są to jedynie środki służące temu, byśmy praktykowali dharmę jak najlepiej, zgodnie z tradycją kulturową miejsca, w którym żyjemy. Prawdziwej dharmy nie można zobaczyć ani usłyszeć. Doświadcza się jej umysłem i sercem. Powinniśmy kierować naszą uwagę ku prawdziwej dharmie, nie zaś ku temu, co powierzchowne i zmienne.

Rozdział jedenasty

WADŻRAJANA

Czym jest wadžrajana? Czym wyróżniają się jej praktyki?

Wadžrajana — zwana również *tantrajaną* — wywodząca się z therawady i podstawowych praktyk mahajany, przynależy do tradycji mahajany. Rozpowszechniła się w Tybecie, praktykowana jest również w japońskiej tradycji Singon.

Jedną ze stosowanych w wadžrajanie technik medytacyjnych jest wizualizowanie siebie jako bóstwa, a swojego otoczenia — jako mandali, czyli domeny bóstwa. Posługując się w ten sposób wyobraźnią, adepci wadžrajany przekształcają codzienne, nie najlepsze wyobrażenie o sobie w wyobrażenie w pełni oświeconego buddy i tą drogą próbują rozwijać w sobie szlachetne cechy buddów. Innymi słowy, zamiast tkwić w zwykłym poczuciu niepewności i kiepskiego mniemania o sobie, wyobrażają sobie, jakby to było być bezstronnie współczującym w stosunku do wszystkich i postrzegać wszystkie zjawiska jako puste. Ten rodzaj praktyki ma działanie psychologiczne — daje energię i zdolność do duchowego rozwoju, do faktycznego rozwijania w sobie właściwości buddów.

Wadžrajana dysponuje technikami przekształcania śmierci, stanu pośredniego i odrodzenia w ciało i umysł buddy. Stosuje również specjalne techniki medytacyjne, prowadzące do trwania w spokoju (*śamatha*), a także umożliwiające przejawianie się najsubtelniejszego stanu umysłu — tego, który jest świadomy pustki. Owa najsubtelniejsza mądrość pozwala szybko i skutecznie oczyścić strumień świadomości z jego splamień. Dlatego, o ile uczeń posiada odpowiednią wiedzę i doświadczenie i praktykuje pod kierunkiem wykwalifikowanego tantrycznego mistrza — może osiągnąć oświecenie w obecnym życiu, tu i teraz.

Buddyjska tantra nie jest tym samym co tantra hinduistyczna, nie jest też praktyką magii. Wiele książek o wadżrajanie podaje błędne informacje i interpretacje. Dlatego, jeśli chcemy dowiedzieć się czegoś o tej praktyce, powinniśmy poszukać książek wiarygodnych autorów, bądź też poprosić o pouczenia wykwalifikowanego nauczyciela.

Co to jest przekaz mocy? Dlaczego niektóre nauki są tajemne?

Celem przekazu mocy (inicjacji) jest przygotowanie świadomości adepta do tantrycznej praktyki poprzez ustanowienie jego związku z bóstwem — przejawieniem wszechwiedzącego umysłu. Skuteczność inicjacji zależy jednak od tego, czy adept ma szlachetną motywację, czy złoży ślubowania i zobowiązania, które niesie z sobą przekaz mocy, i czy medytuje podczas ceremonii. Samo przebywanie w pomieszczeniu, w którym odbywa się inicjacja, nie jest równoznaczne z otrzymaniem przekazu. Człowiek może być obecny podczas ceremonii, lecz jeśli nie złoży ślubowań i zobowiązań, wtedy gdy są udzielane, i nie podąży za instrukcjami mistrza dotyczącymi medytacji i wizualizacji — nie otrzyma inicjacji. Przekaz mocy nie polega na dotknięciu głowy wazą, picciu święconej wody i zawiązaniu na szyi pobłogosławionego sznureczka.

Po otrzymaniu inicjacji ten, kto szczerze praktykuje, prosi o wskazówki, jak wykonywać praktykę. Takich wskazówek nie udziela się przed inicjacją, gdyż umysły uczniów nie są jeszcze wówczas gotowe do podjęcia praktyki. Właśnie dlatego nauki te nazywa się tajemnymi. Nie dlatego, że Budda był skąpy i nie chciał się nimi dzielić, ani też dlatego, że praktyka tantry daje kartę wstępu do ekskluzywnego klubu, który zazdrośnie strzeże swych tajemnic. Chodzi tu raczej o pewność, że wskazówki zostaną przekazane ludziom, którzy otrzymali inicjację, dzięki czemu mają właściwe przygotowanie do praktyki. Gdyby było ina-

czej, ktoś mógłby, na przykład, źle rozumieć tantryczną symbolikę lub też zajmować się skomplikowanymi praktykami bez odpowiedniego przygotowania i zrozumienia.

Kiedy adept powinien przyjąć tantryczny przekaz mocy?

Zanim ktoś wkroczy na drogę wadžrajany, musi mieć silne pragnienie uwolnienia się z kołowrotu wcieleń, altruistyczną motywację oraz zrozumienie pustki właściwej wszystkim zjawiskom. Wtedy przychodzi pora na przyjęcie inicjacji od wykwalifikowanego tantrycznego mistrza i na przestrzeganie ślubowań i zobowiązań przyjętych wraz z przekazem mocy. Mając takie podstawy, adept otrzymuje konkretne wskazówki i zaczyna praktykować medytacje wadžrajany. Inicjacja nie jest zakończeniem niczego, wręcz przeciwnie — jest „bramą” do dalszej praktyki. Dlatego właśnie gorliwi uczniowie przyjmują inicjacje: chcą mieć potem możliwość praktykowania nauk.

Dlaczego udziela się przekazów mocy nowicjuszom, skoro do skutecznego praktykowania tantry niezbędna jest solidna podstawa ogólnobuddyjskich praktyk?

Wielu lamów (tybetańskich mistrzów duchowych) uważa, że jeśli ludzie nie są wystarczająco przygotowani do praktykowania wadžrajany, przekaz mocy zostawia w ich świadomości pozytywne ślady, stwarzając w ten sposób karmiczny związek z daną praktyką.

Niemniej jednak, ponieważ przyjęcie tantrycznych inicjacji często pociąga za sobą ślubowania i zobowiązania oraz przyrzeczenie, że będzie się codziennie praktykować określoną medytację, ludzie powinni dobrze przemyśleć swoją decyzję, nie zaś pochopnie angażować się w nowe praktyki. Kiedy ośrodki dharmy zapraszają na inicjacje, powinny zarazem informować, jakie ślubowania i zobowiązania się z nimi wiążą i jakie praktyki należy po nich wykonywać. Przyjmujący inicjację powinni też sprawdzić

kwalifikacje nauczyciela, aby zyskać pewność, czy chcą wchodzić z nim w związek mistrz — uczeń. Lepiej jest stawiać małe kroki i rozwijać swoją praktykę dharmy stopniowo, niż porywać się na wyższe praktyki pod hasłem: „To jedyna okazja”. Powinno się również wystrzegać biegania z inicjacji na inicjację i przyjmowania wszystkich możliwych przekazów mocy. Lepiej jest przyjąć ich mniej, za to praktykować je umiejętnie, niż szczyścić się ogromną kolekcją i tylko udawać, że się praktykuje.

Czy istnieją różne rodzaje inicjacji?

Tak. Są dwie kategorie inicjacji, nazywane dzienang i łang. Dzienang to błogosławieństwo lub inaczej — zezwolenie na praktykę, podczas gdy łang wymaga aktywniejszego uczestnictwa: adept wyobraża sobie, że wkracza w mandalę bóstwa. W językach zachodnich oba terminy są tłumaczone jednakowo: „inicjacja” lub „przekaz mocy”, co jest mylące. Jeśli nie jesteście pewni, zawsze pytajcie mistrza, jakiego rodzaju inicjacji zamierza udzielić.

Ponadto, każda praktyka buddy czy bóstwa ma swój przekaz mocy. Jeśli otrzymaliśmy inicjację jednej formy medytacyjnej, nie oznacza to, że możemy wykonywać praktykę innej. Musielibyśmy otrzymać kolejny przekaz mocy.

Dlaczego inicjacja Kalaczakry jest udzielana publicznie tłumom ludzi, wśród których wielu nie jest być może nawet buddystami?

Ta inicjacja jest wyjątkowa — praktyka Kalaczakry przynosi pomyślność całemu społeczeństwu. Udzielono jej po raz pierwszy wieśset lat temu, aby w owym miejscu doprowadzić do zjednoczenia i pokoju. Dlatego właśnie Jego Świątobliwość Dalajlama, udzielając tej inicjacji, oferuje także niebuddystom i buddystom, którzy nie są gotowi do przyjęcia przekazu mocy, możliwość uczestniczenia w ceremonii w roli obserwatorów. Dzieje się tak jednak tylko w

wypadku Kalaczakry. Podczas każdej innej inicjacji — „turystom wstęp wzbroniony”.

Co oznaczają wizerunki bóstw w tantrycznej sztuce?

Wadžrajana zajmuje się przekształcaniem umysłu i dlatego symbolika znajduje w niej szerokie zastosowanie. We wszystkich tantrycznych bóstwach przejawiają się w pełni oświeceni, współczujący buddowie, pomimo że niektóre z nich ukazują się jako okrutne lub pożądlive. Seksualnej symboliki wizerunków nie należy rozumieć dosłownie. W wadžrajanie wizerunek bóstw w seksualnym zjednoczeniu symbolizuje zjednoczenie metody i mądrości — dwóch właściwości duchowej drogi, niezbędnych do osiągnięcia oświecenia. Bóstwa o dzikim wyglądzie to nie potwory, które nam zagrażają. Ich gniew skierowany jest przeciw ignorancji i egoizmowi — naszym prawdziwym wrogom. Takie wizerunki, o ile są właściwie rozumiane, ukazują, jak można przekształcić — i tym samym opanować — pożądanie i gniew. Ich symbolika ma bardzo głębokie znaczenie, wykraczające daleko poza takie pożądanie i gniew, jakie znamy z codziennego życia. Należy się wystrzegać interpretowania jej w niewłaściwy sposób.

Czym są mandale?

Jest wiele rodzajów mandal. W praktykach tantrycznych są one miejscem zamieszkania czy też otoczeniem rozmaitych buddyjskich bóstw. Mandale te, w istocie trójwymiarowe, odwzorowuje się czasem na płaskiej powierzchni za pomocą piasku i farb. Każdy, kto otrzymał odpowiednią inicjację, może wizualizować w medytacji trójwymiarową mandale bóstwa. Praktyka ta wymaga jednak wskazówek duchowego nauczyciela.

Mandala może również oznaczać świat i środowisko, w którym żyjemy. Dlatego też, kiedy prosząc o nauki, ofiarujemy mandale — wizualizujemy cały wszechświat i

wszystko, co w nim piękne, aby ofiarować to duchowym mistrzom z prośbą o przewodnictwo, nauki i inspirację.

Kim są dakowie i dakinie?

To praktykujący tantrę, którzy pomagają innym dążącym buddyjską drogą. W zasadzie wizualizujemy daków i dakinie jako postaci transcendentalne, zdarza się jednak, że pojawiają się jako zwykli ludzie.

Kim są strażnicy dharmy?

Strażników dharmy spotykamy w większości buddyjskich tradycji, nie tylko w wadźrajanie. To istoty, które ślubowały stać na straży trwania dharmy w tym świecie i ochraniać praktykujących. Zazwyczaj wyglądają groźnie, lecz ich gniew jest wymierzony w ignorancję, która prowadzi do nieporozumień, dysharmonii i degeneracji — czynników niszczących dhamę. Niektórzy strażnicy wykroczyli już poza ten świat — to znaczy uosabiają buddów lub są szlachetnymi bodhisattwami, którzy bezpośrednio doświadczyają pustki. Inni są żyjącymi jeszcze w kręgu wcieleń istotami, które zobowiązały się wobec buddów, że będą strzec dharmy. Strażnicy wykraczający poza ten świat — oświeceni — posiadli bezpośrednio zrozumienie pustki; strażnicy „z tego świata” — jeszcze nie. Dlatego też ci ostatni nie są zaliczani w poczet Trzech Klejnotów buddyjskiego schronienia.

Co to są pudże?

„Pudża” to słowo sanskryckie, które znaczy „ofiara”. Pudżami nazywamy ceremonie ofiarne, podczas których wyobrażamy sobie buddów i składamy im rozmaite ofiary. Nie robimy tego, aby pozyskać ich przychylność — oświeceni żywią jednak bezstronne współczucie wobec wszystkich. Dzięki składaniu ofiar rozwijamy w sobie umiejętność cieszenia się daniem i budujemy swój pozytywny potencjał, czyli dobrą karmę. Szczególnym rodzajem ofiarowania

jest ceremonia cog — po tybetańsku „zgromadzenie”. Podczas tej ceremonii składa się ofiary swemu głównemu guru oraz nauczycielom należącym do linii przekazu, bóstwom medytacyjnym, Trzem Klejnotom, dakom, dakiniom i strażnikiem dharmy.

Można odnieść wrażenie, że wadžrajana to przede wszystkim kolorowe, rozbudowane rytuały. Gdzie tu miejsce na medytację?

Publiczne ceremonie wadžrajany mogą wydawać się bardzo sformalizowane. Rytuał jednakże nie jest w nich celem samym w sobie. To w istocie rodzaj medytacji, w czasie której praktykujący stara się głębiej wnikać w znaczenie modlitw. Wykonując te same praktyki w domowym zaciszu, adept wadžrajany może skrócić fazę recytacji i zostawić sobie więcej czasu na rozwijanie koncentracji i medytacyjnego wglądu lub też medytować nad miłującym współczuciem.

Rozdział dwunasty

ETAPY DUCHOWEJ DROGI

Kto to jest arhat? Co to jest nirwana?

Arhat to ktoś, kto wyeliminował na zawsze ze swego umysłu ignorancję, szkodliwe nastawienia i negatywne emocje (gniew, przywiązanie, zazdrość, dumę i tak dalej). Ponadto oczyścił całą karmę, jaka mogłaby powodować odradzanie w kręgu wcieleń (sansarze). Arhat trwa w stanie medytacyjnego spokoju — zwanym nirwaną lub wyzwoleniem — pozostając poza jakimikolwiek nieprzyjemnymi doświadczeniami i pomieszaniem.

Co to jest bodhi, czyli oświecenie?

Buddowie, poza tym że wyzbyli się ignorancji, szkodliwych nastawień i nieczystych działań (karmy), usunęli również subtelne splamienia umysłu i w pełni rozwinęli altruistyczną postawę troszczenia się o innych bardziej niż o siebie. Tym samym buddowie osiągnęli pełne oświecenie: stan, w którym wszelkie splamienia zostały oczyszczone, a wszelkie dobre właściwości — rozwinięte.

Kto to jest bodhisattwa?

Jest to ktoś, kto żywi spontaniczne i nieustanne pragnienie osiągnięcia oświecenia dla dobra wszystkich istot. Człowiek taki, jeśli będzie podążał drogą praktyki, osiągnie stan buddy.

Mówi się o różnych poziomach bodhisattwów, w zależności od tego, jaki stopień zrozumienia osiągnęli. Niektórzy nie uwolnili się jeszcze z kołowrotu wcieleń, inni — już tak. Ci ostatni — dzięki mocy swojego współczucia wobec

wszystkich istot — mogą dobrowolnie odradzać się w świecie. To samo mogą robić buddowie.

Czy bodhisattwowie rezygnują z osiągnięcia oświecenia i pozostają w świecie, żeby pomagać innym?

Niektóre teksty mówią, że bodhisattwowie ślubują, iż pozostaną w kole wcieleń i nie osiągną oświecenia, dopókiwszystkie istoty nie zostaną wyzwolone z sansary. Oznacza to, że współczucie bodhisattwów jest tak potężne, iż gdyby należało poświęcić własne wyzwolenie dla wyzwolenia innych istot — zrobiliby to. Niemniej jednak bodhisattwowie są też realistami i rozumieją, że aby efektywnie pomagać innym, muszą najpierw sami stać się buddami—ponieważ tylko buddowie mają niezbędne do owej pomocy doskonałe współczucie, mądrość i umiejętności. Dlatego bodhisattwowie dążą do oświecenia, a kiedy je osiągną, nie pozostają w samowystarczalnym stanie błógiego spokoju i nie zapominają o innych. Objawiają się pod różnymi postaciami, by prowadzić innych ku wyzwoleniu.

Kto to jest *arja*, czyli „najwyższy”, „szlachetny”?

Jest to osoba, która bezpośrednio doświadcza pustki. Etap ten osiąga się, zanim zostanie się arhatem czy buddą. Osiągnąwszy rozumiejącą pustkę mądrość „szlachetnego”, praktykujący wyzbywa się ignorancji, szkodliwych nastawień, nieczystej karmy i innych splamień, dzięki czemu dochodzi do wyzwolenia i oświecenia.

Rozdział trzynasty

PRACA NAD EMOCJAMI

Jaką rolę odgrywają emocje w buddyjskiej praktyce?
Czy budda przeżywa jakieś uczucia?

Niektóre emocje są realistyczne i konstruktywne, inne — nie. Te pierwsze należy rozwijać w miarę podążania buddyjską drogą, pozostałe powinno się porzucić. Budda nauczał rozmaitych sposobów przeciwdziałania negatywnym emocjom, takim jak gniew, przywiązanie, zazdrość i duma. Nauczał również technik rozwijania pozytywnych uczuć: miłości i współczucia. Według buddyzmu miłość jest życzeniem, aby wszyscy osiągnęli szczęście i jego przyczyny, współczucie zaś — życzeniem, aby byli wolni od wszelkich niezadowolających uwarunkowań wraz z ich przyczynami. Taką miłością i współczuciem obejmuje się wszystkie istoty bez różnicy i Budda nauczał, w jaki sposób, krok po kroku, można te uczucia rozwijać.

Czy wszystkie pragnienia są złe? A co z pragnieniem osiągnięcia oświecenia?

Nieporozumienie wynika stąd, że często słowem „pragnienie” oddaje się w językach zachodnich dwa zupełnie różne buddyjskie pojęcia. Jedno z nich to pragnienie rozumiane negatywnie — to, które sprawia nam kłopoty. Kiedy przeceniamy dobre strony rzeczy, osób, miejsc czy pomysłów i chwytamy się ich w kurczowy sposób, nasze pragnienie jest formą przywiązania. Przykładem może być emocjonalne uzależnienie od kogoś. Kiedy przyjrzymy się takiej sytuacji w sposób bardziej zrównoważony, zobaczymy, że osoba,

której pragniemy, nie jest wcale tak wspaniała, jak kazało nam wierzyć nasze przywiązanie.

Drugi rodzaj pragnienia jest czymś zupełnie innym. To pragnienie, które pobudza nas do działania na rzecz przyszłych odrodzeń i do dążenia do oświecenia. Rozumiemy wówczas, że nasze istnienie może być szczęśliwsze, i rozwijamy realistyczne pragnienie osiągnięcia takiego stanu. Przy takiej postawie nie ma miejsca na błędne postrzeganie i ocenianie, a obiektu pragnień nie można się kurczowo ucześcić.

Czy życie bez przywiązania nie byłoby nudne?

Nie. W gruncie rzeczy to właśnie przywiązanie nie pozwala nam się odprężyć i cieszyć chwilą. Załóżmy, że jesteśmy przywiązani do tortu czekoladowego. Nawet kiedy go jemy, nie umiemy w pełni się w nim rozsmakować ani cieszyć się nim. Albo gromimy się za puste kalorie, albo porównujemy nasz tort z tymi, które jedliśmy kiedyś, albo snujemy plany, jakby tu dostać następną porcję... Tak czy owak, nie jesteśmy w stanie doświadczyć smaku pysznego tortu po prostu — tu i teraz.

Jeśli natomiast nie ma w nas przywiązania, możemy bez emocji zastanowić się, czy chcemy jeść tort, a jeśli stwierdzimy, że tak — to zjemy go spokojnie, ciesząc się każdym kęsem i nie pragnąc więcej, ani też nie czując zawodu, jeśli nie będzie tak dobry, jak się spodziewaliśmy.

Kiedy nasze przywiązanie się zmniejsza, życie staje się ciekawsze, bo otwieramy się na to, co przynosi bieżąca chwila. Zamiast na przykład tęsknić za osobami, do których jesteśmy przywiązani, będziemy umieli cieszyć się towarzystwem, jakie w chwili obecnej mamy wokół siebie. Zamiast skupiać się na swojej powierzchowności i zadręczać niedoskonałościami własnego wyglądu, będziemy po prostu robić, co trzeba, aby utrzymać ciało w czystości i zdrowiu, akceptując jednocześnie to, jak wyglądamy.

W jaki sposób można pracować zawodowo bez przywiązania do opinii i pieniędzy? Czy można prowadzić interesy i postępować etycznie?

Jeśli zrozumiemy przemijającą i nieprzewidywalną naturę bogactwa, dobrego imienia i sukcesu — przestaniemy wierzyć, że mogą nas one trwale uszczęśliwić. Będziemy wówczas mogli zmienić swoją motywację dotyczącą pracy. Byćmoże zaczniemy traktować pracę jako rodzaj służby społecznej czy możliwość nauczenia się czegoś o sobie poprzez kontakt z innymi. Praca zawodowa stanie się wtedy okazją do wprowadzenia w życie nauk, nad którymi medytujemy. W ten sposób cierpliwość i troska o innych przestaną być cechami, które rozwijamy wyłącznie w medytacji — staną się żywym doświadczeniem.

Gdy zmniejszymy swoje przywiązanie, życie w zgodzie z etyką stanie się łatwiejsze. Zmieni się nasza hierarchia wartości, więc będziemy uczciwi w interesach. Wielu ludzi sądzi, że nieuczciwość jest warunkiem sukcesu w biznesie. Pewien dobrze prosperujący biznesmen powiedział mi coś wręcz przeciwnego. Twierdził mianowicie, że jeśli uczciwie traktujemy klientów, ufają nam, chcą prowadzić z nami kolejne interesy i polecają nas następnym kontrahentom. Jeśli traktujemy kolegów z pracy z szacunkiem, zwykle odpłacają nam tym samym, dzięki czemu udaje nam się unikać biurowych intryg. Gdy jednak inni źle nas traktują, możemy wykorzystać to jako okazję do ćwiczenia się w cierpliwości i do rozwijania umiejętności porozumiewania się z otoczeniem. Poczucie, że jest się człowiekiem szczęśliwym i spełnionym, nie zależy bowiem od sławy i pieniędzy. Sami przecież lepiej się czujemy i mamy mniejsze poczucie winy, jeśli żyjemy uczciwie. Przy okazji oszczędzamy pieniądze — nie musimy wydawać na psychiatrę, by nas leczył z problemów emocjonalnych, ani na prawnika, by nas ratował przed więzieniem!

Jak sobie radzić z lękiem?

Lęk jest ściśle związany z przywiązaniem. Im silniej się do kogoś lub czegoś przywiążemy, tym bardziej boimy się straty lub rozstania. Jeżeli na przykład jesteśmy od kogoś uzależnieni emocjonalnie, żyjemy w lęku, że związek mógłby się rozpaść. Z kolei przywiązanie do pieniędzy i bezpieczeństwa finansowego jest źródłem niepokoju, że nasze fundusze okażą się niewystarczające. Przywiązanie do własnego wizerunku powoduje, że boimy się wypaść głupio przed innymi.

Z jednej strony, to całkiem normalne, że mamy takie zmartwienia — wychowano nas przecież w przywiązaniu do tych rzeczy. Z drugiej — przywiązanie wywołuje w nas lęki i niepokoje. Rozwiązanie problemu nie polega bynajmniej na porzuceniu przyjaciół, pieniędzy i dobrego imienia, lecz na pozbyciu się niezdrowego do nich przywiązania. Dopiero wtedy będziemy w stanie cieszyć się tym wszystkim bez lęku.

Medytowanie nad nietrwałością i dostrzeganie przemijającej natury rzeczy pomoże nam uwolnić się od przywiązania i mądrze wybierać to, co w życiu najważniejsze. Spróbujmy sobie wyobrazić, że mamy już wszystko, czego pragniemy, i zapytajmy samych siebie, czy dzięki temu będziemy już zawsze szczęśliwi. Ćwiczenie takie pomoże nam uwolnić się od obsesyjnego przywiązania do osób i rzeczy. Kiedy pozbedziemy się przywiązania, nasz lęk przed rozstaniem lub stratą ulotni się w sposób naturalny.

Czy można przywiązać się do buddyzmu? Co powinniśmy robić, gdy ktoś krytykuje naszą wiarę?

Każdy przypadek należy rozpatrywać indywidualnie. Ogólnie rzecz biorąc, jeżeli myślimy: „Och, krytykują moją wiarę. Myślą, że ja jestem głupi, bo wierzę w coś takiego” — świadczy to o naszym przywiązaniu do wyznawanych przekonań. Za taką postawą stoi myśl: „Ta wiara jest dobra, bo jest moja. Kto ją krytykuje, krytykuje mnie”. Takie podejście nie jest zbyt

konstruktywne. Bylibyśmy znacznie spokojniejsi, gdybyśmy z niego zrezygnowali. My to nie nasze przekonania. Jeśli ktoś się z nimi nie zgadza, nie oznacza to, że my jesteśmy głupi.-

Otwartość na to, co mówią inni, jest bardzo pożyteczna. Nie warto przywiązywać się do nazwy wyznawanej religii. Zajmujemy się przecież poszukiwaniem prawdy i szczęścia, a nie promocją religii dlatego, że akurat jest nasza. Co więcej, dobrze jest czasami kwestionować nauki. Budda zachęcał przecież, byśmy sprawdzali jego nauki i unikali ślepej wiary.

Z drugiej jednak strony, nie powinniśmy zgadzać się ze wszystkim, co mówią inni. Nie powinniśmy porzucać własnych przekonań i bezkrytycznie przyjmować cudzych. Jeśli nie potrafimy odpowiedzieć na zadane przez kogoś pytanie, nie znaczy to jeszcze, że z buddyzmem jest coś nie tak. Znaczy to po prostu, że nie znamy odpowiedzi i potrzeba nam więcej nauki i medytacji. Możemy zwrócić się do lepiej wykształconych buddystów i przemyśleć ich odpowiedzi. Gdy ktoś kwestionuje nasze przekonania, w istocie pomaga nam pogłębić zrozumienie nauk Buddy — pokazuje nam, czego jeszcze nie zrozumieliśmy. Krytyka to znakomita inspiracja do studiowania dharmy i rozmyślenia nad jej znaczeniem.

Nie musimy bronić swoich przekonań przed innymi. Jeżeli ludzie pytają nas ze szczerego zainteresowania, są otwarci i chętni do autentycznej wymiany poglądów, rozmowa może wzbogacić obie strony. Jeżeli natomiast rozmówca nie jest nastawiony na wymianę myśli, a chce nas jedynie atakować czy zbijać z tropu, nie może być mowy o dialogu. Wobec tego rodzaju adwersarzy nie warto przyjmować obronnej postawy. Nie musimy im niczego udowadniać. Nawet gdybyśmy udzielili im logicznych odpowiedzi, nie słuchaliby nas, ponieważ mają z góry ustalone poglądy. Tego typu rozmowę wypada zakończyć grzeczną, lecz stanowczą.

Jak sobie radzić ze stresem?

Źródłem stresu może być wiele czynników, zarówno zewnętrznych, jak i wewnętrznych. Jeśli nasze problemy wynikają z niedostatecznej ilości czasu i przeciążenia zajęciami, warto przemyśleć swoją hierarchię wartości i zdecydować, co ma być w naszym życiu najważniejsze. Wtedy będziemy mogli dokonać wyboru i mniej ważne sprawy odsunąć na drugi plan. Jeśli stresuje nas niemożność wykonania tego, czego ktoś od nas oczekuje — pogódźmy się z własnymi ograniczeniami. Z faktu, że czegoś nie umiemy, nie wynika, że nie nadajemy się do niczego. Musimy tylko być uczciwi wobec ludzi, którzy mają wobec nas takie oczekiwania. Z kolei gdy nasz stres wynika z choroby lub nagłej zmiany sytuacji życiowej, pożyteczne może być rozmyślanie nad nietrwałością — wszystko na tym świecie ulega przecież zmianie. Wtedy będzie nam łatwiej zaakceptować tę zmianę — to lepsze rozwiązanie niż walka z nią.

Stres często wynika z tego, że nie umiemy zaakceptować rzeczywistości. Chcemy, żeby było inaczej, niż jest, żebyśmy sami byli inni, żeby ludzie stali się inni. Niestety — wszystko, co się dzieje, jest takie, jakie jest. Zamiast odrzucać rzeczywistość — co wyłącznie zwiększy nasz stres — możemy ją zaakceptować i pracować nad nią. Akceptacja tego, co się dzieje, to nie fatalizm — to realizm. Jeśli akceptujemy bieżącą sytuację taką, jaka jest, zawsze możemy — zachowując realistyczne widzenie rzeczy — dążyć do tego, by w przyszłości zmieniła się na lepsze.

Wyciszająca umysł koncentracja na oddechu skutecznie przeciwdziała stresowi. Podobny efekt daje medytowanie nad ciepłością i współczuciem, jak również medytacja oczyszczająca. Dlatego można polecić codzienną praktykę medytacyjną jako skuteczną ochronę przed stresem.

Wielu ludzi cierpi z powodu poczucia winy. Jak można temu zaradzić?

Niezależnie od tego, czy popełniliśmy jakiś błąd w sposób zamierzony czy też nie, poczucie winy i nienawiść do siebie są nie na miejscu. Powinniśmy natomiast jasno zdać sobie sprawę, za co jesteśmy odpowiedzialni, a za co nie. Poczucie winy często bierze się stąd, że uważamy się za odpowiedzialnych za coś, na co nie mieliśmy wpływu. Jeżeli na przykład przez własną nieostrożność znaleźliśmy się w niebezpiecznej sytuacji — jesteśmy za to odpowiedzialni. Jeśli jednak inna osoba bije nas czy wykorzystuje seksualnie, to nie my ponosimy odpowiedzialność. To działanie czyjeś, nie nasze. Molestowane dzieci i ofiary gwałtów nie są odpowiedzialne za to, co im wyrządzono. Niepowinny obwiniać się za to, co się stało.

Z kolei, jeśli wyrządzamy komuś krzywdę rozmyślnie — założmy, że intrygujemy przeciw komuś w pracy — wynikające stąd cierpienie jest naszym dziełem. Jeżeli zaś mamy dobre intencje, lecz mimo to ktoś cierpi z naszego powodu — nie ma w tym naszej winy. Jeśli na przykład próbujemy — kierując się życzliwością — powiedzieć komuś, że źle postępuje, i ten ktoś traci panowanie nad sobą, nie jesteśmy za to odpowiedzialni. Gdybyśmy jednak przestali panować nad tym, co mówimy, ponosimy odpowiedzialność za swój błąd i powinniśmy starać się go naprawić.

Jeśli nasze szkodliwe postępowanie wpływa z pomieszczenia i niewłaściwego nastawienia, nie powinniśmy dręczyć się poczuciem winy. Zamiast tego spróbujmy raczej naprawić, co jest do naprawienia, i wykonać praktyki oczyszczające — tak aby zaistniałe zło nie zostawiło karmicznych śladów w naszej świadomości. Z buddyjskiego punktu widzenia poczucie winy to szkodliwa postawa: egocentryczna i unikająca jasnego widzenia sytuacji. Emocjonalne samobiczowanie ani nie zmienia tego, co się wydarzyło, ani nie rozwija naszych pozytywnych cech. Przeciwnie — hamuje nasz rozwój i wtrąca we wsteczną spiralę

zaaferowania samym sobą. Jeżeli natomiast ufamy, iż możemy się zmienić na lepsze, ponieważ wiemy, że mamy w sobie potencjał oświecenia, będziemy żałować swoich błędów i starać się naprawić wyrządzone szkody.

Czy medytacja może rozwiązać problemy emocjonalne?

Zależy to w dużym stopniu od naszego nauczyciela, wykonywanej praktyki, a także od nas samych. W niektórych wypadkach istotnie tak jest. Przeważnie jednak bardziej skuteczna bywa pomoc profesjonalnego psychoterapeuty. Medytację możemy wówczas traktować jako dopełnienie terapii.

W czym buddyzm i psychoterapia są podobne? Czym się różnią?

Zarówno buddyzm, jak i psychologia starają się zgłębić funkcjonowanie ludzkiego umysłu, a także proponują techniki, które — poprzez kształtowanie konstruktywnych, zdrowszych stanów psychicznych — prowadzą do szczęścia i pomyślności. I w buddyzmie, i w psychoterapii techniki owe przekazują innym wyszkoleni przewodnicy. Ponadto w obu wypadkach mamy do czynienia z różnymi szkołami i kierunkami, różniącymi się nieco podejściem i rozłożeniem akcentów.

Inny jest jednak ostateczny cel buddyzmu i psychoterapii. Metody psychologiczne są nastawione na pomaganie ludziom, by byli szczęśliwi w tym życiu, podczas gdy buddyjskie zajmują się także przyszłymi żywotami i trwałym szczęściem, jakie można osiągnąć przez wyzwolenie z sansary. Psychologia nie uważa ignorancji, gniewu i przywiązania za pierwotne przyczyny problemów, a zatem za nastawienia, których należy się całkowicie wyzbyć. Terapeuci często nawet zachęcają pacjentów do wyrażania złości wobec tych, którzy ich skrzywdzili, oraz do poszukiwania skutecznych sposobów osiągnięcia tego, czego pragną.

Buddyzm natomiast uczy wykorzeniać z umysłu przywiązanie, gniew i egoizm.

Różnice dotyczą także stosowanych metod. Wiele szkół psychoterapeutycznych odwołuje się do przeszłych, traumatycznych doświadczeń pacjenta i na ich przepracowaniu opiera proces leczenia. Buddyzm z kolei zachęca do uświadamiania sobie ogólnych wzorców zachowań i stosowania wobec nich odpowiednich antidotów. Nie przykładają również takiej wagi do wspomnień z dzieciństwa i do powtórnego ich przeżywania. Niektóre szkoły terapeutyczne interesują się treścią snów pacjenta; w buddyzmie nie uważa się jej za szczególnie istotną. Przeciwnie: zachęca się medytujących, aby rozumieli, że sny to tylko sny i że ich iluzoryczną naturę można widzieć jako analogię sposobu, w jaki postrzegamy rzeczywistość — wydaje nam się, że zjawiska istnieją same z siebie, podczas gdy w istocie tak nie jest.

Inne są także role terapeuty i mistrza duchowego. Psychoterapia, zarówno indywidualna, jak grupowa, polega na omawianiu z terapeutą konkretnych problemów. Nauczyciele duchowi spotykają się zazwyczaj z większymi zgromadzeniami uczniów. Każdy uczeń podejmuje własną odpowiedzialność za praktykowanie tego, czego się nauczył. Rzecz jasna, jeśli praktykujący potrzebuje indywidualnej porady lub ma pytania dotyczące praktyki, nauczyciel chętnie się z nim spotka. Nauczyciele duchowi zawsze interesują się postępami uczniów w medytacji i integrowaniu dharmy z codziennym życiem.

Zarówno w relacji z terapeutą, jak i z duchowym nauczycielem może pojawić się tzw. przeniesienie². Zależnie od świadomości i stopnia zaawansowania w praktyce terapeuty i nauczyciela, może również wystąpić przeciwprzeniesienie³.

2

Szczególny stosunek emocjonalny pacjenta do terapeuty, stanowiący odtworzenie uczuć pierwotnie żywionych przez niego wobec ważnych osób w jego życiu, najczęściej rodziców (przypr.red.).

3

Występujące w trakcie terapii uaktywnienie własnych problemów terapeuty w odniesieniu do problemów pacjenta (przypr. red.).

Buddyzm i psychologia mogą się wiele nauczyć od siebie nawzajem. Ostatnio wzrasta zainteresowanie takim dialogiem, jak również świadomość potrzeby dalszych badań i wymiany poglądów.

Jakie jest stanowisko buddyzmu wobec leków antydepresyjnych i podnoszących nastrojów?

Każdy przypadek wymaga indywidualnego potraktowania, więc to, co powiem, to tylko bardzo ogólne uwagi. Depresja wynika często z braku równowagi substancji chemicznych w mózgu, współwystępującej z problemami natury psychicznej. W bardzo ciężkiej depresji ludzie biorą leki, które umożliwiają im poprawę samopoczucia na tyle, żeby mogli się zająć psychologicznymi elementami swojej choroby. Buddyzm nie potępia przyjmowania środków antydepresyjnych, o ile przeciwdziałają nierównowadze chemicznej w mózgu i poprawiają samopoczucie pacjenta w takim stopniu, że może normalnie funkcjonować na co dzień. Jeśli jednak ktoś bierze leki antydepresyjne, aby uniknąć konfrontacji z psychologicznym aspektem depresji, nie przynosi to żadnego pożytku. Podobnie donikąd nie prowadzi przyjmowanie chemicznych specyfików w lżejszych stanach depresyjnych. Wówczas warto przede wszystkim zająć się poznaniem i zmianą czynników mogących powodować depresję, takich jak stan zdrowia, brak ruchu, uboga dieta, stresujący styl życia, niewłaściwe interpretowanie tego, co się dzieje, itd.

Rozdział czternasty

DHARMA NA CO DZIEŃ

W jaki sposób żyć we współczesnym społeczeństwie, którego wartości i działania są odmienne niż te wyznawane przez buddystów?

Im więcej myślimy o naukach Buddy i im głębiej jesteśmy przekonani o ich wartości; tym łatwiej będzie nam je praktykować. Przykładowo, im więcej wniosków wyciągamy ze swojego życiowego doświadczenia i im lepiej zdajemy sobie sprawę z ujemnych stron przywiązania do wartości materialnych, tym mniejszy wpływ będą na nas miały wszelkie akcje reklamowe. Gdy zrozumiemy szkodliwość złych uczynków, nie damy się wciągnąć w żadne nieuczciwe gry. Potrzeba czasu i wysiłku, by przyswoić sobie nauki Buddy, lecz kiedy nam się to uda, zaczniemy krok po kroku iść do przodu. Powiedzmy, że postanowiliśmy nie używać środków odurzających, a koledzy namawiają nas, by się z nimi napić po pracy. Nie wygłaszajmy tyrad o szkodliwości pijaństwa — po prostu spokojnie zamówmy sok. Na początku możemy być zakłopotani i bać się śmieszności — no cóż, przejmujemy się tym, jak oceniają nas inni. Ale jeżeli mamy całkowitą pewność, co chcemy, a czego nie chcemy robić — dlaczego mielibyśmy się przejmować tym, co inni o nas mówią? A może inni piją dlatego, że wydaje im się, iż to my się tego po nich spodziewamy? I gdy zobaczą, że tak nie jest — może poczują ulgę? A zresztą — jeśli piją, bo lubią, człowiek niepijący może dawać im dobry przykład. Najważniejsze dla harmonijnego współżycia z ludźmi jest okazywanie im przyjaźni i szczerzej troski. W miarę jak będziemy w sobie te cechy rozwijać, będą coraz bardziej spontanicznie przejawiać się w

naszym zachowaniu i mowie. Ludzie reagują na nie i cenią je bardziej niż wspólne poglądy na temat narkotyków, kary śmierci czy programów telewizyjnych. Jeśli jesteśmy życzliwi, szczęśliwi i współczujący, będziemy mieli dobre relacje z innymi.

Jak powiedzieć rodzinie i przyjaciołom, którzy nie są buddystami, o naszym zainteresowaniu dharma?

Przeważnie, kiedy zaczynamy praktykę, nie jesteśmy zbyt pewni ani siebie, ani swoich przekonań, więc bywamy drażliwi na punkcie uwag i komentarzy innych osób. W miarę upływu czasu, kiedy poczujemy się pewniej w praktyce, będzie nam znacznie łatwiej rozmawiać o buddyzmie z rodziną, przyjaciółmi i znajomymi. Nie powinniśmy, rzecz jasna, zabawiać się w kaznodzieję i zalewać słuchaczy potokiem buddyjskiej terminologii. Można rozmawiać o buddyzmie na wiele sposobów bez używania hermetycznych terminów — w gruncie rzeczy buddyzm polega przecież głównie na zdroworozsądkowym podejściu do życia. Kiedy przyjaciele opowiadają nam o swoich kłopotach, możemy mówić im o radzeniu sobie z gniewem, zazdrością czy przywiązaniem w bardzo prosty sposób, nie używając nawet słowa „buddyzm”. Udzielanie ludziom nadmiaru informacji — więcej, niż potrzebują — nie jest zbyt skuteczne. Dlatego powinniśmy uważnie słuchać, o co nas pytają, i odpowiadać precyzyjnie, bez dygresji na skomplikowane czy niezwiązane z pytaniem tematy, które mogą interesować nas, ale niekoniecznie rozmówców. Kiedy rozmawiamy z wyznawcami innych religii, możemy koncentrować się na tym, co ich wiara i buddyzm mają wspólnego. Każda religia ceni moralność, miłość i współczucie; warto o nich mówić, kiedy zapoznajemy kogoś z buddyzmem. Nie zaczynamy od wykładu o odrodzeniu, karmie, Buddzie, Dharmie i Sandze, nie używamy innych nieznanych słów i pojęć. Możemy też podkreślić, że buddyzm uważa różnorodność religii na świecie za zjawisko pozytywne, ponieważ dzięki temu każdy ma możliwość

znalezienia takiej filozofii i praktyki, jaka mu odpowiada. Nie wszyscy muszą być buddystami. Jeśli rozmawiamy w tym duchu, nasz rozmówca nie poczuje się zagrożony — będzie wiedział, że szanujemy jego religię i nie próbujemy go nawracać.

Ci, którzy mają rodziny, mogą zaprosić małżonka i dzieci na spotkanie z nauczycielem lub do buddyjskiego ośrodka. Niektórzy buddyści zaniedbują swoje rodziny, ponieważ ogromnie ich angażuje wizja pomagania wszystkim istotom i stania się buddą. Praktykują cierpliwość wobec wszystkich, z wyjątkiem żony i dzieci, oczekując w dodatku, że domownicy zdejmą z ich barków wszelkie obowiązki — muszą mieć przecież warunki do medytacji! To niewłaściwe podejście. Jeśli adeptom dharmy naprawdę zależy na uwolnieniu się od przywiązania do najbliższych, nie powinni ich zaniedbywać. Dharma polega na rozwijaniu autentycznej miłości i współczucia właśnie wobec ludzi, z którymi mamy kontakt na co dzień, a nie wobec abstrakcyjnych „istot czujących”, których nigdy nawet nie widzimy.

Jak postępować w sytuacji, kiedy rodzina i przyjaciele nie tylko nie popierają naszego zainteresowania buddyzmem, ale są mu wręcz nieprzychylni?

Przede wszystkim przyjmijmy do wiadomości ich uczucia i nie gniewajmy się na nich. Jeśli będziemy się złościć, zaognimy tylko sytuację. Z drugiej strony, nie należy rezygnować z własnych przekonań z powodu presji rodziny. Ale ani buntownicze popisywanie się praktyką, ani ukrywanie jej ze strachu przed reakcją rodziny nie jest mądrym rozwiązaniem. Spróbujmy raczej dostosować się do sytuacji zewnętrznej, dbając zarazem, by praktyka żyła i rozwijała się w naszym wnętrzu. Jeżeli na przykład rodzina nie akceptuje ołtarzyka z wizerunkami buddów, możemy trzymać obrazki chociażby w książkach i wyjmować je tylko na czas medytacji. Jest wiele sytuacji, w których nasze zachowanie może przekonać innych o wartości dharmy. Kiedy otoczenie

zauważy, że jesteśmy cierpliwszi i bardziej tolerancyjni, zainteresuje się, jak zaszła w nas ta zmiana. Jeśli odwiedzając rodziców, pomożemy im posprzątać i wyniesiemy śmieci, być może będą mile zaskoczeni i pomyślą: „Po raz pierwszy od czterdziestu lat syn pomaga nam w domu. Może jednak w tym buddyzmie coś jest?”. Żona jednego z moich uczniów, sama nie będąc buddystką, przez długie lata bardzo wspierała go w praktyce i zachęcała do udziału w corocznym dziewięciodniowym odosobnieniu. Dlaczego? Ponieważ za każdym razem, gdy wracał do domu po takim odosobnieniu, był łagodniejszy, bardziej kochający i wyrozumiały dla rodziny. Trudno przewidzieć, czy nasza rodzina i przyjaciele zainteresują się dharma. Czasem może nam się wydawać, że buddyzm to coś w sam raz dla naszego najlepszego przyjaciela; okazuje się jednak, że się pomyliliśmy. Bywa i na odwrót: myślimy, że ktoś z naszej rodziny nie zechce nawet słuchać o duchowej praktyce, a tymczasem okazuje się bardzo otwarty i chętny do rozmowy. Dlatego warto słuchać przyjaciół i z wyczuwaniem reagować na ich pytania. Taka postawa prowadzi do głębokich, otwartych rozmów. Jeśli natomiast będziemy narzucać rozmówcom własny zestaw tematów — bardzo prędko ich zniechęcimy.

Jak zaplanować rozkład codziennych zajęć medytacyjnych? Co włączyć do praktyki?

Medytujcie w czystym i cichym pomieszczeniu, z dala od telefonu i komputera. Można urządzić sobie mały ołtarzyk. Praktyka nabierze regularności i odpowiedniego rytmu, gdy będziecie siadać do medytacji codziennie mniej więcej o tej samej porze. Umysł jest zwykle bardziej wypoczęty rano, zanim zacznie się codzienna krzątanina; dla wielu osób jest to najlepsza pora. Inni z kolei wolą medytować wieczorem. Sesje medytacyjne nie powinny być ani za długie, ani za krótkie. Można zacząć od piętnastominutowych. Kiedy zauważycie, że jesteście w stanie siedzieć bez zmęczenia jeszcze jakiś czas — stopniowo je przedłużajcie. Jeśli

chodzi o zestaw praktyk, stosujcie się do zaleceń waszego nauczyciela. Można zacząć od przyjęcia schronienia i wzbudzenia w sobie szlachetnej motywacji do praktyki. Następnie warto koncentrować się na oddechu i — w zależności od tradycji, z którą jesteście związani — wykonać jakiś inny rodzaj medytacji. Czas medytacji to czas skupienia i wyciszenia w samotności. Możecie wtedy przemyśleć swoje doświadczenia, przyjrzeć się swojemu życiu, rozwijać swoje zalety i cieszyć się własnym towarzystwem — i, naturalnie, towarzystwem buddów i bodhisattwów.

Czy aby właściwie praktykować dharmę, trzeba samotnie medytować w górach?

Skądże znowu. Owszem, są ludzie, którzy potrafią długo medytować w samotności i osiągnąć wysoki stopień zrozumienia. Aby jednak długie odosobnienie mogło przynieść rezultaty, musimy najpierw zgromadzić niemały potencjał zasługi i zbudować mocne fundamenty z podstawowych praktyk dharmy. Możemy się w ten sposób przygotowywać do odosobnienia, normalnie żyjąc i praktykując między ludźmi. Pozwoli nam to integrować dharmę z codziennym życiem i zarazem pracować na rzecz społeczeństwa. Z drugiej strony, jeśli rozpoczniemy odosobnienie, marząc o tym, jak to pewnego dnia będziemy wielkim joginem, podczas gdy stale nie potrafimy zmierzyć się z naszym wciąż głodnym nowych wrażeń umysłem — powrócimy z tej wyprawy rozczarowani i nieszczęśliwi. O wiele mądrzej jest praktykować w sposób, który odpowiada faktycznemu stanowi naszego umysłu i naszym prawdziwym możliwościom.

Jak zintegrować buddyzm z codziennym życiem? Jak zachować równowagę między pracą i duchową praktyką?

Starajcie się, by rano, zaraz po przebudzeniu, waszą pierwszą myślą było: „Dzisiaj nie chcę nikogo skrzywdzić. Będę pomagać innym ze wszystkich sił. Niechaj wszystkie moje działania służą osiągnięciu stanu buddy dla dobra wszystkich istot”. Kiedy wstaniecie, medytujcie przez chwilę, aby nawiązać łączność ze spokojem, jaki macie w sobie, kontynuować proces poznawania siebie i pobudzić pozytywną motywację na nowy dzień. W ciągu dnia bądźcie świadomi swoich uczuć, myśli, słów i uczynków. Jeśli złapiecie się na złych emocjach czy niewłaściwym zachowaniu, stosujcie antidotum, których uczył Budda. Aby na przykład przeciw działać przywiązaniu — myślcie o nietrwałości, chcąc poskromić gniew — medytujcie nad cierpliwością, miłością i dobrocią. Oczywiście, im więcej nad tym już medytowaliście, tym łatwiej będzie wam teraz odwołać się do owych metod. W ciągu dnia zatrzymajcie się na chwilę, skoncentrujcie na oddechu i spróbujcie skupić, zanim pochłonie was znowu codzienny kołowrót. Kiedy działamy jak automat, jest nam trudno pozwolić sobie na przerwę — choć wymaga ona raptem kilku minut. Krótkie pauzy w toku codziennych zajęć to dobry zwyczaj. Ot, chociażby odbierając telefon, zamiast automatycznie podnosić słuchawkę, warto najpierw pomyśleć: „Obym rozmawiał uprzejmie, z pożytkiem dla rozmówcy”. Siadając przy biurku, można przed zabraniem się do pracy pooddychać spokojnie przez kilka sekund. Stojąc w korku lub na światłach, można rozejrzeć się wokół i pomyśleć: „Wszyscy ci ludzie dookoła chcą — tak samo jak ja — żyć w szczęściu i unikać kłopotów. Społeczeństwo jest oparte na relacjach współzależności — korzystam z najrozmaitszych owoców pracy tych ludzi, chociaż nie znamy się osobiście”. Warto również myśleć w ten sposób, kiedy ktoś

zajedzie wam drogę. Można też ułatwiać sobie pamiętanie o dharmie, używając jako wygaszaczy ekranu w komputerze mantry om mani padme hum czy hasła: „współczucie”, „uwaga” itp.

Wieczorem warto poświęcić nieco czasu, aby przeanalizować, co przyniósł dzień, oczyścić się z ewentualnych złych uczynków, poczuć satysfakcję ze zmian i pozytywnych właściwości, jakie w nas się pojawiają, i ofiarować nagromadzoną zasługę na rzecz oświecenia wszystkich istot. Nierzadko oczekujemy błyskawicznego oświecenia, jakiegoś „duchowego fast foodu”. Nie chce nam się poświęcać zbyt wiele czasu i energii, by je osiągnąć. Niestety, nie tędy droga! Głębokie zmiany zachodzą stopniowo. Powinniśmy się cieszyć rozwojem, jaki dokonuje się w nas i w innych, zamiast frustrować się tym, czego nie zrobiliśmy.

Co należy robić, kiedy pod wpływem otaczających nas ludzi słabnie nasza praktyka i panowanie nad przywiązaniem staje się coraz trudniejsze?

Doskonałym lekarstwem jest codzienna praktyka medytacyjna. Rano usiądźcie spokojnie i spędźcie jakiś czas na rozpamiętywaniu ujemnych stron przywiązania. Medytujcie nad nietrwałością i śmiercią, spróbujcie przywołać uczucie miłości i współczucia dla innych. W ciągu dnia bądźcie świadomi tego, co myślicie, mówicie i robicie. Jeśli jesteście do czegoś silnie przywiązani, próbujcie zachować chociaż trochę dystansu. Możecie się czuć jak bulimik na diecie, który znalazł się na przyjęciu i patrzy, jak wszyscy jedzą — nie jest łatwo przebywać w pobliżu obiektów pożądania, pozostając obojętnym. Z czasem, kiedy wasza praktyka się umocni i uniezależnicie się trochę od doczesnych pokus, będziecie mogli obcować z tymi ludźmi i rzeczami, zachowując spokój umysłu. Jeśli więc przyjaciele namawiają was, byście szli gdzieś czy robili coś, co wywołuje nawroty dawnego nawykowego pożądania, gniewu albo zazdrości, możecie zaproponować alternatywną rozrywkę lub uprzejmie podziękować za zaproszenie. Jeśli

traktujecie swoją praktykę poważnie, niebawem nawiążecie nowe przyjaźnie z ludźmi zainteresowanymi dharmą, którzy będą was wspierali w pozytywnych działaniach.

Rozdział piętnasty

DZIAŁALNOŚĆ SPOŁECZNA I PROBLEMY ETYCZNE

Jakie jest stanowisko buddyzmu wobec programów pomocy społecznej?

Są czymś niezbędnym i jak najbardziej pozytywnym. Jako buddyści staramy się rozwijać współczucie i miłość wobec innych. Kształtujemy w sobie taką teoretyczną postawę — ale musimy również dawać jej wyraz w działaniu. Jego Świątobliwość Dalajlama mówił niejednokrotnie, że buddyści mogliby brać przykład aktywnego współczucia z chrześcijańskiej działalności społecznej. Zakładanie szkół, szpitali, hospicjów, usługi doradcze i pomoc żywnościowa — to sposoby niesienia innym bezpośredniej pomocy. Kiedy jednak decydujemy się na taką pracę, musimy wystrzegać się stronnictwa, pychy i gniewu. Zarówno nasza postawa, jak i działanie mają być nakierowane na dobro innych.

Ludzie mają rozmaite zainteresowania i zdolności, dlatego praktykują dharmę na wiele różnych sposobów. Niektórzy koncentrują się na studiowaniu i nauczaniu, inni na działalności społecznej, jeszcze inni na medytacji. Nie wszyscy buddyści mają zamiłowanie do pracy społecznej — ci, którzy dobrze się w niej czują, mogą ją łączyć z praktyką dharmy.

Czy buddyści aprobują działalność społeczną?

Jeszcze raz zacznę odpowiedź od „To zależy...”. Zależnie od tego, jaką mamy motywację, o jakie zmiany zabiegamy i jakie stosujemy metody, nasza aktywność społeczna może być pożyteczna lub szkodliwa. Jeśli jesteśmy zwolennikami polityki czy metod stojących w sprzeczności z podstawowymi zasadami buddyzmu — niestosowaniem przemocy i tolerancją — przynosi to szkodę. Nawet jeśli popieramy politykę, której celem jest dobro innych, lecz nie mamy uczciwych intencji, w ostatecznym rozrachunku nie da to dobrych rezultatów. Na przykład postawa moralnego oburzenia, która każe postrzegać innych członków społeczeństwa jako głupich, samolubnych i dających sobą manipulować, rzadko bywa motywacją, z jaką można się konstruktywnie angażować w działalność społeczną. Jeśli patrzymy na sytuację przez okulary „my kontra oni” i głosimy, że racja jest po naszej stronie, ponieważ to my — a nie oni — dbamy o dobro całego społeczeństwa, to nasza motywacja nie różni się w zasadzie od tej, jaką przypisujemy „im”. Takie podejście prowadzi do pogardy dla drugiej strony — i znowu wpadamy w kołowrót przywiązania do tego, co jest nam bliskie, i nienawiści do tego, co bliskie nie jest.

Problemy społeczne i polityczne nie są ani czarno-białe, ani łatwe do rozwiązania. Wymagają dalekosiężnej wizji i znacznego wysiłku. I chociaż teoretycznie to rozumiemy, często nasze słowa i działania świadczą o tym, że szukamy szybkich i łatwych rozwiązań. Tymczasem musimy podjąć wysiłek rozwijania współczucia wobec wszystkich stron konfliktu, ponieważ każda z nich pragnie szczęścia i chce uniknąć problemów. Jeśli na przykład uważamy drwali za niszczycieli środowiska naturalnego i obchodzi nas tylko i wyłącznie, by ich powstrzymać, to nasze spojrzenie jest bardzo ograniczone. Drwale pragną szczęścia tak samo jak my; też mają rodziny na utrzymaniu. Trzeba rozumieć ich punkt widzenia i szukać takich rozwiązań, które dadzą im inne możliwości zarobkowania.

Czy można usprawiedliwiać wiarą w przyszłe odrodzenie zgodę na społeczną niesprawiedliwość? Czy z prawa karmy wynika, że powinniśmy tolerować ucisk i zniewolenie? Czy jeśli dążymy do nirwany, mamy ignorować nieszczęścia tego świata i poszukiwać jedynie rozkoszy wyzwolenia?

Odpowiedź na wszystkie trzy pytania brzmi: „Nie”. Ludzie, którzy nie rozumieją zbyt dobrze buddyźmu, rozpowszechniają czasem błędne koncepcje, w rodzaju: „Skoro wszyscy się odradzamy, biedacy dostaną swoją szansę na lepsze życie — nie muszą więc im teraz pomagać”, albo: „Ci, których prześladują, musieli nagromadzić mnóstwo złej karmy, skoro doświadczają takich skutków. Gdybym próbował ratować ich z opresji, mieszałbym się do ich karmy”, czy też: „Cierpienie jest nieodłączne od kołowrotu wcieleń. Nie można nic na nie poradzić, a więc zajmę się własną praktyką i nie będę się przejmował nieszczęściami tego świata”. Takie przekonania świadczą o niewłaściwym rozumieniu karmy i nirwany. Podstawowe zasady buddyźmu to miłość i współczucie oraz wynikające z nich działania prowadzące do wyzwolenia. Cierpienie doświadczane w tym świecie jest rzeczywiście wynikiem karmy — możemy jednak wpływać na jego zakończenie lub ograniczenie. Chociaż osiągnięcie trwałego szczęścia w sansarze nie jest możliwe, powinniśmy podejmować nieustanne wysiłki, by uszczęśliwiać innych i przynosić im ulgę w cierpieniu.

Działalność społeczna może także stworzyć warunki dające możliwość wprowadzenia innych na ścieżkę dharmy. Ktoś, kto nie ma co jeść, z pewnością nie zainteresuje się medytacją. Ale jeśli dostaje podstawowe pożywienie, to przestaje cierpieć w sposób tak dojmujący jak dotychczas, a dodatkowo korzysta z kontaktu z życzliwymi ludźmi. Może to stać się dla niego impulsem do duchowej praktyki.

Człowiek nie jest samotną wyspą — potrzebujemy kontaktu z innymi i wzajemnego wsparcia. Medytacja natomiast jest samotnym dążeniem do mądrości i współczucia. Czy musimy wybierać między medytacją a działaniem? Czy równowaga między nimi jest możliwa?

Jedno i drugie jest ważne. Dzięki medytacji usuwamy wewnętrzne przeszkody i rozwijamy swoje dobre strony, co daje nam szansę na dobre kontakty z ludźmi. Jeśli ktoś pragnie leczyć innych, studiuje najpierw medycynę. Podobnie ktoś, kto myśli o pomaganiu ludziom przez zaznajamianie ich z dharma, musi najpierw sam studiować i praktykować nauki. Medytacja zapewnia czas i przestrzeń, które są niezbędne do spojrzenia w głąb siebie i koncentracji na rozwijaniu swoich cech pozytywnych i ograniczaniu negatywnych. Natomiast praca na rzecz społeczeństwa daje możliwość działania w zgodzie ze zrozumieniem, jakie uzyskaliśmy przez medytację. A kontakt z ludźmi jest czymś w rodzaju testu wskazującego nam, nad czym jeszcze powinniśmy popracować. Wreszcie, działanie na rzecz innych wzbogaca naszą świadomość o wiele pozytywnych treści, dzięki czemu możemy czynić postępy w medytacji.

Każdy z nas jest inny — każdy będzie próbował równoważyć medytację i działanie na swój własny sposób. Relacje między nimi mogą się zmieniać w miarę upływu czasu — raz będziemy bardziej aktywni, innym razem wybierzemy bardziej kontemplacyjny sposób życia. Musimy jednak dbać, by w okresach medytacyjnych nasz altruizm nie stał się czymś wyłącznie abstrakcyjnym i intelektualnym. Po dobnie, w czasie zwiększonej aktywności starajmy się pamiętać o codziennej medytacji pozwalającej zachować wewnętrzny spokój, który z kolei daje nam siłę do działania.

Jak uniknąć syndromu wypalenia w pracy dla innych?

Jednym ze sposobów uniknięcia wypalenia jest kontrolowanie swojej motywacji — nieustanne odnawianie współczującego nastawienia. Inny to realistyczna ocena własnych możliwości i podejmowanie realnych zobowiązań. Może się zdarzyć, że tak bardzo przejmujemy się ideałem bodhisattwy, iż będziemy się zgadzać na udział w każdym niosącym pomoc przedsięwzięciu, z jakim się zetkniemy, nawet pomimo braku czasu lub możliwości wypełnienia podjętych zobowiązań. W rezultacie doprowadzimy się do stanu wyczerpania lub do złości na tych, którzy liczą na naszą pomoc. Zanim zatem podejmiemy się czegoś, powinniśmy dobrze przemyśleć całą sytuację i własne możliwości, po czym zobowiązać się do zrobienia tylko tego, co jesteśmy w stanie zrobić.

Musimy przy tym pamiętać, że trudności i brak satysfakcji są nieodłączną cechą sansary. Sprzeciw wobec składowania odpadów nuklearnych, przeciwstawianie się przedsiębiorstwom i zniewoleniu, przeciwdziałanie niszczeniu lasów tropikalnych czy pomaganie bezdomnym to szlachetne przedsięwzięcia. Jednakże, nawet jeśli ich cel zostanie osiągnięty, nie rozwiąże to wszystkich problemów tego świata. Główne źródło cierpienia leży bowiem w umyśle. Dopóki umysły ludzi owładnięte będą niewiedzą, pożądaniem i złością, dopóty nie zapanuje na ziemi trwały pokój. Dlatego też jeśli oczekujemy, że nasza społeczna działalność będzie przebiegać gładko, przywiązujemy się do rezultatów naszych wysiłków lub też myślimy w stylu: „Gdyby tylko udało się to czy tamto, to problem byłby z głowy” — prędko ogarnie nas zniechęcenie, zobaczymy bowiem, że nasze aspiracje nie tak łatwo wcielić w czyn. Musimy pamiętać, że w kołowrocie wcieleń są stany lepsze i gorsze, lecz wszystkie są nietrwałe i żaden nie przynosi całkowitej wolności. Jeśli jesteśmy realistami, możemy pracować na rzecz świata, nie oczekując, że przemienimy go w raj na ziemi. Możemy również kontynuować duchową praktykę, rozumiejąc, że doprowadzi ona w końcu do ustania cierpienia — naszego własnego i innych.

Czy należy pomagać komuś, kto sobie tego nie życzy?

Każdą sytuację należy rozpatrywać osobno. Powinniśmy zacząć od zbadania swojej motywacji: dlaczego chcemy pomagać? Może myślimy, że wiemy, co jest najlepsze dla „tego biedactwa, które nie umie się pozbierać”? Może chcemy czuć się potrzebni? Jeśli tak, to zapewne narzucamy się ludziom ze swoimi radami — więc przed nami uciekają.

Powinniśmy także upewnić się, czy postępowaliśmy z wyczuciem lub czy nasza pomoc nie podważyła przypadkiem czyjegoś poczucia własnej wartości. Czy próbując pomóc, nie upokorzyliśmy kogoś? Czy nie rozwiązywaliśmy czyjegoś problemu w sposób, który my uważaliśmy za dobry, bez pytania o zdanie osoby zainteresowanej? Jeśli tak, to nasza motywacja jest zapewne skażona egocentryzmem — chociaż myśleliśmy, że działamy dla czyjegoś dobra.

Zdarza się też, że działamy w dobrej wierze i z wyczuciem, lecz spotykamy się z niechęcią lub nawet jawną wrogością. W takim wypadku powinniśmy zaprzestać aktywnego pomagania, ale nie zamykać drogi do ponownego kontaktu, gdyby ktoś taki chciał się do nas zwrócić o pomoc w przyszłości. Jeśli w efekcie nieudanej pomocy trzaskamy drzwiami albo wyrażamy swoje niezadowolenie: „Tyle dla ciebie zrobiłem, ty niewdzięczniku”, możemy jedynie zwiększyć niechęć drugiej osoby i sprawić, że już nie zwróci się do nas po pomoc. Czasami akceptacja, cierpliwość i powstrzymanie się od działania są najlepszym sposobem pomocy.

Czy buddyści przejmują się ochroną środowiska naturalnego?

Powinni. Niestety, wielu z nich wciąż za mało wie na ten temat. Nawet kiedy problematyka ekologiczna pojawia się w nagłówkach gazet, niektórzy buddyści unikają choćby najprostszyc działań na rzecz środowiska, takich jak segregowanie odpadów. A przecież segregowanie tych wszystkich puszek, słoików, butelek i gazet to nasza do-

mowa praktyka uważności. Współczucie i wzgląd na innych powinny skłaniać nas do używania ekologicznych opakowań w ośrodkach dharmy i do segregowania odpadów tam, gdzie to możliwe.

Jest jednak wielu buddystów na Zachodzie i w Azji, którzy przejmują się ochroną środowiska i działają w ramach różnych społecznych programów na jej rzecz. Warto polecić jest zwłaszcza Buddyjskie Stowarzyszenie na Rzecz Pokoju (Buddhist Peace Fellowship — Box 4650, Berkeley CA 94704), które może udostępnić kanon lektur, adresy zaangażowanych społecznie organizacji buddyjskich na całym świecie, a także wcześniejsze numery swojego świętego pisma. „The Path of Compassion” (Droga Współczucia), pismo redagowane przez Freda Eppsteinera i wydawane przez Parallax Press, przedstawia buddyjską wizję działalności społecznej.

Czy nauki buddyjskie dają konkretne wskazówki, jak chronić środowisko naturalne?

Tak. Trzy najważniejsze rzeczy, których nauczał Budda, to zależne powstawanie, ochrona życia i miłująca dobroć. Nauka o zależnym powstawaniu odnosi się do wzajemnych powiązań między zjawiskami. Istoty czujące i środowisko potrzebują siebie nawzajem, by przetrwać — a za tem ochrona środowiska leży w interesie ludzi. Buddyści są znani jako zwolennicy niestosowania przemocy i ochrony życia. Ponieważ zwierzęta, tak jak ludzie, są żywymi stworzeniami, buddyści opowiadają się za ochroną ginących gatunków. Ponadto nauki buddyjskie, dając wyraz miłującej dobroci wobec nas samych, przyszłych pokoleń i wszystkich istot, kładą nacisk nie tylko na ochronę ziemi, od której zależy życie nas wszystkich, lecz także na ochronę każdej formy istnienia na ziemi.

Jedną z głównych przyczyn, dla których rodzaj ludzki tak okrutnie eksploatuje naturalne środowisko, jest pożądanie. „Mieć więcej i szybciej!” — to pragnienie popycha nas do ograbiania ziemi ze wszystkich jej skarbów i do ignorowania

długofalowych konsekwencji takiego postępowania. Jeśli zmniejszymy swoje przywiązanie do posiadanych dóbr materialnych oraz chęć ich pomnażania, ucząc się zadowolenia z tego, co już mamy — będziemy w stanie żyć w większej harmonii ze środowiskiem i innymi mieszkańcami naszej planety.

Co nauki buddyjskie mówią o prawach zwierząt?

Zgodnie z buddyjskimi naukami zwierzęta to żywe stworzenia, które doświadczają przyjemności i bólu i kochają życie tak samo jak ludzie. Dlatego buddyści nie powinni popierać usypiania bezdomnych kotów i psów. Nie powinni również tolerować okrutnych eksperymentów na zwierzętach, straszliwych warunków, w jakich trzyma się zwierzęta przeznaczone na ubój, ani zabijania zwierząt dla futer i skór. Pomimo że w naukach buddyjskich preferuje się wegetarianizm, nie narzuca się tej diety jako obowiązkowej, więc wielu buddystów je mięso.

Dlaczego adepci niektórych szkół buddyjskich jedzą mięso, a innych — są wegetarianami?

Tak, to może zbijać z tropu: adepci therawady ze Śri Lanki i południowo-wschodniej Azji jedzą mięso, chińscy wyznawcy mahajany — nie, japońscy — tak, podobnie jak Tybetańczycy, praktykujący wadźrajanę. Różnice te wynikają z rozmaitego rozkładania akcentów w poszczególnych tradycjach. Nauki therawady kładą nacisk na poskromienie przywiązania do obiektów zmysłów i opanowanie skłonności umysłu do wprowadzania różnic: „To lubię, a tego nie”. Dlatego też mnisi, kiedy otrzymują jałmużnę, przyjmują milcząco i z wdzięcznością wszystko, cokolwiek dostaną — zarówno produkty roślinne, jak i mięso. Gdyby mnich stwierdził: „Nie mogę jeść mięsa, daj mi, proszę, więcej warzyw”, mógłby urazić swojego dobroczyńcę, a poza tym ucierpiałaby jego praktyka nieprzywiązywania się. Dlatego wolno mu zjeść mięso — ale pod warunkiem, że

pochodzi ono ze zwierzęcia, którego ani nie zabił sam, ani nie kazał zabić, oraz co do którego ma pewność, iż nie było zabite specjalnie dla niego. A zatem, jeśli chcemy ofiarować mnichom jedzenie, powinniśmy pamiętać, że podstawowe wskazanie buddyzmu mówi, by nie krzywdzić innych — i w tym duchu wybierać ofiarowywane produkty.

W tradycji mahajany, która przyjmuje za podstawę praktykę nieprzywiązywania się, kładzie się nacisk na współczucie wobec innych istot. Dlatego doradza się adeptom, by nie jedli mięsa — dzięki czemu unikną zadawania bólu innym istotom i uchronią ewentualnych rzeźników przed popełnieniem złych uczynków. Mówi się także, że pełna głupoty, pożądania lub agresji energia zabitego zwierzęcia może mieć negatywny wpływ na człowieka jedzącego mięso, utrudniając mu rozwijanie współczucia. Dlatego ta tradycja zaleca dietę bezmięsną. Chińscy mnisi i mniszki przestrzegają jej ściśle, świeckim wolno jeść mięso.

Z kolei buddyzm japoński, należący również do tradycji mahajany, w zasadzie zezwala i mnichom, i świeckim na jedzenie mięsa. Przyczyna leży w warunkach naturalnych: dla mieszkańców Japonii źródłem pożywienia zawsze było morze.

Tradycja tantryczna, czyli wadžrajana, dzieli się na cztery klasy. W dwóch niższych kładzie się nacisk na zewnętrzną czystość jako metodę, która pomaga adeptom rozwijać czystość umysłu. Dlatego ci praktykujący nie jedzą mięsa, uważanego za nieczyste. Z kolei w tantrze najwyższej jogi adept, wyćwiczony w nieprzywiązywaniu się i we współczuciu, praktykuje medytację związaną z systemem subtelnych energii. W tych praktykach duże znaczenie ma silne ciało, dlatego wykonującym je joginom zaleca się jedzenie mięsa. Praktyki tantryczne tej kategorii wiążą się z przekształcaniem zwykłych obiektów przez medytację nad brakiem „ja”. Ich adepci, dzięki mocy swej głębokiej medytacji, jedząc mięso, nie robią tego zachłannie i dla przyjemności.

W Tybecie, gdzie panuje surowy, wysokogórski klimat, dieta ogranicza się w zasadzie do górskiego jęczmienia, produktów mlecznych i mięsa. Tybetańczycy musieli jeść mięso, żeby przeżyć. Jednak Jego Świątobliwość Dalajlama zachęca wszystkich Tybetańczyków żyjących na uchodźstwie w krajach, w których są dostępne pożywne warzywa i owoce, aby w miarę możliwości powstrzymywali się od jedzenia mięsa.

Jeśli uczniowie mają kłopoty ze zdrowiem, nauczyciel może im nawet zalecać jedzenie mięsa. Czyniąc tak, wzmacniają ciało, by mogło służyć praktyce dharmy.

Budda zabronił wszystkim swoim uczniom — i wyświęconym, i świeckim — jedzenia mięsa w trzech wypadkach: jeśli pochodzi ono z własnoręcznie zabitego zwierzęcia lub ze zwierzęcia, które każemy komuś zabić specjalnie dla nas, albo też jeśli mamy pewność lub choćby podejrzenie, że ktoś zabił zwierzę po to, by nas poczęstować. Jeśli unikamy mięsa uzyskanego w którykolwiek z tych trzech sposobów, nie uczestniczymy w zabijaniu. W związku z tym rodzi się pytanie, czy można jeść mięso kupowane w sklepie? Wielu nauczycieli uważa to za dozwolone. Ja osobiście uważam, że powstaje wówczas jakiś związek karmiczny: potrzeby konsumentów mają wpływ na dostawy mięsa, co z kolei wymaga zabijania. Mimo wszystko taki związek karmiczny ma inny charakter niż ten, jaki powstaje, kiedy zabijamy zwierzę własnoręcznie.

Jeżeli ktoś je mięso, buddyzm zaleca, by było to raczej mięso dużych zwierząt. Liczba stworzeń zgładzonych, by przygotować posiłek, jest wówczas mniejsza. Jedna krowa traci życie, aby zapewnić wiele posiłków wielu ludziom, podczas gdy jedno danie z licznych drobnych krewetek nasyci tylko jedną osobę. Ludzi jedzących mięso zachęca się również, żeby wzbudzali w sobie wdzięczność i współczucie wobec zwierząt, które straciły życie, aby oni mogli się nasycić. Dzięki temu powstanie w nich pragnienie, by szczerze praktykować dhamę, ponieważ w ten sposób będą mogli odwdziżyć się zwierzętom. Niewegetarianie mogą także recytować mantrę om ahbirakdy cara hung.

Należy powtórzyć ją nad mięsem siedem razy i pomodlić się o dobre odrodzenie zwierzęcia.

Nie należy jednak zaglądać innym w talerze i przyczepiać im etykiety „dobrych” lub „złych” buddystów. Ci, którzy jedzą mięso ze współczuciem i wdzięcznością, mogą być bardziej rozwinięci duchowo niż wegetariańscy fundamentaliści, nietolerancyjni wobec wszystkiego, co odmienne od wyznawanych przez nich poglądów. Każdy z nas powinien zyskać dobre rozeznanie co do poziomu swojej praktyki, potrzeb organizmu i źródeł spożywanego pokarmu — i zgodnie z tym ustalać dietę, nie nalegając przy tym, by inni jedli to samo. To, co jemy, nie wpływa nanasze oświecenie, ale to, co robimy z umysłem — jak najbardziej.

Czy oddawanie organów na przeszczep jest z buddyjskiego punktu widzenia pożytecznym działaniem?

Ofiarowanie części swojego ciała dla pożytku innych jest bardzo szlachetne. W dzisiejszych czasach jest to znacznie łatwiejsze niż kiedyś, na przykład przeszczep nerek wykonuje się dość często i bez większych komplikacji. Rzecz jasna, każdy przypadek należy rozpatrywać indywidualnie, z uwzględnieniem motywacji dawcy i stanu zdrowia biorcy.

Jeśli natomiast chodzi o oddawanie organów po śmierci, ludzie podejmują różne decyzje, w zależności od stanu umysłu i poziomu duchowej praktyki. W niektórych wypadkach usuwanie organów po ustaniu pracy serca, lecz przed opuszczeniem ciała przez świadomość, może mieć szkodliwy wpływ na proces umierania. W innych siła współczucia dawcy organów może być tak wielka, że pokona związane z operacją niedogodności — oddanie organów stanie się wówczas najdoskonalszym aktem miłości. Decyzja należy do nas.

Jakie jest stanowisko buddyzmu wobec aborcji?

Według buddyjskich nauk świadomość łączy się z zapłodnionym jajem w momencie poczęcia, a zatem embrión jest żywą ludzką istotą. Niechciana ciąża to bardzo trudna sytuacja i warto się zastanowić, jak pomóc osobie, która się w niej znalazła. Nie ma tu sytuacji czarno-białych, każdy przypadek jest wyjątkowy. I niezależnie od tego, jaki wybór zostanie dokonany, nie można uniknąć cierpienia.

Obecnie w Ameryce toczy się na temat aborcji gorąca dyskusja, w której każda ze stron głosi, że ma rację. Według mnie obydwie obozy okazują bardzo niewiele współczucia i ogromnie dużo gniewu. A przecież właśnie współczucie dla rodziców i niechcianego dziecka jest w tym wypadku szczególnie potrzebne. Trzeba znaleźć najlepsze rozwiązanie w sytuacji, z której nie ma dobrego wyjścia, trzeba rozważyć krótko- i długoterminowe konsekwencje tego rozwiązania i ich wpływ zarówno na rodziców, jak i na dziecko. Aborcja może na przykład zakończyć ciążę i rozwiązać problem na dzień dzisiejszy, ale w przyszłości rodzice mogą borykać się z trudnościami emocjonalnymi, a karma, jaką wytworzyli wspólnie z lekarzem, wpłynie niekorzystnie na ich szczęście i pomyślność.

Niewątpliwie potrzeba lepszej edukacji i doradztwa w sprawach kontroli urodzin, zwłaszcza dla nastolatków. Młodzieży potrzebna jest także realistyczna edukacja na temat miłości i związków. Jednak by móc tego nauczać, dorośli muszą najpierw sami rozwinąć w sobie zdolność do miłości i tworzenia udanych związków, by stanowić wzór godny naśladowania. Oznacza to między innymi konieczność uniezależnienia się od wpływu bajek i hollywoodzkich historyjek, w kręgu których się wychowujemy. Powinno się także polepszyć pracę służb adopcyjnych, aby skuteczniej pomagać parom, które chcą adoptować dzieci.

Osobiście, pochwalam wybór, jakiego dokonali biologiczni rodzice moich adoptowanych krewnych i przyjaciół. Gdyby zdecydowali się na aborcję, nigdy nie poznałabym tych osób, tak bardzo mi dzisiaj drogich.

Czy kontrola urodzin jest zgodna z buddyjskimi naukami?

Tak, zezwala się na metody, które zapobiegają poczęciu. Kiedy jednak dojdzie już do poczęcia i z zapłodnionym jajem połączy się świadomość, sytuacja zmienia się całkowicie. Dlatego stosowanie pigułek wczesnoporonnych i innych analogicznych środków uważa się za niezgodne z naukami.

Jaki jest stosunek buddystów do kary śmierci?

Człowiek nie posiada nic cenniejszego niż życie — nawet jeśli ten człowiek jest przestępcą. Buddyizm opowiada się raczej za resocjalizacją bądź więzieniem niż karaniem śmiercią. Jednakże, jeśli chce się więzić innych, trzeba mieć właściwą motywację. Należy pamiętać, że uwięzienie ma chronić człowieka przed dalszym krzywdzeniem innych i powodowaniem złej karmy, która wróci kiedyś do niego, przynosząc cierpienie. Pragnienie zemsty i czerpanie satysfakcji z karania innych to motywacja stojąca w sprzeczności z buddyjskim ideałem miłującej dobroci.

Czy buddyjskie nauki, w których tak istotne jest niestosowanie przemocy, dopuszczają samoobronę?

Samoobrona nie musi się wiązać ze stosowaniem przemocy, a niestosowanie przemocy nie oznacza, że każdy może nam wejść na głowę. Można szukać takich sposobów chronienia siebie przed krzywdą, które nie krzywdzą innych lub wyrządzają im krzywdę najmniejszą z możliwych. Zawsze też, zanim zaczniemy działać, możemy choćby przez chwilę spróbować być mniej skoncentrowanym na sobie i pomyśleć o współczuciu.

Ktoś, kto troszczy się o innych bardziej niż o siebie, zdecydowanie się zapewne oddać własne życie, zamiast odbierać je komuś. Dawna przypowieść mówi o pewnym generale, który wpadł w furję, gdy pewien mnich odmówił

mu odpowiedzi na pytanie. Dobywając miecza, generał krzyknął: „Czy wiesz, że mogę cię na to nadzieć bez chwili namysłu?!”. Mnich odparł spokojnie: „A czy ty wiesz, że bez chwili namysłu mogę sam się na to nadzieć?”. Jeśli nie jesteśmy przywiązani do swojego ciała i nie chcemy nikomu odbierać życia, możemy pragnąć oddać własne, gdy nas ktoś zaatakuje.

Większość z nas jednakże nie jest zdolna do podjęcia takiego czynu z radosnym umysłem. Jeśli więc się zdarzy, że będziemy musieli zabić w samoobronie, w żadnym razie nie cieszymy się z tego, lecz odczujemy żal, że zadajemy cierpienie. Jeśli nie kieruje nami intencja wyrządzenia krzywdy, to karmiczny rezultat takiego czynu będzie słabszy. Siłę negatywnej karmy pomogą nam także zmniejszyć praktyki oczyszczające.

Jak postępować w czasie wojny lub gdy ktoś zagrażanym najbliższym?

Zawsze w trudnych sytuacjach lepiej szukać rozwiązań, w których nie uciekamy się do przemocy. Można je znaleźć, o ile myśli się kreatywnie. Bez wątpienia dyplomacja jest bardziej skuteczna niż wojna. Niezależnie od tego, w jak trudnej jesteśmy sytuacji, zawsze mamy wybór: możemy kogoś ogłuszyć lub zranić zamiast zabić. Szczególnie starannie powinniśmy rozważać swoje wybory, kiedy jest wojna. Trzeba przemyśleć korzyści i straty płynące z zabijania i niezabijania w tym życiu i w przyszłych żywotach, trzeba też zbadać, jaki wpływ może mieć ten akt na nas i na innych. Następnie należy wybrać to, co uznaliśmy za najlepsze (lub najmniej szkodliwe), chociaż zapewne nie będzie to łatwe ani proste.

Jak sobie radzić z insektami w domu?

Jest mnóstwo pomysłowych sposobów pozbycia się insektów bez zabijania. Choć zabiera to trochę czasu, można wynieść mrówkę na zewnątrz na kawałku papieru, a pająka

czy karalucha złapać do plastikowego pojemnika i zrobić z nim to samo. Kiedy jednak pomyślimy o konsekwencjach zabijania i o tym, że każdy owad kocha życie tak samo jak my, nie będziemy żałować dodatkowego wysiłku.

Czy są sytuacje, w których zabijanie jest dozwolone?

Jedna z opowieści o poprzednich odrodzeniach Buddy Śakjamuniego jako bodhisattwy opisuje go jako kapitana okrętu. Otóż, dowiedział się on, że jeden z wioślarzy chce zabić i obrabować pięciuset kupców, którzy płynęli jego statkiem. Ogarnęło go wielkie współczucie — nie tylko wobec potencjalnych ofiar, lecz także niedosłego zbrodniarza, który musiałby doświadczyć okrutnych karmicznych rezultatów wielokrotnego morderstwa. Co więcej, wyraził życzenie wzięcia na siebie wszelkich negatywnych skutków karmicznych tego zabójstwa. Z taką motywacją zabił wioślarza — a ponieważ była ona czysta, karmiczne skutki zabójstwa okazały się niewielkie, natomiast siła nagromadzonego dobra tak potężna, że zaprowadziła go na ścieżkę bodhisattwy.

Rozdział szesnasty

KOBIETY I DHARMA

Czy doświadczenie wyzwolenia i oświecenia jest dane zarówno mężczyznom, jak i kobietom?

Poglądy w tej kwestii są różne w różnych buddyjskich tradycjach. Według nauk wadżrajany wyzwolenie i oświecenie jest dostępne dla wszystkich, niezależnie od płci. Natomiast w therawadzie i mahajanie uważa się, że choć można wyzwolić się z sansary jako kobieta, to dla osiągnięcia całkowitego oświecenia trzeba ostatnie z odrodzeń przeżyć w ciele mężczyzny. Osiągnąwszy stan buddy, jest się już poza rozróżnieniem: mężczyzna — kobieta. Istota oświecona może objawiać się w jakimkolwiek ciele, które przynosi pożytek innym — i ludzkim, i zwierzęcym; i męskim, i kobiecym.

Ludzka płeć, podobnie jak wszystkie inne zjawiska, istnieje, ponieważ została nazwana. Etykietkę danej płci przyklejamy do danego ciała w zależności od jego biologicznego ukształtowania. Mówiąc „jestem kobietą” lub „jestem mężczyzną”, mamy na myśli to ciało, w którym odrodziliśmy się w tym życiu. W minionych żywotach przychodziliśmy na ten świat w rozmaitych ciałach, zarówno jako kobiety, jak i jako mężczyźni. Kiedy podczas medytacji obserwujemy swój oddech lub umysł, możemy bez trudu stwierdzić, że nie są one ani męskie, ani żeńskie. Innymi słowy, nie ma w nas żadnej wrodzonej męskości czy kobiecości. Nie ma zatem powodu, by pojęciom „męski” i „kobięcy” przypisywać więcej trwałości, niż jej w istocie mają.

Czy kobiety mogą składać ofiary i odmawiać modlitwy podczas menstruacji? Czy wolno im w tym czasie medytować?

Oczywiście tak. Odmawianie im do tego prawa to czysty przesąd.

Czy praktyka dharma sprawia kobietom więcej trudności niż mężczyznom?

Nie można uogólniać — każdy człowiek jest inny. Są kobiety, u których cykl menstruacyjny wywołuje zmiany emocjonalne. Można się jednak nauczyć, jak sobie z tym radzić. Przecież mężczyźni też miewają humory. Moim zdaniem, główną przyczyną, która hamuje kobiety, jest brak wiary w siebie i ograniczone widzenie własnych możliwości — co z kolei jest efektem panującego w społeczeństwie systemu wartości i wychowania w takiej, a nie innej rodzinie. Jeżeli myślimy, że czegoś nie umiemy, nie będziemy nawet próbować tego zrobić. Ile talentów marnuje się w ten sposób! Kobiety — inteligentne istoty ludzkie — spełniają wszelkie niezbędne warunki, by owocnie praktykować dhamę i osiągać oświecenie. A więc do dzieła! Sukces praktyki zależy od zaufania do własnych możliwości i od wysiłku, jaki w nią wkładamy — nie od cudzych opinii. Historia zna liczne przykłady kobiet, które osiągnęły wyzwolenie i oświecenie⁴. Therigatha, niektóre sutry mahajany i tantryczne biografie opisują historie wielu buddystek, które stały się arhatami, bodhisattwami i buddami. Współcześnie także mamy do czynienia z kobietami, które spełniają się w medytacji, nauczaniu i prowadzeniu ośrodków dharma.

⁴ Palijski tekst zaliczany do kanonu therawady, na który składają się pieśni mniszek (przyp. red.).

Czy kobiety działały w buddyjskich instytucjach na równi z mężczyznami?

W większości kultur Zachodu i Azji pozycja społeczna kobiet była niższa niż mężczyzn, a co za tym idzie, ograniczano ich aktywność. W ostatnim czasie na Zachodzie nastąpiły duże zmiany w zakresie pozycji i możliwości zawodowych kobiet; w Azji jednak nic się nie zmieniło. W VI wieku p.n.e., za czasów Buddy Śakjamuniego, uważano, że kobiety mają być podporządkowane mężczyznom i ich role społeczne były bardzo ograniczone. Stosując się do panujących w Indiach reguł, Budda ustanowił, że podczas wspólnych zgromadzeń mniszki mają siedzieć za mnichami, z tyłu, i otrzymywać posiłek w drugiej kolejności, a jako wspólnota zakonna powinny pozostawać pod kuratelą mnichów. Nie miało to nic wspólnego z opinią Buddy na temat inteligencji i zdolności kobiet; takie były po prostu uwarunkowania społeczne. W buddyzmie przecież pierwiastek męski symbolizuje metodę na ścieżce do oświecenia, pierwiastek kobiecy natomiast — mądrość.

Pomimo że Budda początkowo odmawiał przyjmowania kobiet do zakonu, po jakimś czasie zgodził się na ich wyświęcanie, i tak powstały pierwsze wspólnoty mniszek. W ówczesnych Indiach był to krok rewolucyjny. W owych czasach kobiety były przecież uważane za własność mężczyzn — najpierw w domu ojca, później w domu męża, a na starość — w domu syna. To, że Budda w najmniejszym stopniu nie negował możliwości osiągnięcia wyzwolenia i oświecenia przez kobiety i, co więcej, zachęcał je do praktyki, udzielając im święceń zakonnych, było w ówczesnym społeczeństwie czymś doprawdy wyjątkowym. Buddyzm — obok dżinizmu — był w tamtej epoce jedyną religią, która udzielała kobietom święceń zakonnych.

Pomimo że w buddyjskich naukach zawsze uznawano zdolność kobiet do praktykowania dharmy i osiągnięcia oświecenia, w buddyjskich instytucjach — za przyczyną uprzedzeń kulturowych — zajmowały one drugorzędne

miejsce. Jednakże wewnętrzna praktyka duchowa to coś całkiem innego niż zewnętrzna władza i uznanie. Ci, którzy szczerze praktykują, troszczą się raczej o to pierwsze. Nie oznacza to jednak, że kobiety mają radośnie akceptować uprzedzenia kulturowe. Przeciwnie — należy im przeciwdziałać, z tym że naszą motywacją nie powinna być w tym wypadku duma ani złość, lecz pragnienie, by wszystkie istoty, kobiety i mężczyźni, mogli praktykować we właściwy sposób i osiągnąć oświecenie.

W buddyzmie przyjętych jest kilka stopni święceń dla kobiet: osoba, która utrzymuje osiem podstawowych wskazań, nowicjuszka (śramanerika), mniszka tuż przed przyjęciem końcowych ślubów (śiksamana) i w pełni wyświęcona mniszka (bhikszuni). Zakres święceń dostępnych adeptkom buddyzmu jest zróżnicowany, zależy od kraju i odzwierciedla stosunek azjatyckich społeczeństw do praktykujących w regule klasztornej kobiet. W Chinach, Korei i Wietnamie kobiety mogą przyjmować święcenia wszystkich stopni. Wykształcone i aktywne społecznie kobiety są tam często wielkimi duchowymi mistrzyniami. Warto dodać, że w Chinach mniszki przewyższają liczebnie mnichów. Całkiem inaczej jest w Tajlandii, gdzie wyższe święcenia są dostępne tylko dla mężczyzn, toteż kobiety, które przyjęły osiem podstawowych wskazań, zajmują tam ambiwalentną pozycję pomiędzy stanem duchowym a świeckim. Na Sri Lance kobietom wolno przyjmować dziesięć wskazań i ich pozycja jest w podobny sposób nieokreślona. W Tybecie udziela się kobietom święceń nowicjatu — święcenia wyższych stopni nie przyjęły się w tamtejszej tradycji. I choć w Tybecie było wiele duchowych mistrzyń, dzisiaj niewiele Tybetanek naucza dharmy.

Reprezentantki tych buddyjskich tradycji, w których nie ma przekazu pełnych święceń, są dziś zainteresowane zmianą tej sytuacji. Zarówno mnisi, jak i mniszki prowadzą studia nad ustaleniem sposobu, w jaki można by przekazywać święcenia pomiędzy poszczególnymi tradycjami. Jest już wiele kobiet, zarówno z krajów Zachodu, jak i z Azji, które

przyjęły wyższe święcenia według tradycji chińskiej, koreańskiej czy wietnamskiej.

Co można zrobić dla polepszenia sytuacji mniszki praktykujących kobiet?

Buddyzm, w miarę rozpowszechniania się na Zachodzie, odchodzi od uprzedzeń kulturowych wobec kobiet, ponieważ zachodnia kultura ich nie toleruje. Co więcej, uprzedzenia takie szkodzą nie tylko kobietom, ale również mężczyznom. Dzisiaj na Zachodzie kobiety są aktywnymi działaczkami buddyjskich organizacji, często sprawują funkcje przywódczyń i nauczycielek. Dyskryminacja ze względu na płeć wciąż jednak istnieje, musimy więc być czujni — powinniśmy m.in. pilnować, aby do buddyjskich tłumaczeń, rytuałów i nauczania na Zachodzie nie przedostały się tego rodzaju uprzedzenia. W szczególności wszystkie tłumaczenia buddyjskich tekstów i modlitw powinny być neutralne w odniesieniu do płci — powinny na przykład, kiedy mowa o bodhisattwach, nazywać ich nie „synami Buddy”, lecz „duchowymi dziećmi Buddy”.

Zarówno na Zachodzie, jak i w Azji buduje się obecnie nowe żeńskie klasztory i ośrodki edukacyjne. Potrzebują one funduszy na działalność własną i na wspomaganie rozwoju dharma. Potrzebne są środki na długie odosobnienia kobiet, na programy pomocy społecznej, publikację książek o dharmie i prace translatorskie. Warto, aby ludzie, którzy pragną dawać ofiary na rozwój dharma, mieli to na uwadze.

Od 1987 roku regularnie odbywają się międzynarodowe buddyjskie konferencje kobiece. Powstała Sakyadhita — międzynarodowa buddyjska organizacja kobiet. Ukazują się co najmniej dwa międzynarodowe biuletyny dla buddystek, wzrasta pragnienie polepszenia sytuacji praktykujących kobiet w różnych sferach ich życia. Widok reprezentantek różnych kultur i tradycji, które zjednoczyły się we wspólnym pragnieniu praktykowania i studiowania nauk Buddy jest niezwykle inspirujący.

Rozdział siedemnasty

MNISI, MNISZKI I LUDZIE ŚWIECCY

Jakie są konsekwencje przyjęcia ślubów zakonnych?

Wyświęcenie łączy się ze złożeniem ślubowań, które zostały ustanowione przez Buddę, i podjęciem wysiłku, by wcielać je w życie. Polega ono na zobowiązaniu się ślubującego, że nie będzie szedł bez zastanowienia za każdym impulsem, lecz skieruje swoją energię — zarówno fizyczną, jak też werbalną i psychiczną — w konstruktywną, pozytywną stronę. Śluby nowicjatu polegają na złożeniu dziesięciu ślubowań, które zobowiązuje się wcielać w życie. W tradycji tybetańskiej dzieli się owe dziesięć wskazań na trzydzieści sześć bardziej szczegółowych. Pełne wyświęcenie pociąga za sobą przyjęcie ponad dwustu lub ponad trzystu wskazań — liczba ta zależy od tradycji przekazu oraz od tego, czy ślubujący jest mnichem czy mniszką.

Świeccy także mogą przyjmować wskazania. Jest to tak zwane pięć wskazań świeckich: nie zabijać, nie kraść, porzucić niewłaściwe zachowania seksualne, nie kłamać i nie przyjmować środków odurzających. Świeccy mogą również, jeśli sobie tego życzą, przyjąć osiem wskazań. Trzy dodatkowe polegają na wyrzeczeniu się, po pierwsze, śpiewu, tańca, gry na instrumentach, biżuterii, perfum i kosmetyków, po drugie, zajmowania miejsca na wysokich i kosztownych siedziskach i łóżach, i po trzecie — spożywania posiłków po południu. Ten, kto przyjmuje osiem wskazań, nie ślubuje etycznych zachowań seksualnych, lecz celibat. Istnieje też możliwość przyjęcia ośmiu wskazań tylko na jeden dzień. Można to zrobić dowolnego dnia, zwykle jednak czyni się to podczas nowiu lub pełni księżyca, lub też podczas buddyjskich świąt.

Kiedy ktoś pragnie zostać mnichem lub mniszką czy przyjąć pięć wskazań świeckich, prosi nauczyciela o wyświęcenie. Jeśli nauczyciel uzna, że uczeń jest właściwie przygotowany — przeprowadzi odpowiednią ceremonię.

Jakie są korzyści z bycia mnichem lub mniszką? Czy trzeba mieć święcenia zakonne, żeby praktykować dharmę?

Aby praktykować dharmę, nie trzeba być mnichem ani mniszką. Przyjęcie święceń to indywidualny, osobisty wybór. Historia zna liczne przykłady świeckich mężczyzn i kobiet, którzy osiągnęli wysoki stopień duchowego rozwoju. Warto poznawać ich biografie i naśladować ich.

Bycie osobą wyświęconą ma jednakże swoje korzyści: żyjąc zgodnie ze wskazaniami, człowiek tworzy pozytywny potencjał. Dopóki mnich lub mniszka nie łamie ślubowań, nieustannie wzbogaca swoją świadomość pozytywnymi impulsami — nawet, gdy śpi. A także, co oczywiste, osoba taka ma więcej czasu na praktykę i mniej spraw ją rozprasza — życie rodzinne pochłania przecież dużo czasu i energii. Dzieci wymagają uwagi i trudno jest medytować, kiedy bawią się i hałasują w pobliżu. Ludzie, którzy uważają życie rodzinne za przeszkodę, którzy pragną uspokoić umysł i zgromadzić jak największy zasób pozytywnego potencjału, mogą podjąć decyzję o przyjęciu święceń, by dzięki temu mieć sytuację bardziej sprzyjającą praktyce.

Jak powinien praktykować człowiek świecki?

W taki sam sposób, jak wszyscy inni: starając się zapanować nad umysłem. W niektórych buddyjskich kulturach ludzie zbyt nisko oceniają własne możliwości. Często myślą: Jestem człowiekiem świeckim. Słuchanie nauk, śpiewy i medytacja to zajęcie mnichów i mniszek. To nie dla mnie. Ja tylko chodzę do świątyni, wykonuję pokłony, składam ofiary i modłę się za pomyślność mojej rodziny". Te czynności są godne pochwały, ale świeckich buddystów stać na

znacznie głębsze życie duchowe — na poznawanie nauk Buddy i wcielanie ich w codzienne życie. Duże znaczenie ma regularne słuchanie nauk i, kiedy to możliwe, praktykowanie w odosobnieniu. Jeśli będziemy to robić, zrozumiemy głęboką prawdę i piękno dharmy. W przeciwnym razie istnieje niebezpieczeństwo, że będziemy „kadzidlany budystami” — ludźmi, którzy chodzą do świątyni i uroczą się, ale z niewielkim zrozumieniem ofiarowują buddom kadzidła. Tacy buddyści, gdy zapytać ich o jakieś kwestie dotyczące nauk, mają trudności z odpowiedzią. To smutne. Na szczęście wielu buddystów, zarówno w Azji, jak i na Zachodzie, gorliwie medytuje i studiuje dharwę. To dobry znak.

Świeccy buddyści mogą ponadto przyjąć dożywotnio pięć wskazań; mogą także w szczególne dni przyjmować osiem wskazań. Dzięki temu świadomie pracują nad uważnością i rozwijają swój pozytywny potencjał. Warto także, by brali udział w weekendowych odosobnieniach i wykładach organizowanych w świątyniach i ośrodkach dharmy, a w czasie wakacji udawali się na dłuższe odosobnienie.

Odpowiedzialność za przetrwanie i rozwój nauk Buddy spoczywa zarówno na mnichach i mniszkach, jak i na świeccich. Jeśli dharmy ma dla nas wartość, jeśli chcemy, aby istniała i rozwijała się, to jesteśmy odpowiedzialni za to, by w miarę swoich możliwości studiować ją i praktykować.

Czy ludzie nie wstępują do stanu duchownego po to, żeby uciec od trudów codziennego życia?

Każdy, kto szczerze praktykuje, zamiast uciekać od rzeczywistości, próbuje dociekać jej istoty. Uciekamy od rzeczywistości, goniąc za doraźnymi przyjemnościami czy rozpraszając się oglądaniem telewizji, robieniem zakupów albo piciem alkoholu — te zajęcia odciągają nas bowiem od refleksji nad nietrwałością czy prawem przyczyny i skutku. Z punktu widzenia dharmy są one formą lenistwa, ponieważ nie ma w nich miejsca na wysiłek służący opanowaniu przywiązania, gniewu i głupoty. Ci, którzy stawiają takie pytanie, sądzą zapewne, że praca, spłata kredytu i

posiadanie rodziny to właśnie te wyzwania, które stanowią o „trudach codziennego życia”. Znacznie większym codziennym trudem jest jednak bycie uczciwym wobec samego siebie i dostrzeganie swoich błędnych poglądów i szkodliwych zachowań. Dla ludzi, którzy modlą się i medytują, dowodem sukcesu nie będzie ani posiadłość ziemska, ani konto w banku, ale na pewno nie są oni leniwi i nieodpowiedzialni. Pozbyć się gniewu, przywiązania i ignorancji, przeobrazić destrukcyjne nawyki ciała, mowy i umysłu, to ciężka praca. Żeby zostać buddą, potrzeba ogromnego, długotrwałego wysiłku.

Jeśli ktoś zostaje mnichem lub mniszką, sądząc, że dzięki temu będzie miał łatwiejsze życie, to jego intencje są nieuczciwe i zapewne nie znajdzie zadowolenia w klasztorze. Przyczyny cierpienia — przywiązanie, ignorancja i złość — podążają za nami wszędzie. Nie potrzebują paszportu, żeby wyjechać z nami do innego kraju, ani nie zostają za furtaa klasztoraa. Gdyby dla uniknięcia uciążliwości życia wystarczyło ogolić głowę i założyć mnisie szaty, to chyba wszyscy już by to zrobili! Ale to nie takie proste, niestety. Dopóki drzemiamy w nas przywiązanie, ignorancja i gniew, nie unikniemy problemów, niezależnie od tego, czy jesteśmy wyświęceni czy nie.

Niektórzy sądzą, że mnichami i mniszkami zostają ludzie, którzy nie radzą sobie w życiu. „Może mieli kłopoty rodzinne albo nie szło im w szkole, albo nie mogli dostać dobrej pracy. Zamieszkali więc w świątyni i przyjęli ślubowania, żeby mieć dach nad głową i jakieś zajęcie”. Jeśli rzeczywiście ktoś chce zostać mnichem z takiego powodu, to nie ma właściwej motywacji i udzielający święceń mistrzowie powinni usunąć taką osobę z klasztoru. Ci natomiast, którzy przyjmują święcenia z właściwą motywacją, mają silne pragnienie, by rozwijać swoje możliwości, zapanować nad swym umysłem i pomagać innym.

Czy wszyscy mnisi i mniszki ślubują celibat? Czy niektórym wolno wstępować w związki małżeńskie?

Wszyscy, którzy przyjęli święcenia, ślubowali również celibat. Jedynie w Japonii rozwinęła się tradycja świeckich duchownych. Nie ślubują oni celibatu i wolno im zakładać rodziny. Niektórzy z nich golą głowy i noszą szaty, inni tego nie robią.

W buddyzmie tybetańskim człowiek świecki mający swoją rodzinę może być jednocześnie duchowym nauczycielem. Nauczyciele ci z szacunku dla dharma noszą czasami szaty podobne do mnisich; nie są to jednak szaty mnisie. Bywa to mylące dla tych, którzy nie dostrzegają różnic między szatami; zastanawiają się potem, dlaczego ktoś, kogo biorą za osobę duchowną, nosi długie włosy. Dlatego właśnie Jego Świątobliwość Dalajlama poprosił świeckich nauczycieli, żeby obszywali swoje szaty białą obwódką — ten szczegół odróżnia świeckich joginów od mnichów.

Czy można przyjąć święcenia tylko na jakiś czas czy też czyni się to na całe życie?

To zależy od tradycji. Na przykład w Tajlandii mężczyzna może być mnichem przez kilka tygodni czy miesięcy i potem wrócić do świeckiego życia. Z tej możliwości korzysta większość tajskich młodzieńców; takie wyświęcenie poczytuje się za wielki honor dla rodziny. W innych tradycjach święcenia zakonne przyjmuje się na całe życie. Jeśli się jednak zdarzy, że klasztorne życie nie przynosi komuś zadowolenia, zawsze ma możliwość zwrócenia ślubowań i powrotu do świeckiego życia. Czasem osobom, które przyjmują na rok osiem wskazań mahajany, nauczyciel pozwala nosić tradycyjne szaty, mimo że faktycznie pozostają ludźmi świeckimi.

Jaka jest relacja między sanghą (mnichami i mniszkami) a świeckimi praktykującymi?

Zgodnie z zamierzeniem Buddy zadaniem sanghi jest przestrzegać wskazań, studiować i praktykować dharmę oraz nauczać i prowadzić ludzi świeckich. Ci z kolei mają zapewniać wspólnocie zakonnej środki do życia: dach nad głową, odzież, pożywienie i lekarstwa. Taki podział ról dawał osobom duchownym więcej czasu na studia i medytację, umożliwiając im czynienie postępów w duchowym rozwoju i sprawne nauczanie innych członków społeczeństwa. Ta wzajemna relacja utrzymała się — w różnym stopniu i w różnych formach — we wszystkich buddyjskich tradycjach. Na przykład w chińskim buddyzmie zen (cz'ań) pracę uważa się za część praktyki: mnisi i mniszki zajmują się zarówno uprawą roli, jak i studiami i medytacją. Z kolei w Tajlandii w klasztorach ściśle przestrzega się reguły stanowiącej, że mnichom nie wolno obracać pieniędzmi; świeccy nie tylko zapewniają klasztorom środki do życia, ale również pomagają w pracach fizycznych na ich terenie.

W Azji mnisi i mniszki z reguły są otaczani szacunkiem i opieką, ponieważ tamtejsze społeczeństwa wysoko cenią praktykę dharmy. Mnisi i mniszki nie powinni jednak zapominać, że ich właściwym zadaniem jest służenie innym. Jeśli osoba wyświęcona wbije się w dumę z powodu otrzymywanych datków i poważania, jakim jest darzona, ucierpi na tym jej praktyka.

Na Zachodzie relacje między buddystami świeckimi i duchownymi wciąż się jeszcze kształtują. Na pewno na ich kształt wpłynie demokratyczna i mniej zhierarchizowana struktura zachodniego społeczeństwa. Ma to swoje dobre i złe strony. Na przykład potrzeby finansowe zachodnich wspólnot zakonnych nie zawsze są zaspokajane przez klasztory czy ośrodki. W rezultacie część mnichów i mniszek musi pracować, aby zarobić na utrzymanie. Inni mają bardzo skromne środki, wystarczające na przeżycie, ale już nie na leczenie, długie odosobnienie czy wyjazd do miejsca, w którym udzielane są nauki.

Czy przyjęcie święceń oznacza wyrzeczenie się rodziny i przyjaciół?

W żadnym wypadku. Mnich, który decyduje się nie zakładać własnej rodziny, nie odtrąca tym samym swoich rodziców czy rodzeństwa. I chociaż mnisi starają się wyzwolić od przywiązania do swoich rodzin i przyjaciół, nadal kochają ich i są im wdzięczni za ich dobroć. Starają się przy tym nie ograniczać swoich uczuć do wybranej, niewielkiej grupy ludzi. Ogarniając miłością wszystkie istoty, osoby wyświęcone próbują rozwijać bezstronną miłującą dobroć: każda istota ma być dla nich jak członek rodziny. Dzięki temu, że oczyszczają i rozwijają swój umysł, mnisi i mniszki mogą prowadzić innych ku trwałej szczęśliwości, jaką przynosi dharma. Zdają sobie sprawę, że jest to wielkie dobrodziejstwo nie tylko dla ich rodzin, ale też dla całego społeczeństwa. Nawet jeżeli nie uda im się dojść w tym życiu dowiekłych duchowych osiągnięć, starają się być dalekowzroczni i pracować na rzecz długotrwałego szczęścia i pomyślności. Być może myślą: Jeżeli będę żył świeckim życiem, dojdą do głosu moje szkodliwe skłonności i zacznę krzywdzić innych, a samemu sobie stworzę przyczyny niešťęśliwego odrodzenia. Czy będę mógł wówczas pomóc mojej rodzinie i wszystkim innym? Jeśli zaś będę praktykował dharma, rozwiną się moje zdolności i będę w stanie lepiej pomagać innym". W taki sposób mnisi, choć nie żyją życiem rodzinnym tak jak reszta społeczeństwa, sercem pozostają związani zarówno ze swoimi bliskimi, jak i ze wszystkimi innymi istotami.

Co powinni robić rodzice, gdy ich dziecko zostaje mnichem lub mniszką?

Powinni się cieszyć. To dla nich znak, że sprawdzili się jako rodzice, wpajając dziecku zasady moralne i troskę o innych. Niektórych rodziców wiadomość, że ich dziecko chce iść do klasztoru, wytrąca z równowagi. Boją się, że nie będzie szczęśliwe ani zabezpieczone finansowo. Inni z kolei

się złością: „Tyle wydaliśmy na twoje wykształcenie! Kto się nami zajmie na starość, jeśli ty zamkniesz się w klasztorze?”.

Trzeba zrozumieć, że rodzice, którzy tak podchodzą do sprawy, mają dobre intencje i pragną dobra swoich dzieci. Jednak rodzina, kariera zawodowa i pozycja materialna to nie jedyna droga do szczęścia i zadowolenia. Rodzice Buddy Śakjamuniego też się martwili, kiedy ich syn porzucił luksusowe życie w pałacu, aby poszukiwać nieprzemijającego szczęścia, jakie daje oświecenie. Rodzice, którzy rozumieją dharmę, będą zarówno pragnąć, aby ich dziecko było szczęśliwe i teraz, i w przyszłości, jak i rozumieć, że drogą do tego szczęścia jest właśnie praktyka religijna. Będą się cieszyć, że ich dziecko poświęca swoje życie szlachetnym celom dharmy.

Czy przyjęcie święceń to bolesne wyrzeczenie?

Przyjęcie święceń nie powinno być wyrzeczeniem. Wyświęceni nie powinni czuć, że mają ochotę na coś, czego nie mogą zrobić, bo przyjęli święcenia. Jeśli tak czują, to nie będą szczęśliwi w klasztorze. Rezygnację z negatywnych działań należy widzieć nie jako ciężar, lecz jako radosną ulgę. Takie nastawienie powstaje, kiedy kontemplujemy prawo przyczyny i skutku. Kiedy składamy ślubowania, bez względu na to, czy jest to pięć świeckich wskazań, czy też śluby zakonne, zaczynamy od wzbudzenia w sobie właściwej postawy — wyrzekamy się zabijania, kradzieży, kłamstwa i innych złych uczynków. Mogą nam się później zdarzyć chwile słabości, kiedy będziemy czuć pokusę, by robić te rzeczy. Przyjęcie wskazań daje nam determinację, by nie robić tego, czego naprawdę nie chcemy robić. Załóżmy na przykład, że bardzo nie chcemy zabijać, ale kiedy w mieszkaniu pojawiają się karaluchy, mamy ochotę sięgnąć po środek owadobójczy. Jeśli jednak ślubowaliśmy nie zabijać, będziemy o tym pamiętali i nie ulegniemy niszczącej chęci zrobienia czegoś złego. Przy takim podejściu ślubowania nie są ograniczeniem, lecz mają moc wyzwalającą, ponieważ

pomagają nam uwolnić się od nawykowych, niezdrowych skłonności.

Zdarzają się czasem buddyści, zarówno świeccy, jak i wyświęceni, którzy mimo tego, że praktykują, mają wyjątkowo trudny charakter i ciężko z nimi wytrzymać. Dlaczego tacy są?

Nie wszyscy buddyści są już buddami! Niektórzy nie traktują poważnie wskazań Buddy dotyczących etyki. A tym, którzy to robią, przemiana umysłu musi zająć trochę czasu. Rozpuszczanie gniewu nie jest łatwym zadaniem. Znamy to przecież z własnego doświadczenia. Jeśli łatwo tracimy panowanie nad sobą, to aby powstrzymać się od wybuchu, nie wystarczy, jeśli sobie powiemy: „Nie powinienem tego robić!”. Aby uniknąć wpadania w koleiny znanych, lecz szkodliwych emocji i zachowań, musimy praktykować w sposób właściwy, zachowując ciągłość praktyki. Jeżeli przez dłuższy czas będziemy w ten sposób ćwiczyć swój umysł, nauczymy się kierować energią w inną stronę.

Musimy być cierpliwi i wobec samych siebie, i wobec innych. Wszyscy mierzymy się z tym samym wewnętrznym wrogiem — szkodliwymi postawami, złymi uczuciami oraz karmicznymi śladami poprzednich uczynków. Czasem konfrontujemy się z nimi odważnie i z determinacją, czasem jednak dajemy się ponieść złości, zazdrości, pożądaniu czy dumie. Kiedy przegrywamy z negatywnymi emocjami, nie ma sensu osądzać się ani obwiniać. Potępienie i krytykowanie innych, kiedy są w podobnej sytuacji, tak samo do niczego nie prowadzi. Ponieważ wiemy, jak trudno jest się zmienić, musimy zdobyć się na cierpliwość także wobec innych.

Podążamy tą samą duchową drogą, próbujemy więc żyć w zgodzie z innymi i mieć wyrozumiałość dla ich słabości. Nasze zadanie nie polega na wytykaniu palcem i napominaniu: „Czemu nie starasz się bardziej? Czemu nie panujesz nad sobą?”. Nasze zadanie to pytanie samego siebie: „Dlaczego się bardziej nie staram? Dlaczego tak mnie złości ich

zachowanie?". Powinniśmy też zapytać siebie: „Co mogę zrobić, żeby im pomóc?”.

Chociaż wszyscy, którzy praktykują dharmę, są niedoskonali, nie znaczy to, że niedoskonałe są metody, których nauczał Budda. Znaczy to raczej, że albo dana osoba nie praktykuje dobrze danej metody, albo jej praktyka nie jest jeszcze wystarczająco ugruntowana. Nauki Buddy są doskonałe i każdy, kto będzie je właściwie i wytrwale praktykował, będzie w końcu zdolny do przemiany siebie i do wielkich duchowych osiągnięć.

Rozdział osiemnasty

NAUCZYCIELE

Czy koniecznie trzeba mieć duchowego nauczyciela? Jak go znaleźć?

Przewodnictwo i pomoc jednego lub kilku wykwalifikowanych nauczycieli duchowych są bardzo przydatne. Książki dostarczają nam wiadomości, natomiast nauczyciel może odpowiedzieć na pytania i na własnym przykładzie pokazać, jak wcielać nauki w życie. Można mieć więcej niż jednego nauczyciela, jednak zazwyczaj tylko jeden spośród nich staje się naszym mistrzem, „rdzennym” nauczycielem.

Mamy obowiązek poszukiwać wykwalifikowanych nauczycieli. To bardzo ważne, zwłaszcza na Zachodzie, z jego wszechobecnym „duchowym supermarketem”. Nie każdy, kto naucza, ma osiągnięcia duchowe, nie każdy nawet przestrzega zasad moralnych. Zanim zostaniemy czymś uczniem, musimy najpierw go poznać. Warto więc bywać na wykładach różnych nauczycieli, zwracać uwagę na ich zachowanie, badać wartość udzielanych przez nich nauk i dopiero wyrobiwszy sobie opinię — podjąć decyzję.

Jakie cechy powinniśmy brać pod uwagę, wybierając nauczyciela?

Wykwalifikowani mistrzowie kierują się zasadami moralnymi, mają rozległe doświadczenie medytacyjne i właściwe zrozumienie pustki. Odbyli dogłębne studia i posiadli bardzo dobrą znajomość buddyjskich tekstów, mogą więc nauczać wielu aspektów dharma. Mają też dobre relacje z własnymi nauczycielami. Nauczając, kierują się dobrem uczniów. Nie

pragną rozgłosu ani pieniędzy. Mają dużo współczucia i cierpliwości i pomagają swoim uczniom bez względu na ich błędy i upadki. Ich nauczanie jest zgodne z podstawowymi zasadami buddyzmu. Nie zmieniają sensu dharmy po to, by zdobyć więcej uczniów albo więcej pieniędzy.

Czy wszyscy nauczyciele dharmy są mnichami?

Nauczycielami mogą być zarówno osoby duchowne, jak i świeckie. Podczas gdy ci ostatni mogą mieć rodziny, mnisi zawsze przestrzegają celibatu. Wybierając nauczyciela, szukajmy takiego, który będzie dawał nam dobry przykład, i podążajmy za nim.

Jak należy odnosić się do nauczycieli?

Jeżeli cenimy zalety swoich nauczycieli i traktujemy ich z szacunkiem, przynosi nam to niewątpliwą korzyść: odczuwanie szacunku powoduje bowiem, że otwieramy się na ich nauki. Jeżeli poza tym wspomagamy ich materialnie i wspieramy w ich działalności, będą mieli więcej czasu, aby nauczać, my zaś zdobędziemy wartościowe doświadczenie i stworzymy pozytywny potencjał. To, co najważniejsze w naszym stosunku do nauczycieli, to rozważanie i praktykowanie nauk, których nam udzielają. Bez względu na to, czy otrzymujemy nauki osobiście, czy w większej grupie uczniów, dharmy jest przekazywana dla naszego dobra. Powinniśmy więc wcielać ją w życie najlepiej, jak umiemy.

Szacunek dla nauczycieli i słuchanie ich wskazówek nie sprowadza się w żadnym wypadku do ulegania niezdrowej fascynacji. Niektórzy mówią o potrzebie „oddania się” duchowemu przewodnikowi. Naprawdę jednak tym, co należy oddać, jest szkodliwa egocentryczna postawa i negatywne emocje — nie mądrość, zdrowy rozsądek i odpowiedzialność za własne życie. Jeśli nauczyciel każe nam zrobić coś, co stoi w sprzeczności z podstawowymi zasadami buddyzmu, powinniśmy odmówić.

Miałam do czynienia z kobietami, którym ich mistrzowie proponowali kontakt seksualny. Kiedy odmawiały, traciły pewność siebie, a nawet czuły się winne, ponieważ myślały: „To przecież wysoki lama. Może są jakieś ważne powody jego postępowania, których nie rozumiem?”. Kobiety nie powinny wątpić w siebie. Jeśli w jakiejś sytuacji czują się niezręcznie, niech powiedzą o tym wprost i odejdą. Są też kobiety, którym pochlebia, że nauczyciel zwraca na nie uwagę, i sądzą, że seksualne przeżycia z lamą zaowocują jakimś szczególnym doświadczeniem duchowym. Uleganie takiej pokusie prowadzi do rozczarowania i bólu — dlatego należy jej unikać.

Co więcej, ślepa miłość do nauczycieli jest czymś nie stosownym — to w istocie zaborczość wobec nich i zazdrość o innych uczniów. Rolą lamów jest prowadzić nas do oświecenia, a nie zaspokajać nasze potrzeby emocjonalne. Duchowi nauczyciele nie są substytutem rodziców ani terapeutów.

Czasem nauczyciele mogą wytknąć nam błędy. Robią to ze współczucia, dla naszego dobra. W takim wypadku powinniśmy przemyśleć swoje postępowanie i wykorzystać tę okazję, żeby dowiedzieć się czegoś o sobie. Powinniśmy następnie zastosować się do odpowiednich wskazówek dharmy, by zmienić szkodliwy sposób myślenia i poprawić niewłaściwe zachowanie.

Co myśleć i jak postępować, jeśli widzimy, że nauczyciel dharmy albo osoba duchowna zachowuje się niestosownie?

Musimy najpierw upewnić się, że mamy konstruktywne podejście do sprawy, a następnie spróbować coś z tym zrobić. Usprawiedliwianie czyjś niestosownego zachowania nie jest właściwe, a oburzanie się i robienie awantur nie służy ani nam, ani innym. To normalne, że czujemy się rozczarowani, kiedy ktoś, kogo szanujemy, zachowuje się niestosownie. Warto jednak zadać sobie pytania: „Czy jestem rozczarowany i zły, bo ten ktoś nie jest taki, jak ja

chę? Czy też martwię się, bo być może ma kłopoty i potrzebuje pomocy?". Jest duża różnica między pierwszym i drugim podejściem. Pierwsze jest egocentryczne — jesteśmy źli, bo ktoś, kogo mieliśmy za idola, zachowuje się nie tak, jak oczekiwaliśmy. Drugie jest współczujące i nastawione na dobro tej osoby. Bądźmy więc świadomi swoich oczekiwań i starajmy się rozwijać współczującą postawę.

Następny krok to zastanowienie się, jaka pomoc będzie najlepsza w danej sytuacji. Każda sytuacja jest przecież inna. W niektórych wypadkach wystarczy zwrócić się bezpośrednio do takiej osoby i zapytać o motywy jej zachowania. W innych być może lepiej jest porozmawiać z jej z nauczycielem lub przyjaciółmi. W niektórych sytuacjach należy postępować dyskretnie, inne wymagają publicznej dyskusji. W każdych okolicznościach jednak powinniśmy postępować uczciwie i ze współczuciem — bez oskarżeń i bez obłudy.

Jak zwracać się do duchowych nauczycieli? Co znaczą tytuły: lama, rinpocze, gesze, ajahn, rosi i sensei?

Warto zapytać swojego nauczyciela, w jaki sposób należy się do niego zwracać. Mnichów tytułuje się zwykle „czciogodny”, chociaż niektórzy z nich wolą, gdy zwracać się do nich „bracie” lub „siostrze”. Tytułu „ajahn” używa się w tradycji therawady w odniesieniu do starszego mnicha lub nauczyciela. W japońskim buddyźmie zen funkcjonują tytuły „sensei” i „rosi”. Pierwszy odnosi się do nauczyciela, drugi do kogoś, kto osiągnął określony stopień rozwoju duchowego. W tradycji tybetańskiej mamy do czynienia z lamą, rinpocze oraz gesze. Tytuł „lama” (odpowiednik sanskryckiego „guru”) oznacza nauczyciela — obdarza się nim szczególnie szanowanych mistrzów. Ale nazywa się tak również osobę, która odbyła trzyletnie odosobnienie medytacyjne. „Rinpocze” odnosi się do rozpoznanej inkarnacji duchowego mistrza, a także do osobistego nauczyciela — jako wyraz szacunku. „Gesze” to buddyjski tytuł naukowy — odpowiednik doktoratu z buddyzmu.

Łatwo pogubić się w tytułach i pomylić tytuł z faktycznymi osiągnięciami. Co więcej, niektórzy lubią tytuły i używają nawet kilku, chociaż ich duchowe osiągnięcia są niewielkie, podczas gdy inni są skromniejsi i nie zgadzają się na używanie wobec nich tytułów, pomimo swej głębokiej wiedzy i doświadczenia w nauczaniu buddyzmu. Nie dajmy się zwieść tytułom. Kiedy chcemy zostać czyimś uczniem, upewnijmy się przede wszystkim co do wiedzy i osobistych zalet nauczyciela.

Rozdział dziewiętnasty

RODZINA I DZIECI

Co mówi się w buddyjskich naukach o miłości i małżeństwie?

Miłość jest na ogół skażona przywiązaniem — dlatego zresztą tak wiele małżeństw kończy się rozwodem. Kiedy zakochujemy się w wyidealizowanym obrazie drugiej osoby, a nie w konkretnym, żywym człowieku, mamy dużo nierealistycznych oczekiwań. Na przykład wiele osób na Zachodzie oczekuje od partnera, że zaspokoi ich wszystkie emocjonalne potrzeby. Gdyby nam ktoś powiedział: „Oczekuję, że zawsze będziesz dla mnie czuły, zawsze będziesz mnie wspierał, będziesz mnie rozumiał bez względu na to, co zrobię, i zaspokoisz wszystkie moje potrzeby emocjonalne” — cóż moglibyśmy mu odpowiedzieć? Powiedzielibyśmy na pewno, że nie jesteśmy doskonali i że wybrał dla swoich oczekiwań niewłaściwą osobę. Zdając sobie z tego sprawę, nie stawiamy swoim partnerom nierealistycznych wymagań.

Każdy człowiek ma inne zainteresowania i potrzeby emocjonalne. Dlatego potrzebujemy wielu przyjaciół i krewnych. W dzisiejszych czasach, kiedy ludzie tak często zmieniają miejsce zamieszkania, utrzymywanie szeregu długotrwałych przyjaźni może wymagać pewnego wysiłku. Podejmując go, umacniamy nasze przyjacielskie związki.

Aby romantyczna więź mogła przetrwać próbę czasu, potrzeba czegoś więcej niż zakochanie. Musimy kochać partnera jako człowieka i jako przyjaciela. Fascynacja erotyczna, z którą wiąże się zakochanie, nie jest wystarczającą podstawą dla długotrwałego związku. Taki związek musi opierać się zarówno na głębokiej miłości i trosce, jak i na odpowiedzialności i zaufaniu.

Co więcej, nikt z nas nie rozumie siebie całkowicie. W jakimś zakresie sami dla siebie pozostajemy zagadką. Tym bardziej inni — zawsze będzie w nich dla nas coś z tajemnicy. Dlatego nigdy nie powinniśmy — przyjąwszy pozę znudzonego, który poszukuje mocnych wrażeń — zakładać, że wszystko już o drugiej osobie wiemy, bo żyjemy z nią tak długo. Gdybyśmy mieli świadomość, że drugi człowiek jest tajemnicą, okazywalibyśmy partnerowi ciągłą uwagę i zainteresowanie. Takie zainteresowanie to jeden z warunków długotrwałego związku.

W jaki sposób buddyzm może pomóc w życiu rodzinnym?

Harmonia rodzinna to rzecz wielkiej wagi. Rozwód jest zawsze traumatycznym przeżyciem, zarówno dla dorosłych, jak i dla dzieci. Jeśli dorośli sądzą, że głównym celem ich małżeństwa jest przede wszystkim czerpanie przyjemności, to nietrudno o kłótnie i rozpad rodziny. Gdy nie dostaje się tyle przyjemności, ile by się chciało, rodzi się narastające niezadowolenie, zaczynają się kłótnie i związek się rozpada. Wielu ludzi szuka sobie coraz to nowych, kolejnych partnerów, ale ciągle nie udaje im się osiągnąć zadowolenia. To dobry przykład tego, jak dążenie do własnej przyjemności przynosi ból zarówno nam samym, jak i innym.

Jeżeli oboje partnerzy starają się żyć w zgodzie z dharumą, ich związek będzie bardziej satysfakcjonujący. Kiedy każda ze stron ma silne postanowienie, by postępować etycznie i rozwijać bezstronną miłującą dobroć wobec wszystkich istot, mogą wspierać się nawzajem w rozwoju duchowym i w praktyce. Jeżeli na przykład mąż lub żona zniechęci się i zacznie zaniedbywać praktykę dharumy, partner może mu pomóc powrócić na duchową drogę przez szczerą rozmowę i łagodną zachętę. Jeśli mają dzieci, mogą pomagać sobie nawzajem, by każde z nich miało czas zarówno na spokojną refleksję, jak i na zabawę z dziećmi.

Choć wychowywanie dzieci jest czasochłonne, rodzice nie powinni uważać go za przeszkodę w praktyce dharma. Mogą bardzo dużo dowiedzieć się o sobie od swoich dzieci, mogą wspierać się nawzajem, stawiając czoło wyzwaniom rodzicielstwa w duchu buddyjskich zasad i wartości.

Wiele osób, pod wpływem współczesnej myśli psychologicznej, przypisuje większość swoich problemów przeżyciom z dzieciństwa. Jeżeli przy tym obwiniają rodziców („Mam problemy z powodu tego, co robili moi rodzice, kiedy byłem dzieckiem”), prowadzi ich to do poczucia winy i do lęku, że skrzywdzą własne dzieci. Takiego rodzaju niepokój nie sprzyja ani wychowywaniu dzieci w zdrowy sposób, ani odczuwaniu współczucia dla samego siebie. Postrzeganie własnego dzieciństwa, jakby było chorobą, z której musimy wyzdrowieć, przynosi szkodę i nam samym, i naszym dzieciom.

Nie należy, oczywiście, ignorować krzywd, jakie wyrządzono nam w dzieciństwie, ale równie ważne jest, by pamiętać o miłości i dobroci, jakich zazналиśmy od swoich rodzin. Bez względu na to, jaka była wówczas nasza sytuacja, otrzymaliśmy od innych także wiele dobrego. Jeśli będziemy o tym pamiętać, zaczniemy odczuwać wdzięczność, jaką w naturalny sposób żywi się wobec swoich dobroczyńców. Gdy się to stanie — będziemy mogli taką samą dobroć i troskę przekazać własnym dzieciom.

Co dharma może dać dzieciom? W jaki sposób przekazywać im nauki Buddy?

Istota nauk Buddy to nie krzywdzić innych i jak najwięcej im pomagać. Są to zasady, które zarówno buddyjscy, jak i niebuddyjscy rodzice pragną wpoić swoim dzieciom, gdyż ułatwiają one życzliwe współżycie z ludźmi. Dzieci uczą się przez naśladownictwo, a więc najlepszym sposobem przekazywania im wartości jest życie w zgodzie z nimi. Nie zawsze jest to łatwe. Jeśli jednak rodzice starają się szczerze praktykować, dzieci będą miały w ich osobach pozytywny przykład.

Wychowywanie się w buddyjskim domu przynosi wielekorzyści. Jeśli w domu jest ołtarzyk, dzieci mogą pomagać w sprzątanu go i uczestniczyć w składaniu ofiar. Jedna z moich przyjaciółek robi każdego ranka ze swoją trzyletnią córeczką trzy pokłony przed wizerunkiem Buddy. Potem dziecko daje Buddzie prezent — owoc albo ciasteczko — i dostaje od niego coś w zamian — zwykle ofiarę z poprzedniego dnia. Dziewczynka uwielbia ten rytuał. Dzieci lubią muzykę — możemy zadbać, by słuchały melodii modlitw, mantr i buddyjskich pieśni, a nie tylko sloganów reklamowych i rymowanek. Wielu rodziców śpiewa niemowlętom mantry, kiedy są smutne lub śpiące; maleństwa zwykle dobrze reagują na ich łagodne wibracje. Znam też rodzinę, w której pięcioletni synek prowadzi modlitwę podczas ofiarowania jedzenia przed posiłkiem. Są to proste, lecz głębokie sposoby uczestniczenia rodziców i dzieci w duchowej wspólnotcie.

Buddyjskie rodziny mogą na przykład spotykać się co tydzień lub co miesiąc, aby wspólnie medytować. Edukacją religijną naszych dzieci nie musi zajmować się ktoś inny — taka grupowa rodzinna praktyka może być dla rodziców i dzieci okazją do wspólnego spędzenia czasu w spokoju, z dala od codziennego pośpiechu i zgiełku. Może być też „grupą wsparcia” dla buddyjskich rodzin. Młodsze dzieci mogłyby śpiewać pieśni, modlitwy i mantry, uczyć się pokłonów, składania ofiar na ołtarzyku oraz krótkich ćwiczeń oddechowych. Ze starszymi dziećmi rodzice mogliby na przykład bawić się w teatr: niech przedstawiają „czarne charaktery”, które myślą wyłącznie o sobie, i pozytywnego bohatera, który cudze szczęście przedkłada nad własne. Tego rodzaju zajęcia uczą dzieci rozwiązywania problemów i ukazują różne skutki różnych zachowań. Rodziny mogą także wspólnie odwiedzać buddyjskie ośrodki i świątynie.

Wspólne czytanie buddyjskich ksiązek dla dzieci i oglądanie programów o buddyzmie to kolejna propozycja rodzinnych zajęć edukacyjnych. Przyjemne i pouczające zarazem mogą być zwykłe rozmowy z dziećmi, podczas których

rodzice często bywają zaskoczeni otwartością dzieci na takie idee, jak reinkarnacja, karma czy życzliwość dla zwierząt.

Rodzice często się skarżą, że ich dziecko nie potrafi spokojnie usiedzieć w miejscu. Te dzieci z pewnością rzadko widzą siedzących spokojnie rodziców! Dzieci obserwują dorosłych i naśladują ich. Na pewno czasami można medytować w obecności najmłodszych — na przykład trzymając dziecko na kolanach, można recytować mantry. Czasami jednak rodzice pragną medytować w samotności; dzieci, jeśli się je tego nauczy, respektują prawo rodziców do chwili spokojnej prywatności.

Jeśli chodzi o nastolatki, to dobrze się sprawdzają grupy dyskusyjne. Trochę pomocy organizacyjnej ze strony dorosłych, i młodzież może rozmawiać na przykład o przyjaźni czy o innych ważnych dla siebie sprawach. Piękno buddyzmu polega między innymi na tym, że jego podstawowe zasady stosują się do wszystkich obszarów życia. Im lepiej dzieci rozumieją związek moralności i miłującej dobroci z własnym życiem, tym bardziej sobie te wartości cenią. Prowadziłam kiedyś grupową dyskusję dwadzieścioro nastolatków o relacji dziewczyna — chłopak. Wypowiadali się po kolei i, chociaż mówili o swoim życiu i swoich uczuciach, było w tym dużo odniesień do dharma. Zwracali między innymi uwagę na znaczenie życia w zgodzie z zasadami moralnymi. Prowadziłam dyskusję, nie wypadało mi nauczać ani głosić kazania. Z szacunkiem słuchałam tego, co mówili. Kiedy skończyliśmy, jeden z uczestników stwierdził: „Po raz pierwszy rozmawialiśmy o tych rzeczach z zakonnica!”. Potrafili nie tylko wypowiadać się otwarcie na osobiste tematy w obecności dorosłego, ale dostrzegli też, że osoba duchowna może rozumieć ich problemy i być im życzliwa. Co więcej, zauważali związek wartości religijnych z własnym życiem.

Co robić, gdy nasze dzieci nie interesują się buddyzmem? Czy należy im pozwolić, by razem z kolegami chodziły do kościoła?

Nie wolno nikomu narzucać religii. Jeśli wasze dzieci nie interesują się buddyzmem, nie róbcie z tego problemu. Zawsze przecież mogą uczyć się, jak być dobrym człowiekiem, obserwując postawę i zachowanie rodziców.

Można się spodziewać, że koleżanki i koledzy z klasy będą zapraszać wasze dzieci do kościoła. Żyjemy w świecie wielu kultur i wielu religii, więc jeśli dzieci będą poznawać inne tradycje, chodząc do kościoła z rówieśnikami, to bardzo dobrze. Powinno się je wcześniej przygotować, rozmawiając z nimi o tym, że ludzie wyznają różne religie i że dlatego tak ważne są tolerancja i wzajemny szacunek. Wasze dzieci tak samo mogą zaprosić swoich kolegów do buddyjskiego ośrodka czy na jakieś buddyjskie spotkanie — będzie to ich wkład w budowanie wzajemnego zrozumienia i szacunku.

Jak uczyć dzieci medytacji?

Dzieci zwykle z ciekawością obserwują rodziców podczas codziennych medytacji. Można to wykorzystać, by nauczyć je skupiania się na oddechu. Maluchy lubią cichutko posiedzieć przy rodzicach przez pięć czy dziesięć minut. A kiedy nie będą już mogły dłużej się skupić, mogą spokojnie wstać i wyjść do drugiego pokoju, zostawiając rodziców, by sami skończyli medytację. Jeśli jednak rodzice uznają, że to ich rozprasza, niech wykonują swoją codzienną praktykę w samotności, a wspólnie z dziećmi medytują przy innych okazjach.

Można również nauczyć dzieci medytacji opartej na wizualizacji. Większość z nich uwielbia zabawę w teatr i bez trudu wyobraża sobie rozmaite rzeczy. Rodzice mogą zachęcić dzieci, aby wyobrażały sobie świetlistego Buddę. A kiedy światło promieniuje z Buddy na nie i na wszystkie istoty wokół nich, mogą śpiewać z rodzicami mantrę. Jeśli w otoczeniu dziecka jest ktoś chory — członek rodziny, przyjaciel czy zwierzę — lub jeśli któryś z jego kolegów ma kłopoty, dziecko może wizualizować tego kogoś i wyobrażać sobie, że Budda wysyła do niego światło. W ten sposób

dzieci uczą się współczucia i mają poczucie, że pomagają tym, których kochają.

W ośrodkach dharmy są zajęcia dla dorosłych; nikt nie myśli o opiece nad dziećmi. Czy coś da się w tej sprawie zrobić?

Ośrodki dharmy muszą stopniowo podejmować nowe formy działania. Członkowie ośrodków, którzy mają dzieci, mogą zastanowić się wspólnie, co da się zrobić dla najmłodszych. Mogą skorzystać z niektórych propozycji, które omówiłam wcześniej. W ośrodkach da się organizować zajęcia dla rodzin lub tylko dla dzieci.

Co robić, by mieć dobre stosunki ze swoimi dziećmi, zwłaszcza gdy są nastolatkami?

W stosunkach z nastolatkami bardzo ważna jest otwartość, która zależy w dużej mierze od tego, jak rodzice odnoszą się do swoich dzieci, kiedy są małe — czy spędzają z nimi czas, czy są do nich pozytywnie nastawieni. Jeśli rodzice są zabiegani, to mają skłonność, by odbierać dzieci jako uciążliwość — jeszcze jedną rzecz, którą trzeba się zająć, zanim wreszcie zmęczeni runą do łóżka i zasną po dniu pełnym pracy. Dzieci to widzą i często dochodzą do wniosku, że rodzice albo ich nie kochają, albo — jeżeli nawet — to nie mają dla nich czasu. Jeśli chcemy mieć dobry kontakt z dziećmi, musimy odpowiednio ustawić hierarchię ważności swoich spraw. Może to oznaczać gorzej płatną pracę w zamian za więcej wolnego czasu albo rezygnację z awansu, który wprowadziłby rodzinie więcej pieniędzy, ale też więcej stresu i mniej wspólnego czasu. Miłość jest dla dzieci ważniejsza niż to, co posiadamy. Jeśli wybierzemy lepsze zarobki kosztem dobrych stosunków w rodzinie, to może się okazać, że później będziemy musieli wydać te dodatkowe pieniądze na terapię i poradnictwo rodzinne.

Czy dzieci potrzebują dyscypliny? Jak ją narzucić bez złości?

Dzieci dostarczają nam najlepszych — i zarazem najtrudniejszych — okazji do praktykowania cierpliwości. Dlatego też doradza się rodzicom, aby nauczyli się stosować przeciwko złości antidota, których nauczał Budda. Cierpliwość nie jest równoznaczna z pozwalaniem dzieciom na robienie wszystkiego, co im przyjdzie do głowy. Jeśli im na to pozwalamy, to w istocie jesteśmy wobec nich okrutni, ponieważ wyrabiają w sobie złe nawyki, które utrudnią im późniejsze współzycie z ludźmi. Dzieci potrzebują granic i wskazówek. Muszą się nauczyć, jakie są skutki rozmaitych zachowań i jak odróżniać dobre od złych.

Jedną z podstawowych idei buddyzmu jest zadowolenie. Jak przekazać ją dzieciom?

Jeśli umiemy odczuwać zadowolenie, bardziej cieszymy się życiem i czerpiemy z niego więcej satysfakcji. Jedną z przyczyn, dla których dzieci bywają niezadowolone, jest to, że mają do wyboru zbyt wiele rzeczy sprawiających przyjemność. Od małego pytamy je: „Chcesz soczek jabłkowy czy pomarańczowy?“, „Chcesz obejrzeć ten program czy tamten?“, Jaką chcesz zabawkę — zieloną czy niebieską?”. Dzieci — nie mówiąc o dorosłych — tracą orientację, kiedy są bombardowane tyloma możliwościami. Zamiast się uczyć, jak czerpać zadowolenie z tego, co mają, przez wszystko naokoło są zmuszane do myślenia: „Która z tych rzeczy da mi większe zadowolenie?“, „Czego jeszcze potrzebuję do szczęścia?“. Tak oto rozwija się w nich chciwość i pomieszanie. By temu zapobiec, rodzice nie muszą bynajmniej być despotyczni. Powinni raczej sami przywiązywać mniejszą wagę do dóbr materialnych. Dużo też zależy od tego, czy rodzice zmieniają swój stosunek do przyjemności i posiadania. Jeśli będą zadowoleni z tego, co mają, dzieciom będzie łatwiej odczuwać podobnie.

Rozdział dwudziesty

OŁTARZ I SKŁADANIE OFIAR

Do czego służy ołtarz? Co się na nim kładzie?

Ludzie lubią mieć w domu — w jakimś czystym, spokojnym miejscu — prosty ołtarzyk. Umieszczają na nim symbole oświeconego ciała buddów: wizerunki buddów, buddyjskich bóstw i bodhisattwów. Ci, którzy praktykują buddyzm tybetański, przeważnie umieszczają nad tymi wizerunkami zdjęcia swoich duchowych nauczycieli. Wyznawcy innych buddyjskich tradycji nie zawsze tak robią. Po prawej stronie Buddy (czyli z lewej strony ołtarza) znajduje się zwykle tekst symbolizujący oświeconą mowę buddów. Natomiast po jego lewej stronie kładzie się dzwonek lub małą stupę (rodzaj pomnika z relikwiami) — symbole oświeconego umysłu buddów. Z przodu ołtarza jest miejsce na różnego rodzaju ofiary.

Posążki na ołtarzu mają przypominać o doskonałych cnotach Buddy, Dharmy i Sanghi, inspirując nas przez to do rozwijania tych cnót w sobie. Bywają dni, kiedy czujemy się pobudzeni, źli lub przygnębieni. Wówczas, kiedy na domowym ołtarzu czy też w świątyni widzimy zdjęcia duchowych mistrzów i emanujące spokojem posążki Buddy, przypominamy sobie, że istnieją istoty, które są spokojne, i że my też możemy być do nich podobni. Nasz umysł uspokaja się wówczas sam z siebie.

Czy buddyści oddają cześć bożkom?

Skądże znowu. To nie kawałek gliny, brązu czy jaspisu jest obiektem szacunku i czci. Wyjaśnię to na przykładzie. Kiedy wyruszamy w podróż, zabieramy ze sobą zdjęcia najbliższych: pomagają nam przechowywać w pamięci ich

obraz. Patrząc z miłością na fotografię rodzinną, nie kochamy przecież papieru ani farby! Zdjęcie jedynie wspomaga pamięć. Podobną funkcję spełniają posągi i obrazy Buddy.

Kiedy robimy pokłony przed wizerunkami Buddy, przypominamy sobie cnoty oświeconych istot i rozwijamy, szacunek dla ich bezstronnej miłości i współczucia, szczodrości, dyscypliny moralnej, cierpliwości, radosnego wysiłku, koncentracji i mądrości. Posązek lub obrazek przypomina nam o zaletach buddów — to im się kłaniamy, nie glinie. W istocie rzeczy wcale nie trzeba mieć posążka buddy, by robić przed nim pokłony. Można pamiętać o cnotach buddów i rozwijać szacunek dla nich bez posążków i obrazków.

Okazywanie szacunku buddom i ich osiągnięciom pomaga nam rozwijać owe właściwości w sobie. Ludzie upodabniają się do tych, których podziwiają — jeżeli więc postawimy sobie za przykład pełnych miłującej dobroci i mądrości buddów, to będziemy się starać, by się do nich upodobnić.

W jakim celu składamy buddom ofiary?

Nie składamy ofiar dlatego, że Buddowie ich potrzebują. Gdy ktoś oczyścił wszystkie splamienia i raduje się rozkoszą mądrości, z pewnością nie potrzebuje do szczęścia jabłka ani kadzidła. Nie składamy też ofiar po to, by zdobyć względy buddów. Buddowie już dawno temu rozwinęli bezstronną miłość i współczucie — nie zwiodą ich pochlebstwa i przekupstwa, tak jak zwykłych śmiertelników.

Składanie ofiar pomaga budować pozytywny potencjał i rozwijać zalety. Jesteśmy pod przemożną władzą przywiązania i skąpstwa. Zawsze staramy się zatrzymać dla siebie to, co największe i najlepsze, a innym oddać gorsze albo niepotrzebne. To egocentryczne nastawienie sprawia, że stale czujemy się biedni i niezadowoleni, bez względu na to, ile mamy. Co więcej, boimy się, że moglibyśmy stracić to, co mamy. W efekcie jesteśmy pełni niepokoju i skłonni do nieuczciwych posunięć, by mieć coraz więcej, albo do niegrzeczności, by bronić swojego stanu posiadania.

Ofiary składamy po to, by uspokoić owe szkodliwe emocje — związane z przywiązaniem i skąpstwem. Dlatego, składając je, staramy się to robić bez żalu czy poczucia straty. Woda jest ogólnie dostępna, łatwo więc ją ofiarować bez żalu i lęku, że nam jej zabraknie. Na ołtarzu często stoją ofiarne miseczki z wodą. Ofiarując coś z radością, przyzwyczajamy się do dawania i do pozytywnych myśli o nim. I stopniowo dochodzimy do tego, że czujemy się bogaci, kiedy dajemy, i że sprawia nam przyjemność dzielenie się z innymi tym, co dobre.

Niektórzy zastanawiają się, czy buddowie naprawdę dostają nasze ofiary. Istnieje nawet pewna zabawna historyjka mówiąca o młodym mnichu, który przesiadywał nocą w świątyni, żeby sprawdzić, czy posąg Buddy zabiera ofiary z ołtarza. Nie należy jednak myśleć, że buddowie nie przyjmują ofiar, ponieważ kwiaty i owoce leżą na ołtarzu następnego ranka. Przyjmują je, po prostu ciesząc się nimi; nie muszą ich zabierać.

Ponieważ buddowie, bodhisattwowie i arhatowie to najwyższe istoty, składanie im ofiar ma szczególne znaczenie. Zwykle dajemy prezenty naszym przyjaciółom, ponieważ ich lubimy. Świętym istotom składamy ofiary, ponieważ podziwiamy ich cnoty. Nie należy składać ofiar z intencją przekupienia buddów: „Dostałeś kadzidło, więc powinienś spełnić moje prośby”. Dawanie powinno się praktykować z nastawieniem pełnym szacunku i życzliwości. Jeśli potem chcemy buddów o coś prosić — róbmy to z pokorą.

Jakie ofiary składa się na ołtarzu?

Wszystko, co uważamy za piękne. Tradycyjnie ofiarowuje się wodę, kwiaty, kadzidła, światło, perfumy i pożywienie, lecz możemy składać w ofierze także inne rzeczy. Tradycja tybetańska mówi o siedmiu miseczkach z wodą, które stawia się na ołtarzu każdego ranka. Wieczorem wylewa się wodę w jakieś czyste miejsce lub spryskuje nią kwiaty, a miseczki odwraca do góry dnem. Pożywienie powinno być usunięte z ołtarza, zanim zacznie się psuć. Możemy je

potem zjeść lub oddać komuś; w zasadzie jedzenia z ołtarza nie daje się zwierzętom.

Czy ofiary mają jakieś znaczenie symboliczne?

Owszem. Kwiaty symbolizują cnoty buddów i bodhisattwów, kadzidło — aromat doskonałej moralności. Światło jest symbolem mądrości, a perfumy — zaufania do oświeconych. Kiedy ofiarujemy pożywienie, to tak, jakbyśmy ofiarowali pokarm medytacyjnej koncentracji, muzyka natomiast symbolizuje nietrwałość i pustą naturę wszelkich zjawisk.

Ofiarując kwiat, możemy sobie wyobrażać całe niebiosa pełne przepięknych kwiatów i w duchu ofiarowywać je także. Wyobrażanie sobie pięknych rzeczy, po czym ofiarowywanie ich buddom i bodhisattwom wzbogaca nasz umysł. W taki właśnie sposób możemy składać ofiary w wyobraźni, bez umieszczania ich na ołtarzu. Kiedy na przykład widzimy coś ładnego na wystawie albo oglądamy wspaniały krajobraz, możemy w duchu ofiarować to Trzem Klejnotom. Dzięki temu łatwiej nam będzie nie przywiązywać się do tych rzeczy.

Czy buddyści odmawiają modlitwę przed posiłkiem?

Tak, praktykuje się ofiarowanie jedzenia przed posiłkiem. Ludzie przeważnie jedzą szybko i łapczywie, nie zwracając uwagi na jedzenie ani się nim nie ciesząc. Warto zatrzymać się na chwilę przed jedzeniem i zastanowić nad swoją motywacją. Pomyśleć, że jemy nie dla chwilowej przyjemności ani też nie dla piękności ciała. Robimy to, aby utrzymać ciało w zdrowiu, dzięki czemu możemy praktykować dharma i przynosić pożytek innym. Myśląc o przysłudze, jaką wyświadczyli nam ci, którzy siali, zbierali, przewozili i pakowali to, co teraz jemy, możemy poczuć się z nimi związani i chcieć im się odwdziaczyć, wykorzystując posiłek do tworzenia z myślą o nich pozytywnego potencjału. Dlatego ofiarowujemy jedzenie.

Wyobraźmy sobie jedzenie jako rozkoszny nektar i ofiarujemy go małemu świetlistemu buddzie, który siedzi w naszym sercu (w czakrze serca). Budda ten uosabia wszystkie oświecone istoty, jak również nasz własny potencjał oświecenia. Budda cieszy się z nektaru i promieniuje światłem, które wypełnia całe nasze ciało i ogromnie nas uszczęśliwia. Dzięki tej wizualizacji jesteśmy świadomi zarówno natury buddy, jak i procesu jedzenia. Ofiarując posiłek buddzie, tworzymy pozytywny potencjał, a samo jedzenie sprawia nam większą przyjemność. Niektórzy recytują przed posiłkiem modlitwę:

Najwyższemu nauczycielowi — doskonałemu Buddzie,
Najwyższej praktyce — świętej, doskonałej Dharmie,
Najdoskonalszym przewodnikom — szlachetnej Sandze,
Wszystkim, do których uciekam się po schronienie,
składam te ofiary.

Oby Trzy Klejnoty były obecne przy mnie i przy
wszystkich istotach w każdym z naszych odrodzeń.
Obyśmy zawsze mieli możliwość składania im ofiar.
Oby nieustająco obdarzały nas błogosławieństwem
i pomocą na drodze do wyzwolenia.

Gdy spożywamy posiłek samotnie lub z przyjaciółmi-buddystami, możemy poświęcić przed jedzeniem krótką chwilę na refleksję, wizualizację i modlitwę. Nie ma natomiast potrzeby, by ofiarowywać pożywienie w restauracji czy w towarzystwie niebuddystów. Ofiarujemy je wówczas w duchu, podczas gdy inni będą zajęci rozmową.

Rozdział dwudziesty pierwszy

MODLITWA, RYTUAŁ

I OFIAROWANIE POZYTYWNEGO POTENCJAŁU

Jaka jest rola modlitwy? Czy modlitwy są wysłuchiwane?

Są różne modlitwy. Niektóre kierują umysł w stronę określonego duchowego celu i inspirują na drodze do niego, przez co pomagają w jego osiągnięciu. Jako przykład można przytoczyć modlitwę o tolerancję i współczucie wobec innych. Są też modlitwy związane z poszczególnymi osobami czy sytuacjami, na przykład modlitwa o czyjeś zdrowie czy też o zachowanie spokoju umysłu i poczucia sensu życia w chorobie.

Aby modlitwa została wysłuchana, nie wystarczy tylko się modlić. Należy również stworzyć odpowiednie warunki do jej spełnienia. Modlitwa to nie myślenie: „Buddo, spraw, proszę, żeby stało się to, czego pragnę. A więc posiedzę sobie i poczekam, aż zrobisz, co trzeba”. Jeżeli na przykład modlimy się, byśmy stali się bardziej kochający i miłosierni, a jednocześnie nie robimy nic, żeby opanować swój gniew — nie stwarzamy warunków do spełnienia się modlitwy. Przekształcenie umysłu odbywa się dzięki własnemu wysiłkowi, a do buddów możemy modlić się jedynie o to, by nam w tym pomogli.

Otrzymywanie błogosławieństwa nie oznacza, że oto coś konkretnego wypływa z buddy i spływa na nas. Oznacza raczej, że przekształcanie umysłu odbywa się dzięki mocy nauk, przewodnictwu buddów i bodhisattwów oraz dzięki naszej własnej praktyce. Prośba o błogosławieństwo buddów to prośba o inspirację, która pomoże nam przekształcić swoje myślenie i działanie, by przynosiły więcej dobrego.

Niektórzy buddyści pragną się odrodzić w czystej krainie, ponieważ są tam warunki szczególnie sprzyjające praktyce dharma, w związku z czym rozwijanie mądrości i współczucia jest względnie łatwe. Nie można jednak modlić się o odrodzenie w czystej krainie i oczekiwać, że buddowie i bodhisattwowie po prostu je nam zapewnią. Trzeba podjąć wysiłek wcielania nauk w życie: nie chwycić się egoistycznie doczesnych przyjemności, rozwijać współczucie i zrozumienie pustki. Jeśli zrobimy, co do nas należy, to modlitwa będzie miała bardzo głęboki wpływ na nasz umysł. Jeżeli natomiast nie podejmiemy wysiłku zmiany swoich szkodliwych nawyków i jeżeli modląc się, będziemy rozproszeni, efekt będzie niewielki.

Niektórzy modlą się o czyjeś zdrowie, o poprawę stanu rodzinnych finansów lub o szczęśliwe odrodzenie dla krewnego, który właśnie zmarł. Żeby te prośby mogły się spełnić, ludzie, których dotyczą, muszą stworzyć po temu przyczyny. Jeśli takie przyczyny istnieją, to nasze modlitwy wspomagają dojrzewanie nasion dobrych uczynków, spełnionych w przeszłości przez te osoby. Jeśli jednak ludzie ci nie zasiali pozytywnych nasion — trudno będzie naszym modlitwom się wypełnić. Można podlewać i nawozić glebę, jeśli jednak rolnik niczego w niej nie zasiał — nic nie wyrośnie.

Kiedy Budda nauczał, jak oddziałuje na naszą świadomość prawo przyczyny i skutku, mówił, że skutkiem zabijania jest krótkie życie i słabe zdrowie. I odwrotnie: kto nie zabija i ochrania życie innych istot, ten doświadcza w następnych wcieleniach życia długiego i wolnego od chorób. Jeśli nie przestrzegamy tej podstawowej reguły, a mimo to modlimy się o zdrowie i długie życie — pokazujemy, że nie zrozumieliśmy istoty sprawy. Jeśli natomiast nie zabijamy i chronimy życie, moc naszych modlitw pomoże dojrzeć pozytywnym nasionom tych działań.

Budda nauczał także, że przyczyną bogactwa jest szczodrość. Jeśli w poprzednich żywotach byliśmy szczodrzy, a teraz modlimy się o poprawę swojej sytuacji materialnej, to rzeczywiście może się ona poprawić. Ale jeśli zarazem

jesteśmy skąpi, to stwarzamy przyczyny przyszłego ubóstwa, nie bogactwa. W takim wypadku, niezależnie od tego, jak bardzo modlimy się o bezpieczeństwo finansowe, swoim postępowaniem stwarzamy przyczyny czegoś dokładnie odwrotnego. Próbujmy zamiast skąpstwa rozwijać szczodrość: pomagajmy tym, którzy są w potrzebie, i dzielimy się tym, co mamy.

Jaki jest cel rytuałów? Czy są one niezbędne?

Rytuały mają nam pomagać w przeciwdziałaniu szkodliwym nastawieniom i destrukcyjnym czynom i w kulturowaniu naszych zalet i dobrych uczynków. Rytuał jest środkiem do celu, nie celem samym w sobie. Jako początkujący adepci dharmy często mamy trudności z odróżnieniem tego, co należy praktykować na budyjskiej drodze, od tego, co należy porzucić. Modlitwy ułożone przez duchowych mistrzów dostarczają nam niezbędnych wskazówek. Odmawianie modlitw pomaga zestroić się wewnątrz z ich treścią. Kiedy je czytamy lub recytujemy, powinniśmy jednocześnie próbować medytować i osiągać taki stan umysłu, jaki opisano w tekście. Jeżeli wykonujemy rytuał sami, nie w grupie, możemy robić przerwy, by koncentrować się na tych jego miejscach, które szczególnie nas poruszają.

Wcale nie trzeba ograniczać repertuaru swoich modlitw do tych, które zostały ułożone przez kogoś innego. W miarę zapoznawania się z dharumą i drogą do oświecenia, modlitewne słowa mogą nam się nasuwać spontanicznie. Mogą też zaistnieć okoliczności życiowe, które wywołają w nas potrzebę modlitwy — takie przeżycia bardzo pogłębiają doświadczenie dharmy.

Wiele osób lubi rytuały i uważa, że sprzyjają one rozwojowi ich praktyki. Są też tacy, których rytuały rozpraszają. Bywają i tacy, którzy w jakimś okresie życia mają większą potrzebę rytuałów, a w innym — mniejszą. Każdy z nas jest inny, dlatego też nie ma w tym wypadku żadnych

szttywnych reguł. Róbmty to, co nam odpowiada. Nie wykonujmy rytuałów tylko dlatego, że wszyscy tak robią.

Jakie rytuały są wspólne dla wszystkich buddyjskich tradycji?

Takimi wspólnymi rytuałami są: przyjmowanie schronienia u Buddy, w Dharmie i Sandze, składanie ślubowań, które pomagają wystrzegać się złych uczynków, wychwalanie doskonałych zalet Trzech Klejnotów, składanie im ofiar, rozwijanie miłującej dobroci w stosunku do innych, wyznawanie swoich błędów i radowanie się szczęściem i osiągnięciami innych. Oprócz tego każda tradycja ma swoje własne modlitwy, skupiające się na tych aspektach duchowej drogi, które są dla niej szczególnie istotne.

Jaka jest rola śpiewu w naszym duchowym rozwoju?

Śpiewanie może przynieść dobroczynne rezultaty, o ile towarzyszy mu właściwa motywacja: pragnienie dobrego przygotowania się do przyszłych żywotów, wyzwolenia z kołowrotu wcieleń i osiągnięcia stanu buddy, by jak najlepiej pomagać innym. Aby śpiew pomagał nam osiągać pozytywny stan umysłu, musimy starać się koncentrować i myśleć o znaczeniu tego, co śpiewamy. Możemy śpiewać bardzo głębokie modlitwy, ale jeśli myślimy przy tym o jedzeniu, pracy czy zabawie, rezultat takiego śpiewania będzie znikomy — magnetofon też potrafi śpiewać imiona Buddy i powtarzać modlitwy. Jeśli jednak jesteśmy w stanie zestroić swoje myśli z treścią tego, co śpiewamy, śpiew staje się silnym i pożytecznym przeżyciem.

Jednakże praktyka duchowa to więcej niż śpiewanie. Słuchanie nauk, rozważanie i omawianie ich znaczenia, wreszcie wcielanie ich w życie sprawia, że zaczynamy myśleć, czuć, mówić i działać w zdrowy sposób. Samo śpiewanie nie uwolni nikogo z kołowrotu wcieleń. Potrzeba jeszcze głębokiej medytacji, która prowadzi do mądrości rozumiejącej pustkę ego.

Jaka jest różnica między modlitwą a mantrą? Czy musimy śpiewać je w obcym języku, którego nie rozumiemy?

Mantry są sylabami, które ochraniają umysł. Chcemy go chronić przed przywiązaniem, gniewem, ignorancją i innymi truciznami umysłu. Bywa, że prowadzimy niekończący się dialog wewnętrzny, komentując w myślach na przykład czyjś wygląd czy słowa. Kiedy recytujemy mantry, przekształcamy swoją skłonność do wewnętrznej paplaniny: zamiast myśleć o nieważnych i banalnych rzeczach, koncentrujemy się na sylabach, które wypowiedzieli buddowie. Recytacja mantry w połączeniu z czterema mocami (omówionymi w rozdziale poświęconym karmie) jest skutecznym sposobem oczyszczania śladów negatywnej karmy, jakie pozostały w naszej świadomości. Recytując mantry, ćwiczymy się w pozytywnym myśleniu, odczuwaniu i wizualizacji, wykształcając w sobie w ten sposób konstruktywne myślowe i emocjonalne nawyki. Oprócz tego recytowanie mantr działa uspokajająco i zwiększa siłę koncentracji.

Językiem mantr jest sanskryt. Nie tłumaczy się ich na inne języki, ponieważ są to słowa Buddy, wypowiedziane przez niego w głębokiej medytacji. Dźwięk tych sylab ma moc pobudzania dobroczynnej energii (wibracji). Recytując mantrę, możemy skupiać się na jej dźwięku, znaczeniu lub też na towarzyszącej jej wizualizacji, przekazanej nam przez nauczyciela.

Co zaś się tyczy modlitw, ułożyli je wielcy duchowi mistrzowie, aby wspomóc nas w rozwijaniu tego, co pozytywne. Uczynili to, ponieważ mamy czasami kłopoty z odróżnieniem tego, co należy praktykować na buddyjskiej drodze, od tego, co należy porzucić. Modlitwy mówią o samej istocie pozytywnych stanów umysłu, kiedy więc myślimy o znaczeniu ich słów, nasz umysł nabywa owych szlachetnych właściwości. Ponieważ rozumienie treści modlitw jest istotne, powinny być tłumaczone na języki Zachodu. Choć śpiewanie modlitw po japońsku czy tybetańsku może być bardzo

przyjemne i inspirujące, powinniśmy także śpiewać je we własnym języku, żeby je dobrze rozumieć.

Co znaczy mantra *om mani padme bunt*?

To mantra buddy współczucia, Awalokiteśwary (Kuan Yin, Kannon, Czenrezig). W jej sześciu sylabach zawiera się cały sens drogi do oświecenia. „Om” odnosi się do ciała, mowy i umysłu buddów — czyli do tego, co chcielibyśmy osiągnąć przez swoją praktykę. „Mani” znaczy „klejnot” i dotyczy wszystkich metod stosowanych na buddyjskiej drodze: pragnienia, by wyzwolić się z kołowrotu wcieleń, oraz współczucia, szczodrości, moralności, cierpliwości, radosnego wysiłku i innych. „Padme” (przez Tybetańczyków wymawiane „peme”) znaczy „lotos” i odnosi się do mądrości na drodze do oświecenia. Kiedy łączymy w swojej praktyce skuteczne metody i mądrość, jesteśmy w stanie oczyścić strumień świadomości ze wszelkich splamień i rozwinąć wszystkie swoje pozytywne możliwości. „Hum” (pisane też „hung”) odnosi się do umysłu wszystkich buddów.

Powtarzanie mantry *om mani padme hum* [lub *om mani peme hung*] skutecznie oczyszcza umysł i pomaga rozwinąć współczucie. Możemy powtarzać ją na głos lub pocichu, kiedy tylko chcemy. Kiedy na przykład czekamy w kolejce, zamiast niecierpliwić się czy złościć, możemy w duchu recytować tę mantrę i myśleć ze współczuciem o otaczających nas ludziach.

Istnieje zwyczaj udzielania ustnego przekazu mantry, który polega na tym, że nauczyciel ją recytuje, a my albo słuchamy, albo powtarzamy za nim. Dzięki temu otrzymujemy energię całej linii praktykujących, którzy powtarzali tę mantrę — nasza recytacja nabiera wówczas większej mocy. Mantrę *om mani padme hum* można jednak recytować i doświadczać jej kojącej energii nawet bez otrzymania ustnego przekazu.

Co to jest zasługa? Czy to nie egoistyczne: spełniać dobre uczynki po to, żeby gromadzić zasługę, jakby to były duchowe pieniądze?

Słowo „zasługa” nie jest najlepszym odpowiednikiem buddyjskiego terminu, ponieważ kojarzy się z otrzymywaniem nagród. Lepszym tłumaczeniem, bliższym duchowi oryginału, jest określenie „pozytywny potencjał”. Kiedy postępujemy konstruktywnie, nikt nie daje nam nagród. Skutkiem takiego postępowania są pozytywne ślady w naszej świadomości; gdy zaistnieją odpowiednie warunki, owe nasiona dobra przyniosą owoce. Nie należy ich traktować jako czegoś materialnego, fizycznego — pozytywny potencjał jest wartością duchową.

Traktowanie pozytywnego potencjału jakby był czymś w rodzaju duchowej waluty, nie jest ani właściwe, ani korzystne. Z takim nastawieniem będziemy najprawdopodobniej kłócić się o to, kto pierwszy ma składać ofiary, i zazdrościć tym, którzy spełniają więcej dobrych uczynków niż my. Nie jest to szlachetne podejście. Powinniśmy oczywiście wykorzystywać wszelkie możliwości budowania pozytywnego potencjału, ale z intencją pracy nad sobą, pomagania innym i tworzenia przyczyn szczęścia, nie zaś z przywiązania czy zawiści.

Dlaczego pozytywny potencjał należy ofiarowywać?

Ofiarowywanie pozytywnego potencjału jest bardzo ważne — chronimy go w ten sposób przed zniszczeniem przez nasz gniew i błędne poglądy. Podobnie jak manewrując kierownicą, prowadzimy samochód, tak ofiarowując pozytywny potencjał, pomagamy jego owocom dojrzeć. Najlepiej jest ofiarować go we wzniosłych i szlachetnych intencjach. Kiedy tak robimy, pomniejsze rezultaty pojawią się w naturalny sposób. Jeśli ofiarujemy pozytywny potencjał, choćby najmniejszy, w intencji doskonałego szczęścia i oświecenia wszystkich istot, tym

samym włączamy w ten akt takie intencje, jak szczęśliwe odrodzenie i szczęście naszych krewnych i przyjaciół.

Zdarza się, że ludzie myślą: „Mam tak mało pozytywnego potencjału. Jeśli poświęcę go dla szczęścia innych, nie zostanie nic dla mnie”. To niewłaściwe podejście. Ofiarowywanie pozytywnego potencjału innym wcale nie pozbawia nas jego dobrodziejstw. Sprawia natomiast, że znacznie więcej istot będzie mogło odnieść pożytek z naszych dobrych działań. Kiedy poświęcamy swój pozytywny potencjał dla dobra wszystkich istot, możemy oczywiście modlić się również o pomyślność poszczególnych osób, które właśnie przeżywają trudności.

Czy można przekazać swoją zasługę zmarłym krewnym lub przyjaciołom?

Mówmy raczej o ofiarowywaniu pozytywnego potencjału (zasługi) niż o jego przekazywaniu, to pierwsze określenie lepiej bowiem oddaje istotę rzeczy. Nie da się przekazać pozytywnego potencjału tak, jak przekazujemy prawo do nieruchomości czy dajemy komuś samochód. Skutków działań doświadcza ten, kto stworzył ich przyczyny. Nie można stworzyć przyczyn i sprawić, żeby kto inny doświadczył rezultatów, ponieważ ślady działania jednej osoby odciśkają się w jej świadomości, nie w świadomości kogoś innego. Jeśli więc nasi zmarli krewni czy przyjaciele nie postępowali konstruktywnie za życia, nie możemy nagromadzić dobrej karmy i dać im jej w prezencie.

Niezależnie od tego nasze modlitwy, a także składane z myślą o bliskich zmarłych ofiary mogą stworzyć korzystne warunki, by dojrzały owoce ich pozytywnych działań. Nasienie wysiane w ziemię, aby mogło rosnąć, potrzebuje słońca, wody i nawozu. Podobnie dzieje się z nasionami naszych działań: dojrzejają, kiedy zaistnieją sprzyjające okoliczności. Jeżeli zmarli postępowali za życia szlachetnie, możemy im pomóc, tworząc dodatkowy pozytywny potencjał przez składanie ofiar, czytanie i recytowanie świętych tekstów, robienie posązków Buddy czy medytowanie nad

miłością i współczuciem dla wszystkich istot. Pozytywny potencjał, jaki powstanie w wyniku tych działań, możemy ofiarować w intencji zmarłych — to pomoże dojrzeć nasionom ich własnych dobrych uczynków.

Słowniczek

Altruistyczna postawa (sansk. bodhicitta) — pragnienie osiągnięcia oświecenia, aby skuteczniej pomagać innym.

Arhat — osoba, która osiągnęła wyzwolenie i jest wolna od kołowrotu wcieleń.

Arja — osoba, która bezpośrednio doświadcza pustki; wskutek tego jest jednym z klejnotów Sanghi, do której uciekamy się po schronienie.

Bodhisattwa — osoba, która rozwinęła spontaniczną altruistyczną postawę.

Brak ego — patrz: pustka.

Budda — każdy, kto oczyścił wszystkie splamienia i rozwinął wszystkie pozytywne właściwości. Także: historyczny Budda Śakjamuni, który żył 2500 lat temu w Indiach.

Buddyjskie bóstwo — przejawienie oświeconego umysłu pod postacią osobową.

Cierpienie (sansk. dukkha) — wszelkie niezadowolające okoliczności: nie tylko ból fizyczny i psychiczny, lecz także kłopoty, trudności i brak satysfakcji.

Czysta kraina — jedna z tradycji buddyzmu mahajany, w której kładzie się nacisk na metody osiągnięcia odrodzenia w czystej krainie. Czysta kraina to szczególne miejsce, powołane do istnienia przez buddę lub bodhisattwę, gdzie wszystko sprzyja praktykowaniu dharmy i osiągnięciu oświecenia.

Dharma — rozumiejąca pustkę mądrość, która pociąga za sobą wolność od cierpienia i jego przyczyn. W ogólniejszym sensie dharma to nauka Buddy.

Duchowni świeccy — w niektórych szkołach buddyzmu japońskiego duchowni nie ślubują celibatu i wolno im zakładać rodziny.

Inicjacja — patrz: przekaz mocy.

Karma — zamierzone działanie. Nasze czyny zostawiają w świadomości ślady, które kształtują nasze późniejsze doświadczenia.

Kołowrót wcieleń (sansk. sansara) — niekontrolowane odradzanie się, uzależnione od naszych szkodliwych skłonności i prawa karmy.

Koncentracja — zdolność do wnikliwego skupienia się na przedmiocie medytacji.

Mahajana — buddyjska tradycja, według której wszystkie istoty mają możliwość osiągnięcia oświecenia. Kładzie silny nacisk na rozwijanie współczucia i altruistycznej postawy.

Mantra — grupa sylab, pobłogosławionych przez jednego z buddów, wyrażająca istotę całej drogi do oświecenia. Recytowanie mantr sprzyja koncentracji i oczyszcza umysł.

Mądrość rozumiejąca pustkę (mądrość rozumiejąca rzeczywistość, mądrość wolna od wyobrażonych sposobów istnienia) — umysł, który właściwie rozumie sposób, w jaki istnieją ludzie i wszystkie inne zjawiska, czyli umysł, który jest świadomy pustej natury niezależnego, samoistnego istnienia.

Medytacja — przyzwyczajanie samego siebie do pozytywnych postaw i właściwych poglądów.

Miłość — życzenie, aby wszystkie istoty osiągnęły szczęście i przyczyny szczęścia.

Mnich — wyświęcony buddysta przestrzegający celibatu.

Mniszka — wyświęcona buddystka przestrzegająca celibatu.

Natura buddy (potencjał buddy) — wrodzone cechy umysłu, które umożliwiają każdej istocie osiągnięcie oświecenia.

Niezależne (inherentne) istnienie — nieistniejąca cecha, którą przypisujemy osobom i zjawiskom; istnienie niezależne od przyczyn i uwarunkowań, od swoich części składowych oraz od świadomości, która je pojmuje i nazywa.

Nirwana — ostateczny koniec wszelkich niezadowolających okoliczności i ich przyczyn.

Oświecenie (stan buddy) — stan, w którym zostały ostatecznie wyeliminowane wszelkie zaciemnienia umysłu, zaś w pełni rozwinięte wszystkie pozytywne właściwości i mądrość. Oświecenie następuje po wyzwoleniu.

Pozytywny potencjał — ślady pozytywnych działań, które w przyszłości zaowocują szczęściem. Termin ten bywa też tłumaczony jako „zasługa” lub „dobra karma”.

Pragnienie wyzwolenia — pragnienie uwolnienia się od wszelkich problemów i cierpień.

Przekaz mocy (inicjacja, sanskr. abhiszekd) — ceremonia w buddyzmie wadžrajany, po której uczniowi wolno medytować nad określoną postacią Buddy.

Przyjęcie schronienia — zawierzenie swojego duchowego rozwoju przewodnikom: Buddzie, Dharmie i Sandze. Patrz też: Trzy Klejnoty.

Pustka — nieistnienie zjawisk w sposób niezależny (inherentny). W rzeczywistości wszystkie osoby i zjawiska są w swojej naturze puste.

Sangha — ci, którzy zrozumieli pustkę bezpośrednio i pozapojęciowo. W ogólniejszym znaczeniu słowo „sangha” odnosi się do wspólnoty zakonnej. Czasami określa się tak również wszystkich buddystów.

Strumień świadomości — ciągłość świadomości.

Szczególny wgląd (sansk. wipaśjana) — mądrość analityczna, rozróżniająca. Szczególny wgląd w pustkę polega na rozpoznaniu pustej natury zjawisk.

Szkodliwe nastawienia (postawy) i negatywne (niszczące) emocje — postawy i emocje, takie jak ignorancja, przywiązanie, gniew, duma, zazdrość oraz ciasnota umysłowa, które zakłócają spokój umysłu i popychają do uczynków krzywdzących nas samych i innych.

Ślad karmiczny — ślady energii pozostające w świadomości po określonym działaniu. Kiedy dojrzewają, kształtują nasze doświadczenia. Owe ślady to inaczej nasiona karmiczne.

Ślubowania — patrz: wskazania.

Tantra — tekst opisujący praktykę wadžrajany. Termin ten może też oznaczać praktykę wadžrajany jako taką.

Therawada — Tradycja Starszych, buddyjska tradycja rozpowszechniona w południowo-wschodniej Azji i na SriLance.

Trzy Klejnoty — Budda, Dharma i Sangha.

Umysł — doświadczający i poznający aspekt żywych istot. Umysł jest bezpostaciowy, nie składa się z atomów, nie da się go postrzegać zmysłowo.

Wadžrajana — tradycja buddyzmu mahajany, rozpowszechniona w Tybecie i w Japonii.

Wskazania (ślubowania) — wskazówki pozostawione przez Buddę, mające nam pomóc wystrzegać się niszczących działań.

Współczucie — pragnienie, aby wszystkie istoty były wolne od cierpienia i jego przyczyn.

Wyobrażony sposób istnienia — patrz: niezależne (inherentne) istnienie.

Wyświęcenie — przyjęcie wskazań, które ustanowił Budda, aby powstrzymać nas od szkodliwych działań. Istnieją różne

poziomy święceń, zarówno dla osób świeckich, jak i duchownych. W zasadzie określenie to jest używane w odniesieniu do przyjmowania wskazań przez mnichów i mniszki.

Wyzwolenie — wolność od kołowrotu wcieleń.

Zen (chin. cz'ań) — tradycja buddyzmu mahajany, rozpowszechniona w Chinach i w Japonii.

Zrozumienie — jasne, głębokie i właściwe pojmowanie nauk Buddy. Może to być zarówno pojęciowe, jak i pozapojęciowe bezpośrednie doświadczenie. Pozapojęciowe bezpośrednie zrozumienie, uzyskiwane na bardziej zaawansowanych etapach rozwoju duchowego, raz na zawsze oczyszcza wszelkie zaciemnienia umysłu.

