

# Kiedy życie nas przerasta

Pema Cziedryn

PSYCHOLOGIA BUDDYJSKA W ŻYCIU CODZIENNYM



Życie to dobry przyjaciel i dobry nauczyciel. Musimy być świadomi, że wszystko wciąż się zmienia i nic nie dzieje się tak, jak tego pragniemy. Brak równowagi, stan „poza” i „pomiędzy” to sytuacja idealna: nie dając się uwikłać, możemy zachować otwartość umysłu i serca wobec rzeczywistości.



## **Kiedy życie nas przerasta**

Pema Cziedryn

Tytuł oryginału: \_When Things Fall Apart  
Heart Advice For Difficult Times\_  
© 1997 by Pema Chödrön  
Published by arrangement with Shambhala Publications, Inc.  
P.O. Box 308, Boston, MA. 02117  
© 2000 for Polish edition by Wydawnictwo MUDRA

Przekład: Agnieszka Burzyńska, Anna Różańska  
Redakcja: Artur Kawiński  
Współpraca redakcyjna: Barbara Majewska  
Korekta: Krystyna Stefaniak, Anna Kowalczyk

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część niniejszej książki nie może być bez pisemnej zgody Wydawcy reprodukowana i przekazywana w jakiegokolwiek postaci ani za pomocą jakichkolwiek środków elektronicznych czy mechanicznych włącznie z fotokopiowaniem i nagrywaniem, ani za pomocą innego systemu pozyskiwania i odtwarzania informacji.

ISBN 83-87387-05-3  
Wydawnictwo MUDRA, Kraków 2001

adres do korespondencji:  
31-431 Kraków, ul. Dukatów 11/4  
tel./faks 0-12 282 22 59  
e-mail: mudrapub@kr.onet.pl  
Skład: Tak

Sakjongowi Miphamowi Rinpocze z oddaniem, miłością i wdzięcznością.

## SPIS TREŚCI

Podziękowania  
Przedmowa  
Oswajanie lęku  
Kiedy nasz świat się rozpada  
Chwila obecna to najlepszy nauczyciel  
Odnaleźć spokój w tym, co jest  
Nigdy nie jest za późno  
O niewyrządzeniu krzywdy  
Brak nadziei i śmierć  
Osiem światowych \_dharm\_  
Sześć rodzajów samotności  
Ciekawość egzystencji  
Brak agresji i cztery \_mary\_  
Dorastanie  
Pogłębianie współczucia  
Miłość, która nie umrze  
Pod prąd  
Wysłannicy pokoju  
Poglądy  
Ustny przekaz nauk tajemnych  
Trzy sposoby radzenia sobie z chaosem  
Złudzenie wyboru  
Zatrzymanie koła \_sansary\_  
Celem jest droga  
Bibliografia  
Słownik terminów buddyjskich  
[8]

## PODZIĘKOWANIA

Pragnę wyrazić szczerą wdzięczność Lynne Van de Bunte. Lynne nie tylko zachowała taśmy, z których odtworzyliśmy zawarte w tej książce wykłady, ale również spisała z nich teksty. Niektóre z taśm były w tak złym stanie, że nikt oprócz niej nie był w stanie odczytać treści moich słów! Lynne poświęciła również wiele czasu, by znaleźć osoby, które spisały pozostałe nagrania - przekazuję zatem podziękowania dla: Heidi Utz, Rexa Washburna, Ginny Davies oraz Aileen i Billa Fellów (którzy zebrali wszystkie wykłady na dysku jednego komputera). Wreszcie przekazuję szczególne wyrazy wdzięczności dla mojej przyjaciółki i zarazem redaktorki, Emily Hilburn Sell, która sprawiła, że pudło pełne papierów w cudowny sposób przeistoczyło się w tę oto książkę. Bez jej talentu, szczerego zaangażowania i ciężkiej pracy światła

dziennego nie ujrzałaby ani ta, ani też wiele innych publikacji. Niezwykle się cieszę, że możemy kontynuować naszą współpracę. [9]

## PRZEDMOWA

W 1995 roku byłam na urlopie naukowym. Przez dwanaście miesięcy nie robiłam właściwie nic. To był najbardziej inspirujący duchowo czas w moim życiu. Praktycznie - jeden wielki relaks. Czytałam, chodziłam na wycieczki, spałam. Gotowałam, jadłam, medytowałam i pisałam. Bez żadnego planu dnia, żadnego programu, żadnych "muszę to, muszę tamto". W tym otwartym, nieograniczonym żadnymi zobowiązaniami czasie udało mi się przeanalizować wiele spraw. Po pierwsze, zaczęłam powoli wczytywać się w zupełnie surowe, nie opracowane redakcyjnie zapisy moich wykładów z lat 1987-1994. W przeciwieństwie do nauk udzielonych podczas krótkich odosobnień medytacyjnych, które złożyły się na książkę *The Wisdom of No Escape*, i tych poświęconych *lodziong*, z których powstała praca *Start Where You Are*, materiały wypełniające całe dwa tekturowe pudła zdawały się być niepowiązane ze sobą żadną myślą przewodnią. Co jakiś czas przerzucałam kilka tekstów. Jedne wydawały mi się zbyt formalne, inne nieomal zachwycające. Kontakt z taką obfitością własnych słów stanowił doświadczenie tyle interesujące, co [10] krępujące. Stopniowo, w miarę lektury, zauważyłam, że bez względu na temat wykładu, kraj, w którym byłam, czy czas - za każdym razem mówiłam o tym samym: o wielkiej potrzebie *maitri*, miłującej życzliwości dla siebie samego, która pozwala rozbudzić w sobie postawę wolnego od lęku współczucia wobec własnego cierpienia i wobec cierpienia innych. Odniosłam wrażenie, że każdy wykład zawierał tę samą myśl: można wkroczyć na obce, nieznane sobie terytorium i odnaleźć spokój w braku poczucia bezpieczeństwa. Innym, wciąż powracającym motywem było dążenie do rozluźnienia napięcia między "my" i "oni", "to" i "tamto", "dobro" i "zło" - poprzez przyjęcie i oswojenie tego, czego zazwyczaj unikamy, a co mój nauczyciel, Czogiam Trungpa Rinpocze, nazwał ufnym stąpaniem po ostrzu. Uświadomiłam sobie, że przez siedem lat cały czas zgłębiałam i próbowałam przekazać innym te właśnie cenne, choć wymagające w praktyce ogromnej siły woli nauki, których Trungpa Rinpocze udzielał swoim uczniom.

Przeglądałam dalej zawartość moich pudeł z tekstami i coraz bardziej jasnym stawało się dla mnie, jak daleką mam jeszcze drogę przed sobą, nim w pełni pojmem i przyswoję to, czego mnie uczono. Zrozumiałam też, że stosując, na ile potrafię, nauki Rinpocze w życiu i starając się dzielić swoim doświadczeniem z innymi, odnalazłam najgłębsze szczęście i spełnienie - jakich nie znałam wcześniej. Zastanawiające, co zresztą często podkreślam, że oswojenie własnych demonów i przewyciężenie własnego lęku niesie najprostsze, niespodziewane uczucie radości i rozluźnienia.

Mniej więcej w połowie mojego urlopu Emily Hilburn Sell zapytała mnie nieoczekiwanie, czy mam [11] jeszcze jakieś notatki, które mogłyby złożyć się na trzecią książkę. Wysłałam jej dwa pudła. Przewertowała teksty i skontaktowała się z wydawnictwem Shambhala Publications z informacją: "Mamy następną książkę".

Przez pół roku Emily sortowała, przedstawiała, wyrzucała, poprawiała, a potem ja, z ogromną satysfakcją, mogłam nadać ostateczny kształt każdemu kolejnemu rozdziałowi. Jeśli akurat nie kontemplowałam oceanu lub nie spacerowałam po wzgórzach, poświęcałam się tej pracy bez reszty. Rinpocze powiedział mi kiedyś:

"Odpoczywaj i pisz". Wtedy nie zanosiło się wcale, żebym kiedykolwiek miała zajmować się jednym albo drugim, ale minęły lata i oto, proszę, zastosowałam się do zaleceń.

Niniejsza książka jest zatem owocem współpracy z Emily i roku mojego próżnowania. Niech pomoże ci znaleźć ład i spokój. Niech nauki o uczciwości, łagodności i odwadze staną się częścią twojego życia. Jeśli jest ono chaotyczne i pełne napięć, znajdziesz w tej książce niejedną radę. Jeśli stoisz na rozdrożu, cierpisz z powodu straty bliskiej osoby albo czujesz nieokreślony głęboki niepokój, masz w ręce zbiór nauk napisanych specjalnie dla ciebie. Każdemu z nas trzeba ciągle przypominać, każdego zachęcać, by umiał znaleźć spokój w obliczu każdej sytuacji, by wszystko, co spotyka na swej drodze, wykorzystał dla własnego rozwoju.

Stosując te nauki, dołączamy do nieskończonej linii nauczycieli i uczniów, którym Budda towarzyszył w chwilach załamania i sukcesów ich codziennego życia. My teraz, tak jak kiedyś oni, możemy zaprzyjaźnić się ze swoim ego i odkryć własny umysł mądrości. [12]

Dziękuję widjadharze, Czcigodnemu Czogiamowi Trungpie Rinpocze, za to, że bez reszty poświęcił swe życie dharmie i z wielkim zaangażowaniem starał się przekazać istotę tych nauk społeczeństwu Zachodu. Pragnę, by inspiracja, którą czerpię od niego, stała się zaraźliwa. Byśmy jak on wiedli życie *\_bodhisattwy\_* i byśmy pamiętali o jego zaleceniu: "Chaos przyjmuj jako niezmiernie dobrą nowinę". [13]

## I OSWAJANIE LĘKU

*\_Lęk jest naturalną reakcją, gdy zbliżamy się do prawdy.\_*

Podjąć duchową podróż, to jak wypłynąć małą łodzią na ocean w poszukiwaniu nieznanych lądów. Pełna oddania praktyka może stać się źródłem natchnienia, jednak prędkiej czy później rodzi również lęk. Wyruszając, wiemy tylko tyle, że po dotarciu do horyzontu spadniemy z krawędzi świata. Jak wszyscy podróżnicy marzymy, aby odkryć nieznanne. Nie wiemy jednak, czy poradzimy sobie z tym, co nas czeka.

Jeśli interesujemy się buddyzmem i zmierzamy do bliższego jego poznania, szybko się okazuje, że nauki Buddy oferują wiele rodzajów praktyki. Medytacja wglądu\* umożliwia ćwiczenie uważności - czyli pełnej obecności we wszystkich działaniach fizycznych i umysłowych. Praktyka zen\* "otwiera oczy na pustkę", stawia nas wobec wyzwania wejścia w kontakt z otwartą, nieograniczoną przejrzystością umysłu. Nauki *\_wadźrajany\_*\* [14] wprowadzają w praktykę pracowania z każdą sytuacją, w ideę postrzegania tego, co się pojawia, jako nieoddzielne od przebudzonego umysłu. Wszystko może stać się dla nas inspiracją i podsycić chęć dalszej praktyki. Jeżeli jednak chcemy dodać jej głębi i autentyzmu, musimy w końcu zetknąć się z lękiem.

Lęk jest powszechnym doświadczeniem, doznają go nawet najmniejsze istoty. Miękkie ciała morskich stworzeń pozostające na morskim brzegu po odpływie instynktownie kurczą się pod dotknięciem naszych palców. Wszystko, co żyje, podobnie reaguje na zagrożenie. Odczuwać lęk w obliczu nieznanego nie jest zatem rzeczą niezwykłą. To nieodłączny aspekt życia czujących istot, wspólny nam

wszystkim. Lękiem reagujemy na samotność, śmierć lub utratę poczucia bezpieczeństwa. Lęk jest naturalną reakcją, gdy zbliżamy się do prawdy.

Jeśli jednak mimo poczucia zagrożenia postanowimy pozostać dokładnie tu, gdzie jesteśmy, nasze doświadczenie stanie się bardziej żywe. Bo wszystkie doznania stają się bardzo intensywne, kiedy nie ma dokąd uciec.

Pewnego razu podczas długiego medytacyjnego odosobnienia doznałam nagłego olśnienia: rozumiałam, że nie można być tu i teraz, a jednocześnie zajmować się swoją przeszłością i przyszłością - rozpamiętywać i planować. Jest to może oczywiste, ale kiedy sami dokonujemy tego odkrycia, zachodzi w nas przemiana. Nietrwałość staje się odczuwalna w każdej chwili, podobnie jak współczucie, zdumienie i odwaga.

To samo dotyczy lęku. Ten, kto znajduje się na krawędzi nieznanego - w pełni świadomy tej pozbawionej [15] punktu odniesienia chwili - doświadcza braku oparcia. Wtedy właśnie pojawia się zrozumienie - odkrycie, że chwila obecna to newralgiczny punkt naszej własnej czasoprzestrzeni. Sama bardzo krucha, ale obdarzona mocą odbierania nam siły.

U progu swych duchowych odkryć jesteśmy pełni idei i oczekiwań. Szukamy, rzecz jasna, odpowiedzi, które zaspokoją odczuwany od dawna głód wiedzy. Jednocześnie ostatnią rzeczą, jakiej pragniemy, jest głębszy kontakt z własnym lękiem. Owszem, inni próbują nas ostrzec. Przypominam sobie, jak po otrzymaniu pierwszych instrukcji do medytacji, usłyszałam od swego nauczyciela: "Nie odchodź stąd z przekonaniem, że medytacja to wakacje od rozdrażnienia". Tak już jest, że żadne ostrzeżenia nie przekonują nas do końca - czasem to właśnie one nas przyciągają.

Mówię o poznawaniu i oswojaniu lęku, o zaglądaniu mu w oczy - nie twierdzę jednak, że jest to sposób rozwiązywania problemów. To raczej metoda prowadząca do całkowitej zmiany starych nawyków patrzenia, słuchania, wachania, smakowania i myślenia. Prawdą jest, że godząc się na tę zmianę, narażamy się na ciągłe upokorzenia. Nie będzie już miejsca na arogancję towarzyszącą upartemu trzymaniu się z góry przyjętych schematów. Arogancja, której tak trudno się pozbyć, będzie teraz bezustannie nękana przez naszą odwagę stopniowego kroczenia naprzód. Odkrycia dokonywane dzięki praktyce nie mają bowiem nic wspólnego z wiarą w cokolwiek. Wyływają one z odważnej gotowości, by umrzeć, by umierać wciąż na nowo.

Wszystko, co możemy powiedzieć o uważności, pustce czy pracy z energiami, wskazuje na jedno: bycie [16] tu i teraz przypiera nas do muru. Przygważdża nas dokładnie do tego punktu w czasie i przestrzeni, w którym się znajdujemy. Jeśli się zatrzymamy, zamiast odruchowo zareagować, jeśli nie będziemy niczego wstrzymywać, rzucać winy na innych ani też obwiniać samych siebie - zetkniemy się z problemem, którego nie da się racjonalnie rozwiązać. Wtedy spotkamy się ze swym sercem. Jak to zręcznie ujął jeden z uczniów: "Natura buddy, sprytnie przebrana za lęk, daje nam kopniaka w tyłek, abyśmy wreszcie zaczęli odczuwać".

Byłam kiedyś na spotkaniu z człowiekiem, który w latach 60. przebywał w Indiach. Opowiadał on o swoich ówczesnych duchowych przeżyciach. Wspominał o wielkiej determinacji, z jaką starał się pozbyć negatywnych emocji, o tym, jak walczył z gniewem, pożądaniem, lenistwem i dumą. Najbardziej jednak chciał się uwolnić od lęku. Nauczyciel medytacji wprowadził wciąż powtarzał mu, by zaprzestał tych zmagania, on jednak interpretował te słowa jako instrukcje do praktyki polegającej na walce z przeciwnościami.

W końcu nauczyciel wysłał go na odosobnienie medytacyjne do maleńkiej chatki u podnóża gór. Zaraz po zamknięciu drzwi mężczyzna zasiadł do praktyki, a kiedy zapadł zmrok, zapalił trzy świece. Około północy usłyszał w kącie szmer i dostrzegł w ciemności ogromnego węża, który wyglądał na królewską kobrę. Ułożyła się dokładnie naprzeciw - i lekko się kołysała. Przez całą noc człowiek ten nie zmrugał oka, wpatrując się w węża. Był tak przerażony, że nie był w stanie się poruszyć. Istniał tylko wąż, on i strach.

Tuż przed świtem dopaliła się ostatnia świeca i wówczas mężczyzna rozplakał się. Płakał jednak nie [17] z rozpaczy, lecz ze współczucia. Poczłł bowiem tęsknotę wszystkich ludzi i zwierząt tego świata; poznał ich daremne zmagania i alienację. Uświadomił sobie, że jego dotychczasowa medytacja nie była niczym innym jak tylko upartym izolowaniem się i walką. Całym sercem zaakceptował wówczas fakt, że zdarzało mu się bywać wściekłym i zazdrosnym, że się upierał i walczył, a także to, że odczuwał lęk. Uświadomił sobie również własną bezmierną wartość - niezależnie od tego, czy jest mądry czy głupi, biedny czy bogaty - oraz to, że jest całkowicie niezgłębiony. Ogarnęło go poczucie tak ogromnej wdzięczności, że w zupełnej ciemności wstał, podszedł do węża i głęboko się przed nim skłonił. Po czym padł na ziemię i zasnął jak zabity. Kiedy obudził się rano, węża już nie było. Mężczyzna nigdy nie dociekł, czy cała historia wydarzyła się naprawdę czy tylko w jego wyobraźni, nie miało to jednak znaczenia. Bliski kontakt z lękiem - jak powiedział na koniec spotkania - sprawił, że prześladowające go problemy znikły, co pozwoliło mu w końcu nawiązać rzeczywisty kontakt ze światem.

Na co dzień jednak nikt nam nie mówi, abyśmy przestali uciekać przed lękiem. Rzadko słyszymy, że powinniśmy się do niego zbliżyć, po prostu z nim być, lepiej go poznać. Spytałam kiedyś mistrza zen, rosiego\* Kobuna Czino, w jaki sposób radzi sobie z lękiem. On zaś odpowiedział: "Godzę się. Godzę się". Zwykle jednak rady, które dostajemy, sprowadzają się do osładzania, łagodzenia lęku - bierzemy pigułki, staramy się czymś zająć, byle tylko się od niego odsunąć.

Nie potrzebujemy do tego żadnej zachęty, instynktownie odcinamy się od nieprzyjemnych doświadczeń. [18] Odruchowo panikujemy w obliczu bodaj cienia lęku. Czujemy, jak się zbliża - i tchórzymy. Dobrze wiedzieć o takich mechanizmach, nie po to jednak, by się zadręczać, ale by móc rozwijać w sobie współczucie. Najbardziej szkodliwe jest oszukiwanie samego siebie; w ten sposób podstępnie pozbawiamy się kontaktu z chwilą obecną.

Czasami jednak wpadamy w pułapkę, którą zgotowało nam życie - wszystko się wali, a drogi ucieczki zamykają się. W takich właśnie chwilach najgłębsze duchowe prawdy mogą odsłonić się przed nami - jako całkiem proste i zwyczajne. Nie mamy gdzie się ukryć. Widzimy to równie dobrze jak wszyscy inni - a nawet lepiej. Wcześniej czy później zaczynamy rozumieć, że chociaż nigdy nie polubimy lęku, to właśnie on wprowadzi nas w sens wszystkich nauk, jakie kiedykolwiek słyszeliśmy.

Następnym razem, kiedy poczujesz lęk, uznaj się za szczęściarza, bo w tym właśnie miejscu rodzi się odwaga. Wydaje nam się, że odważni ludzie nie odczuwają lęku. Tymczasem oni po prostu są z nim oswojeni. Mój pierwszy mąż powiedział kiedyś, że jestem najodważniejszą osobą, jaką zna, ponieważ - jak później wyjaśnił - będąc kompletnym tchórzem, mimo wszystko idę naprzód i jakoś sobie radzę.

Ważne jest, aby bez przerwy wszystko badać i odkrywać i nie wykręcać się, gdy coś nie idzie po naszej myśli. To sekret, który wciąż na nowo sobie uzmysławiamy. Nic nie jest takie, jak nam się wydaje. Jestem tego pewna. Pustka nie jest tym, czym się

wydaje. Podobnie uważność i lęk. Współczucie. Miłość. Natura buddy. Odwaga. To tylko słowa-klucze opisujące coś, [19] czego nie znamy, ale czego możemy doświadczyć. Te słowa ukazują, czym naprawdę jest życie, gdy godzimy się na dezintegrację - i gdy poddajemy się chwili obecnej. [20]

## II KIEDY NASZ ŚWIAT ROZPADA SIĘ

\_Kiedy nasz świat się rozpada i nagle stajemy w obliczu niewiadomego, jest to moment próby. Należy wówczas zatrzymać się, nie usiłując niczego definiować. Istotą podróży duchowej nie jest szukanie nieba czy jakiejś krainy szczęśliwości.\_

Klasztor Gampo zbudowano w miejscu, gdzie morze i niebo wydają się łączyć w jedno. Horyzont rozciąga się tam w nieskończoność, a w tym bezkresie szybują mewy i kruki. Sceneria ta, niczym wielkie lustro, zwielokrotnia świadomość niemożności ukrycia się. Ponieważ jest to klasztor, nie ma tu wiele możliwości ucieczki. Nie ma kłamstw, kradzieży, seksu, alkoholu - znikąd ratunku.

Gampo to miejsce, w którym od dawna chciałam się znaleźć. Trafiłam tam dzięki Trungpie Rinpocze, kiedy na jego prośbę objęłam funkcję przełożonej klasztoru. Pobyt w Gampo okazał się ciężką próbą: z powodu moich skłonności do rzucania wyzwania losowi w ciągu pierwszych lat tam spędzonych czułam się, jakby mnie kąpiono w ukropie.

Po przybyciu do klasztoru mój dotychczasowy świat legł w gruzach. Wszystkie metody, które do tej pory stosowałam, by ochraniać i oszukiwać siebie, by utrzymać swój wyidealizowany wizerunek, okazały się bezużyteczne. Pomimo usilnych starań nie byłam w stanie manipulować sytuacją, a moje zachowanie wszystkich irytowało. Nigdzie nie mogłam znaleźć miejsca, w którym mogłabym się ukryć.

Zawsze postrzegałam siebie jako uczynną, łatwo się dostosowującą i powszechnie lubianą osobę. Udało mi się wytrwać w tej iluzji przez większość życia. Jednak w początkowych latach pobytu w Gampo doszłam do wniosku, że mój dotychczasowy sposób życia musi ulec zmianie. Wprawdzie wciąż dostrzegałam w sobie wiele zalet, ale przestałam uważać się za nieomal doskonałość. Stworzenie dotychczasowego wizerunku siebie kosztowało mnie tak wiele wysiłku, a tu nagle rozsypał się on na kawałki! Wszystkie moje nierozwiązane problemy ujawniały się teraz ostro i wyraziście, kłując w oczy zarówno mnie samą, jak i otaczających mnie ludzi.

Nagle i w dramatyczny sposób uświadomiłam sobie wszystko, czego wcześniej w sobie nie dostrzegałam. A jakby tego było mało, inni ochoczo służyli mi informacją na temat mojej osoby i wszystkiego, co robię. Było to tak bolesne, że zastanawiałam się, czy jeszcze kiedykolwiek będę szczęśliwa. Nieustannie spadały na mnie razy, pod którymi pękały moje iluzje. W klasztorze, gdzie tyle czasu poświęca się praktyce i naukom, nie miałam możliwości ucieczki w mechanizm usprawiedliwiania siebie przez rzucanie winy na innych. Tam takie rozwiązanie nie wchodziło w grę. [22]

Przebywał wówczas w Gampo z wizytą pewien nauczyciel, którego słowa utkwiły mi w pamięci: "Jeśli zaprzyjaźnisz się sama z sobą, twoje życie także stanie się dla ciebie bardziej przyjazne".



Od dawna byłam przekonana o słuszności tej prawdy. Przypięłam sobie nawet na ścianie karteczkę ze słowami: "Jedynie ulegając zniszczeniu, możemy znaleźć to, co w nas niezniszczalne". Zanim jeszcze usłyszałam o naukach buddyjskich, w jakiś sposób czułam, że za tymi słowami kryje się tajemnica prawdziwego przebudzenia\*, że jego warunkiem jest umiejętność rozstania się ze wszystkim, do czego przywykliśmy.

Niemniej jednak, kiedy do tego dochodzi, kiedy całkowicie tracimy poczucie bezpieczeństwa i nie ma niczego, czego moglibyśmy się uchwycić, odczuwamy to bardzo boleśnie. Motto Instytutu Naropy brzmi: "Umiłowanie prawdy obnaża cię". Można je odbierać jako przesadnie romantyczne, ale trudno zaprzeczyć, że kiedy stawiamy czoło prawdzie, cierpimy. Spoglądamy w lustro i zauważamy zmarszczki na swojej starzejącej się twarzy, a nasze tchórzostwo, zgorzknienie i złość stają się widoczne jak na dłoni.

W takich chwilach stajemy się szczególnie wrażliwi. Gdy tracimy w życiu równowagę i nic nam się nie udaje, mamy szansę uświadomić sobie, że oto znaleźliśmy się na krawędzi, że doświadczamy właśnie czegoś bardzo ważnego. Mamy szansę zdać sobie sprawę z tego, że znaleźliśmy się w stanie szczególnego uwrażliwienia. Możemy zamknąć się na te możliwości - albo odważyć się je wykorzystać, dotykając pulsującego nerwu rzeczywistości. Brak oparcia rodzi bowiem wrażliwość - możliwość bezpośredniego odczuwania tętna życia. [23]

Taką próbę musi przejść każdy wojownik na ścieżce duchowego rozwoju - aby przebudzić swoje serce. Można znaleźć się w tym miejscu za sprawą choroby, śmierci lub straty bliskich, młodości czy nawet życia.

Mam przyjaciela umierającego na AIDS. Przed moim wyjazdem powiedział: "Nie chciałem tej choroby i nienawidziłem jej. Przeraziła mnie. Ale okazało się, że jest dla mnie ogromnym darem". Dodał też: "Teraz tak bardzo doceniam każdą chwilę, tak bardzo doceniam ludzi obecnych w moim życiu. Życie nabrało dla mnie wartości". W moim przyjacielu zaszła prawdziwa przemiana: stał się gotowy na spotkanie śmierci. To, co wydawało się straszne, przerażające, okazało się ostatecznie darem losu.

Zmiana dotychczasowego porządku jest rodzajem próby, a to działa uzdrawiająco. Wydaje nam się, że wystarczy tylko pomyślnie ją przejść, przezwyciężyć problem. Ale problemów tak naprawdę nie da się ostatecznie rozwiązać. Raz jest dobrze, chwilę później nasz świat się rozpada. Potem znów jest dobrze, i znów wszystko się wali. Uzdrawienie płynie ze zgody na taki stan rzeczy - ze zgody na upływ czasu, na cierpienie, ale także na poczucie ulgi, na radość i na żal.

Nie mamy żadnej pewności, czy w danym momencie spotka nas przyjemność czy smutek. Najważniejsze, byśmy pozwolili sobie na tę niewiedzę, byśmy stworzyli dla niej miejsce. Kiedy próbujemy robić coś pożytecznego, nie mamy żadnej pewności, jaki będzie rezultat. Nigdy nie wiemy na pewno, czy coś się powiedzie czy nie. Gdy nadchodzi wielkie rozczarowanie, nie wiemy, czy oznacza ono koniec naszej historii. Równie dobrze może się okazać początkiem wielkiej przygody...[24]

Czytałam kiedyś o bardzo biednych ludziach, którzy mieli tylko jednego syna. Oczekiwali, że z czasem wesprze ich, a swoimi osiągnięciami przysporzy im prestiżu. Któregoś jednak dnia ów młody człowiek spadł z konia i od tej pory zaczął kuleć. Dla jego rodziców był to nieomal koniec świata! Ale dwa tygodnie później we wsi pojawili się żołnierze i wcielili do armii wszystkich zdrowych i silnych mężczyzn, zabierając ich na wojnę. Kaleki syn dzięki swej ułomności mógł pozostać w domu i zaopiekować się rodziną.

Takie właśnie jest życie. Nic nie jest do końca wiadome. Wydaje się nam, że coś jest złe lub dobre, lecz tak naprawdę wcale tego nie wiemy.

Kiedy nasz świat się rozpada i nagle stajemy w obliczu niewiadomego, jest to moment próby. Należy wówczas zatrzymać się, nie usiłując niczego definiować. Istotą podróży duchowej nie jest szukanie nieba czy jakiejś krainy szczęśliwości. Właśnie tego rodzaju oczekiwania sprawiają że wciąż jesteśmy nieszczęśliwi. Trwanie w przeświadczeniu, że możliwe jest znalezienie nieprzemijającej przyjemności, i tym samym uniknięcie bólu, jest nazywane w buddyzmie sansarą\* - cykliczną formą egzystencji, która nieustannie rodzi cierpienie. Pierwsza z Czterech Szlachetnych Prawd\* nauczanych przez Buddę mówi, że sami skazujemy się na cierpienie, wierząc w trwałość rzeczy i uważając, iż możemy dzięki nim zapewnić sobie poczucie bezpieczeństwa. Sens swoich poczynań rozumiemy dopiero w chwili, gdy tracimy grunt pod nogami. Możemy wykorzystać tę sytuację na dwa sposoby: by się przebudzić albo by zapaść w głęboki sen. Właśnie wtedy, pozbawieni oparcia, możemy odnaleźć siłę, która pozwoli [25] nam odkryć w sobie dobro i troszczyć się o tych, którzy naszej troski potrzebują.

Pamiętam bardzo dokładnie pewien dzień, było to wczesną wiosną. Całe moje życie legło w jednej chwili w gruzach. Nie zetknęłam się jeszcze wtedy z naukami Buddy, nie zdawałam sobie więc sprawy, że to, co przeżyłam, można uznać za doświadczenie prawdziwie duchowe. Była to chwila, kiedy dowiedziałam się o romansie męża. Mieszkaliśmy wtedy w północnej części Nowego Meksyku. Stałam właśnie przed naszym pięknym domem i popijałam herbatę. Słyszałam, jak podjechał samochód i trzasnęły drzwi. Mój mąż wyłonił się zza domu i bez żadnych wstępów oznajmił, że związał się z kimś innym i chce się ze mną rozwieść.

Pamiętam niebo, było ogromne. Pamiętam szum rzeki i parę unoszącą się nad filiżanką. Nie istniał czas, przestałam myśleć, nie było niczego - tylko światło i głęboka, nieruchoma cisza. Nagle się ocknęłam, podniosłam kamień i rzuciłam w męża.

Kiedy ktoś mnie pyta, jak zainteresowałam się buddyzmem, odpowiadam, że powodem była złość na męża. Prawdę mówiąc, ten człowiek ocalił mi życie. Kiedy nasze małżeństwo się rozpadło, próbowałam za wszelką cenę odbudować swoje poczucie bezpieczeństwa - na nowo odnaleźć pewność i ukojenie. Ale na szczęście nigdy mi się to nie udało. Instynktownie czułam, że unicestwienie mojej dawnej osobowości - kurczowo czegoś lub kogoś uczepionej, zależnej - to jedyna droga. Wtedy właśnie powiesiłam na ścianie mojego pokoju karteczkę ze słowami: "Jedynie ulegając zniszczeniu, możemy znaleźć to, co w nas niezniszczalne". [26]

Życie to dobry przyjaciel i dobry nauczyciel. Musimy być świadomi, że wszystko wciąż się zmienia i nic nie dzieje się tak, jak tego pragniemy. Stan "pomiędzy" i "poza" to sytuacja idealna: nie dając się uwikłać, możemy zachować całkowitą otwartość umysłu i serca wobec rzeczywistości. Jest to stan szczególnej wrażliwości i otwarcia na zdarzenia, stan wolny od agresji.

Zgoda na takie poczucie niestabilności, na zranione serce i ściśnięty z bólu żołądek, na poczucie beznadziei i chęć zemsty - to droga prawdziwego przebudzenia. Trwanie w niepewności i umiejętność rozluźnienia się w samym środku chaosu, bez wpadania w panikę - to ścieżka duchowa.

Droga wojownika polega na troskliwej i pełnej współczucia obserwacji siebie, także w chwilach, gdy niezależnie od naszej woli twardnieje nam serce z powodu żalu,

goryczy lub słusznego oburzenia. Niekiedy jednak zamykamy je także z powodu odczuwanej ulgi lub silnej inspiracji.

Pomyślmy o przemocy obecnej każdego dnia w Nowym Jorku, Los Angeles, Halifaksie, Bejrucie, Kuwejcie, Somalii czy Iraku. Wszędzie ludzie walczą przeciwko sobie. Cierpieniu nie ma końca. Każdego dnia możemy się nad tym zastanowić i zadać sobie pytanie, czy chcemy powiększać światowy potencjał agresji. Każdego dnia w chwilach, gdy nie radzimy sobie z rzeczywistością, możemy zapytać siebie samych: "Wojna czy pokój?" [27]

### **III CHWILA OBECNATO NAJLEPSZY NAUCZYCIEL**

\_Życie może nas stawiać naprzeciw pudelka albo wściekłego brytana. To nie przeciwnik jest jednak najważniejszy, lecz odpowiedź na pytanie: czy i jak podejmiemy wyzwanie.\_

Ogólnie rzecz biorąc, nie lubimy, kiedy jest nam źle. Jednak dla ludzi poszukujących prawdy - duchowych wojowników - uczucia takie jak rozczarowanie, wstyd, irytacja, gorycz, złość, zazdrość i lęk nie są czymś złym, czymś, co trzeba odrzucić. Są okazją do uświadomienia sobie, co trzyma nas w miejscu i przed czym uciekamy. Przeszkody uczą nas, jak odnaleźć siłę w chwili, gdy chcemy się poddać i wycofać. Są niczym posłańcy od losu, którzy z ogromną precyzją wskazują nam, gdzie utknęliśmy. Chwila obecna to najlepszy nauczyciel, który, na nasze szczęście, jest zawsze tam gdzie my. Wypada uznać, że wydarzenia i ludzie, dzięki którym zauważamy swoje nierozwiązane problemy, to dobrodziejstwo losu. Dzięki nim, aby poznać granice swoich możliwości, nie musimy specjalnie stwarzać sobie [28] trudnych sytuacji. Takie okazje pojawiają się bowiem same, z niezawodną regularnością.

Każdy dzień niesie nam sposobność do otwarcia się lub zamknięcia. Najcenniejsze jednak są te chwile, kiedy wydaje się nam, że nie zniesiemy już dłużej tego, co się wydarza: "To zbyt wiele. Sprawy zaszły za daleko!" Czujemy się źle sami ze sobą. Nie możemy już manipulować sytuacją, nie możemy zrobić nic, żeby wyjść z twarzą. Bez względu na to, jak bardzo się staramy, po prostu nie udaje się. Życie przyparło nas do muru.

To tak, jakbyś przeglądając się w lustrze, ujrzał w nim goryla. Wiesz, że to twoje odbicie i zupełnie ci się ono nie podoba. Próbujesz ustawić lustro pod innym kątem, by uzyskać nieco korzystniejszy efekt, ale wszelkie wysiłki zdają się na nic - wciąż widzisz goryla. To właśnie moment osaczenia przez życie: znalazłeś się w miejscu, w którym nie masz innego wyboru niż stanąć z sytuacją twarzą w twarz: przyjąć albo odepchnąć to, co się wydarza.

Większość z nas nie znajduje w takiej sytuacji niczego pouczającego. Instynktownie nienawidzimy swoich problemów. Miotamy się. Szukamy sposobów ucieczki. I właśnie wówczas, gdy stajemy na krawędzi, gdy problemy nas przerastają, rodzą się nasze uzależnienia. Czujemy potrzebę złagodzenia dyskomfortu i bólu w rezultacie uzależniamy się od wszystkiego, co wydaje się przynosić ulgę. Tu właśnie ma swój początek nachalny materializm naszego świata. Jest tyle różnych sposobów, by znieczulić siebie w takich chwilach, by stępić ostre krawędzie nieprzyjemnych doznań, by uśmierzyć, zagłuszyć ból, który powstaje, kiedy przestajemy kontrolować sytuację.

Medytacja to zaproszenie do tego, by doświadczyć własnych ograniczeń. To podjęcie wysiłku, by nie dać się schwytać w sidła nadziei i lęku. Dzięki niej możemy jasno zobaczyć swoje myśli i emocje - i uwolnić się od nich, pozwalając im odejść. Podczas praktyki, nawet jeśli się zamykamy, nie możemy już zasłaniać się niewiedzą. Bardzo wyraźnie widzimy bowiem, że się mentalnie barykadowujemy. Ta świadomość wystarcza, by ciemność niewiedzy zaczęła się rozjaśniać. Wreszcie możemy świadomie przeanalizować, w jaki sposób uciekamy, chowamy się, nieustannie starając się czymś zająć - byle tylko nie dotknąć bolesnych ran we własnym sercu. Jednocześnie zaczynamy dostrzegać możliwość otwarcia się i rozluźnienia.

Rozczarowanie, upokorzenie - sytuacje, w których nie sposób czuć się dobrze - to jakby rodzaj śmierci. Tracimy wówczas grunt pod nogami i nie jesteśmy w stanie nawet spróbować tego opanować. Walczymy ze strachem przed śmiercią, zamiast dopuścić do siebie świadomość, że jeśli chcemy się odrodzić, śmierć jest konieczna.

Dotarcie do kresu swoich możliwości nie jest karą. Przeciwnie: nasze przerażenie w obliczu własnej śmierci jest oznaką zdrowia. Podobnie jak wysiłek, by nie poddać się tym uczuciom, by potraktować je jako sygnał, iż czas zaniechać walki, i wreszcie stanąć twarzą w twarz z tym, co nas przeraża. Rozczarowanie czy niepokój zapowiadają, że za chwilę wkroczymy na nieznanie terytorium.

Dla niektórych takim terytorium może być wnętrze szafy we własnym mieszkaniu, dla innych - przestrzeń kosmosu. To, co budzi nadzieję i lęk we mnie, różni się [30] od tego, co budzi nadzieję i lęk w kimś innym. Moją ciotkę do kresu wytrzymałości doprowadza przestawienie lampy w salonie, przyjaciółkę wytrąca z równowagi perspektywa przeprowadzki, sąsiad zaś boi się wysokości. Tak naprawdę nie jest ważne, co przywodzi nas do granic możliwości. Ważne, że wcześniej czy później przydarza się to każdemu z nas.

Czogiana Trungpę Rinpocze spotkałam po raz pierwszy w otoczeniu grupy czwartoklasistów, którzy zadawali mu mnóstwo pytań na temat jego życia w Tybecie i ucieczki do Indii przed chińskimi komunistami. Jeden z chłopców chciał wiedzieć, czy Rinpocze kiedykolwiek odczuwał lęk. Rinpocze odparł, że stosując się do zaleceń swego nauczyciela, odwiedzał miejsca, które napawały go lękiem, na przykład cmentarze, i podejmował próby osvajania tego, czego się bał. Kiedyś udał się z grupą mnichów do klasztoru, w którym nigdy wcześniej nie był. U jego bram, ujrzeni wielkiego psa obronnego, o olbrzymich kłach i przekrwionych ślepiach. Wściekle warcząc, próbował uwolnić się z uwięzi, gotów ich zaatakować. Przechodząc obok psa. Rinpocze widział jego siny język i spływającą z pyska ślinę. Utrzymując bezpieczną odległość, cała grupa przekroczyła bramę. Nagle łańcuch pękł i pies rzucił się ku przybyszom. Mnisi krzyknęli, zamierając w bezruchu, natomiast Rinpocze odwrócił się i najszybciej, jak mógł, puścił się biegiem prosto w kierunku psa. Zwierzę było tak zaskoczony, że podkuliło ogon i uciekło.

Życie może nas stawiać naprzeciw pudelka albo wściekłego brytana. To nie przeciwnik jest jednak najważniejszy, lecz odpowiedź na pytanie: czy i jak podejmujemy wyzwanie. [31]

Podróż duchowa wymaga wyjścia poza nadzieję i lęk, wymaga wkroczenia na niebezpieczne, nieznanie terytorium i nieustannego podążania naprzód. Być może jest to najważniejszy aspekt rozwoju duchowego. Zazwyczaj, dochodząc do granic swoich możliwości, czujemy się dokładnie tak jak zagrożeni przez psa mnisi towarzyszący Trungpie Rinpocze - drętwiejemy z przerażenia. Zamiera nasze ciało, zamiera nasz umysł.

Jak zatem powinniśmy pracować ze swoim umysłem, gdy stajemy wobec wyzwania? Zamiast załamywać się i odrzucać to, czego doświadczamy, możemy pozwolić uwolnić się energii tkwiącej w emocjach towarzyszącym naszym przeżyciom, by mogła przeniknąć w głąb, aż do serca. Łatwo o tym mówić, trudniej zastosować w praktyce, ale to szlachetny sposób życia. To ścieżka współczucia - podążając nią, pielęgnujemy w sobie odwagę i życzliwość.

W naukach buddyjskich dużo się mówi o stanie wolnym od ego. Pozornie trudno to zrozumieć - bo o co tak właściwie chodzi? Kiedy słyszymy o nerwicach, czujemy się swojsko - to łatwo pojąć. Ale stan bez ego? Gdy dochodzimy do granic swoich możliwości i naprawdę chcemy uważnie przyjrzeć się temu doświadczeniu - co oznacza postanowienie, żeby się nie poddawać ani nie wycofywać - wówczas nasza wewnętrzna hardość zaczyna się rozpuszczać. Łagodniejemy dzięki czystej sile emocji - energii gniewu, energii rozczarowania czy energii lęku. Jeśli nie zostanie ona ukierunkowana, może przeniknąć nasze serce i otworzyć nas. Wówczas odkrywamy stan wolny od ego. W tym momencie rozpadają się nawykowe schematy naszych zachowań. Osiągnięcie granic wytrzymałości [32] jest jak odnalezienie drzwi do zdrowego umysłu, do bezwarunkowej ludzkiej dobroci. W żadnym wypadku nie stanowi przeszkody czy kary.

Najszybciej rozwijającą i najbezpieczniejszą metodą pracy z umysłem jest formalna medytacja. Siedząc na poduszce, uczymy się nie ulegać - i jednocześnie nie odrzucać. Oswajamy uczucie, które rodzi się, gdy pozwalamy energii po prostu działać. Dlatego dobrze jest medytować codziennie, wciąż od nowa zaznajamiać się z własną nadzieją i lękiem. W ten sposób zasiewamy nasiona uważności, dzięki którym z czasem staniemy się bardziej przytomni pośród zgiełku codzienności. To proces stopniowego przebudzania się. Nie medytujemy po to, by stać się "dobrymi" joginami\*, lecz by pogłębić świadomość.

Najpierw otwierają się nam oczy na to, co się dzieje. Choć wciąż jeszcze uciekamy i ulegamy emocjom, jesteśmy już tego coraz bardziej świadomi. Można by się spodziewać, że świadomość własnych skłonności powinna sprawić, że znikną. Tak jednak się nie dzieje. Przez długi czas musimy zadowolić się jedynie świadomością ich istnienia. I jeśli jest ona wystarczająco głęboka, z czasem skłonności te same zaczną się wyczerpywać. Nie jest to jednak równoznaczne z ich zniknięciem. Przed medytującym otwiera się szersza, bardziej obiecująca, bardziej oświecona perspektywa.

Aby pozostać w równowadze między uleganiem i odrzucaniem, musimy przyjmować bez wartościowania wszystkie pojawiające się myśli, pozwalając im po prostu przemijać i wciąż powracając do otwartości chwili obecnej. To właśnie robimy podczas medytacji. Myśli się pojawiają, a my, zamiast je tłumić lub obsesyjnie [33] do nich łągnąć, akceptujemy ich obecność bez oceniania i pozwalamy im odejść. Potem powracamy do bycia tu i teraz. Jak mówi Sogial Rinpocze, po prostu "pozwalamy umysłowi wrócić na swoje miejsce".

Po jakimś czasie zaczynamy w ten sam sposób odnosić się do nadziei i lęku w życiu codziennym. Zaprzestajemy zmagania i rozluźniamy się. Przystajemy nieustannie mówić do siebie - powracamy do świeżości chwili obecnej.

Taki proces postępuje bardzo wolno, krok po kroku. Jak długo trwa? Powiedziałabym, że do końca życia. W zasadzie nieustannie się otwieramy, uczymy i wchodzimy w coraz głębszy kontakt z ludzkim cierpieniem i z ludzką mądrością.

Dzięki temu możemy je dogłębnie poznać i stać się bardziej kochającymi i pełnymi współczucia ludźmi.

Zawsze jest coś, czego jeszcze możemy się nauczyć. Nie tak jak zadowoleni z siebie starcy, którzy się już poddali i nie podejmują żadnych wyzwań. W najmniej spodziewanym momencie wciąż możemy spotkać rozjuszonego psa!

Mogłoby się wydawać, że w miarę jak się otwieramy, potrzeba coraz większych nieszczęść, by przywieść nas do granic wytrzymałości. Ciekawe, że gdy stajemy się coraz bardziej otwarci, dramaty natychmiast nas budzą, ale drobiazgi przyłapują na drzemce. Jednak bez względu na wielkość, kolor i kształt naszej życiowej niewygody chodzi o to, by się do niej zbliżyć i ujrzeć ją wyraźnie, zamiast próbować się przed nią ochronić.

Medytując, nie staramy się osiągnąć jakiegoś ideału - wprost przeciwnie. Po prostu trwamy w naszym doświadczeniu, bez względu na to, jakie ono jest. Jeśli [34] naszym doświadczeniem jest przeświadczenie, że otwierają się przed nami jakieś perspektywy albo że jesteśmy ich zupełnie pozbawieni, to doświadczenie to takie właśnie jest. Jeśli raz uda nam się zbliżyć do tego, co nas przeraża, a innym razem zupełnie nie jesteśmy w stanie tego zrobić, to właśnie to jest naszym doświadczeniem. "Chwila obecna to najlepszy nauczyciel - jest zawsze tam, gdzie my" - to pełne znaczenia słowa. Wystarczy obserwować, co się dzieje - to najlepsza nauka. Być w tym, co się wydarza, i nie oddzielać się od tego. Przebudzenie można odnaleźć w przyjemności i w bólu, w zagubieniu i w mądrości. Jest ono osiągalne w każdej chwili naszego dziwnego, niezgłębionego, zwykłego codziennego życia. [34]

## IV ODNALEŹĆ SPOKÓJ W TYM, CO JEST

\_Kiedy dogłębnie poznamy te nauki, możemy wprowadzić je w życie. Wtedy to od nas będzie zależał bieg wydarzeń. Ostatecznie wszystko sprowadza się do pytania, jak bardzo pragniemy się rozchmurzyć i rozluźnić. Na ile chcemy być wobec siebie uczciwi.\_

Nauki o medytacji, które przekazał Trungpa Rinpocze, noszą nazwę *śamatha\*-wipaśjana\**. Nauczając ich na Zachodzie po raz pierwszy, Rinpocze radził uczniom, by otworzyli umysły i odprężyli się. Gdy rozpraszały ich myśli, mieli pozwalać im po prostu przemijać. Wciąż i wciąż mieli powracać do otwartego, zrelaksowanego stanu umysłu.

Po kilku latach Rinpocze zauważył, że wielu uczniów ma trudności z zastosowaniem tych prostych nauk w praktyce. Potrzebowali więcej wyjaśnień dotyczących techniki. Wówczas, co jednak nie zmieniało zasadniczo podstawowego celu medytacji, Rinpocze [36] zaczął udzielać instrukcji w nieco odmienny sposób. Więcej uwagi poświęcał właściwej pozycji ciała przyjmowanej przez praktykujących i koncentrowaniu się na wydechu. Uczył, że moment wydechu jest najbliższy naturalnemu, otwartemu stanowi umysłu i że umysł ma wówczas obiekt, do którego może powracać.

Rinpocze podkreślał, że wydech powinien być naturalny, w żaden sposób nie powinno się go ograniczać, a skierowana nań uwaga nie może oznaczać pełnego determinacji wysiłku, by utrzymać stan koncentracji. Co więcej, twierdził, że jedynie

dwadzieścia pięć procent uwagi powinniśmy poświęcać oddechowi, tak by zachować świadomość otoczenia i nie postrzegać go jako przeszkody w praktyce.

W późniejszych latach Rinpocze zabawnie to obrazował, przedstawiając medytującego jako dostojną, elegancko ubraną osobę - z łyżeczką wody w ręce. Osoba taka, w nienagannym garniturze, siedzi zadowolona, a trzymana w ręku łyżeczka zupełnie jej nie rozprasza. Rinpocze nauczał, by nie starać się osiągnąć jakiegoś wyjątkowego stanu świadomości, nie sięgać poza doświadczenia normalnego życia. Przeciwnie, zachęcał, by się relaksować, żyć w harmonii z otoczeniem i nie ustawać w zachwycie nad światem i jego prawdą obecną w każdej chwili.

Większość technik posługuje się obiektem medytacji - czymś, do czego można nieustannie powracać bez względu na to, co dzieje się w umyśle. Deszcz, słońce, grad czy śnieg, dobra czy zła pogoda - wciąż powracamy do obiektu medytacji. W tym wypadku jest nim wydech - wiecznie zmienny i nieuchwytny, a jednak nieustannie się odnawiający. Wdech jest jak chwilowa [37] przerwa, podczas której nie dzieje się nic szczególnego - oprócz oczekiwania na kolejny wydech.

Kiedyś objaśniłam tę technikę przyjaciółce, która wiele lat spędziła na medytacji, usilnie koncentrując się zarówno na wdechu i wydechu, jak i na innych obiektach. Stwierdziła: "Ależ to niemożliwe! Nikt tego nie potrafi! Jest tam długa chwila, kiedy nie istnieje nic, czego moglibyśmy być świadomi!". Wtedy zrozumiałam, że praktyka ta umożliwia prawdziwe odprężenie. Słuchałam kiedyś mistrzów \_zen\_, którzy mówili o medytacji jako o gotowości do nieustannego umierania. Odnalazłam to tutaj: z każdym uchodzącym z nas i rozplywającym się wydechem pojawia się szansa, aby umarło to, co właśnie przeminęło. Odprężenie zamiast paniki.

Rinpocze prosił, by przekazując innym instrukcje do tej medytacji, nie używać terminu "koncentracja" na wydechu, lecz stosować lżejsze określenia. Mówiliśmy więc uczniom: "Dotykajcie wydechu i pozwólcie mu odejść" lub: "Utrzymujcie lekką i delikatną uwagę na wydechu", albo: "Bądźcie jednością z wydechem, kiedy ten uchodzi na zewnątrz". Nadal jednak podstawowym zaleceniem było otwarcie się i rozluźnienie - bez dodawania czegokolwiek, bez konceptualizacji - oraz powracanie do umysłu takiego, jaki jest: jasnego, przejrzystego, świeżego.

Po pewnym czasie Rinpocze ponownie udoskonalił swoje instrukcje. zaproponował, abyśmy oznaczali swoje myśli etykietką "myślenie". Medytowaliśmy zatem z uwagą skoncentrowaną na wydechu i nim się orientowaliśmy, już porywał nas świat naszych planów, zmartwień i fantazji. Świat złożony z myśli. W momencie, gdy uświadamialiśmy sobie swoje rozproszenie, [38] naszym zadaniem było powiedzieć sobie: "myślę!" i spokojnie powrócić do wydechu.

Oglądałam kiedyś pokaz tańca, który przedstawiał opisany powyżej proces. Tancerz wszedł na scenę i usiadł w pozycji medytacyjnej. W ciągu kilku sekund ogarnęły go myśli pełne namiętności. Przechodził przez kolejne etapy, coraz bardziej poddając się emocjom, aż nieznaczne z początku przebłyski namiętności przybrały formę rozbuchanej erotycznej fantazji. Nagle rozległ się głos dzwoneczka i spokojny głos powiedział: "myślę!" Tancerz usiadł zrelaksowany na powrót w pozycji medytacyjnej. Po chwili przedstawił taniec furii, którego początek wyrażał nieznaczne rozdrażnienie, koniec zaś był prawdziwą eksplozją. Potem był jeszcze taniec samotności, a po nim taniec ospałości. Za każdym razem w apogeum dzwonił dzwoneczek, a głos mówił: "myślę!" Chwile relaksacji stopniowo przedłużały się i miało się wrażenie, że siedzący tancerz trwa w stanie głębokiego, bezgranicznego spokoju.

Chwila, gdy słyszy się: "myśle!" jest bardzo szczególnym momentem medytacji. Możemy wówczas świadomie rozwijać łagodność i postawę wolną od osądów. W sanskrycie słowem, które oznacza miłujące współczucie, jest *\_maitri\_*. Tłumaczy się je również jako "bezwarunkową życzliwość". Za każdym razem, kiedy mówimy sobie: "myśle!", pielęgnujemy tę bezwarunkową życzliwość wobec wszystkiego, co pojawia się w naszym umyśle. A że nie jest to łatwe, owa prosta, bezpośrednia metoda pozwalająca obudzić w sobie bezwarunkowe współczucie jest nad wyraz cenna.

Czasami czujemy się winni. Kiedy indziej zachowujemy się arogancko. Zdarza się też, że nasze własne [39] myśli lub wspomnienia przerażają nas i sprawiają, iż czujemy się nieszczęśliwi. Myśli pojawiają się w umyśle bez przerwy i dlatego, kiedy medytujemy, stwarzamy ogromną przestrzeń, aby wszystkie one mogły się w niej przejawiać. Jak chmury w bezkresie nieba, jak fale w ogromie oceanu, tak nasze myśli muszą znaleźć przestrzeń, w której będą się przejawiać. Jeśli jakaś myśl zatrzymuje się na dłużej lub bierze nas we władanie, to niezależnie od tego, czy jest to myśl przyjemna czy nie, musimy odwołać się do tej samej konstatacji: "myśle!". Powinniśmy czynić to z otwartością i łagodnością, pozwalając myślom rozpuścić się ponownie w wielkiej przestrzeni naszego umysłu. Nic nie szkodzi, jeśli obłoki i fale znów do nas powracają. Rozpoznajemy je, przyjmujemy z bezwarunkową życzliwością, znów nazywamy "myśleniem" i pozwalamy po raz kolejny odejść.

Czasami ludzie posługują się medytacją by uniknąć niepokojących myśli lub emocji. W zasadzie możemy stosować wspomnianą metodę rozpoznawania myśli do pozbycia się tego, co uciążliwe. A kiedy w końcu natrafimy na coś przyjemnego lub inspirującego, możemy uznać, że wreszcie to mamy - i próbujemy wówczas utrzymać ten wolny od lęku stan spokoju i harmonii.

Od początku nie wolno jednak zapominać, że w medytacji chodzi o otwieranie się wobec wszystkiego, co się pojawia, i relaksowanie się w tym doświadczeniu, bez rozróżniania na to, co lubimy, i to, czego nie lubimy. Medytacja w żadnym wypadku nie ma służyć tłumieniu czegokolwiek ani też zachęcaniu do lgnięcia do czegokolwiek. [40]

Allen Ginsberg używał określenia "zaskoczyć umysł". Oto siadamy na poduszce i nagle pojawia się jakaś nieprzyjemna niespodzianka. W porządku, akceptujemy ją. Tego momentu nie wolno odrzucić! Należy z życzliwą uważnością rozpoznać go jako "myślenie" i pozwolić mu odejść. Po chwili pojawia się, dla odmiany, bardzo przyjemna myśl. W porządku, ją też akceptujemy. Także do takich chwil nie należy lgnąć, lecz ze współczuciem rozpoznać je jako "myślenie" i pozwolić im przeminąć.

Podczas tego typu praktyki, odkrywa się, że liczba niespodzianek może być nieskończona. Milarepa, najslawniejszy tybetański jogin, stworzył przepiękne pieśni o tym, jak medytować. W jednej z nich mówi, że umysł tworzy więcej projekcji, niż jest drobinek kurzu w promieniu słońca. Medytując, możemy przestać walczyć z naszymi myślami i uświadomić sobie fakt, że uczciwość i humor są o wiele bardziej inspirujące i pomocne niż jakaś totalna duchowa wojna o coś lub przeciw czemuś.

Tak czy inaczej, ważne jest, by zamiast usiłować pozbyć się myśli, ujrzeć ich prawdziwą naturę. Myśli wodzą nas za nos, kiedy im ulegamy, ale ich istota jest niezmiennie podobna do snu. Są jak iluzja, nie ma w nich nic trwałego. Myśli są po prostu nietrwałym, przemijającym zjawiskiem.

Na przestrzeni lat Trungpa Rinpoche wciąż uzupełniał instrukcje dotyczące pozycji ciała utrzymywanej w medytacji. Uczył, że nie należy zмагаć się z samym sobą podczas praktyki. Jeśli bolały nas nogi lub plecy, zalecał zmianę pozycji. Z czasem



stało się dla nas jasne, że aby siedzieć wygodnie i stabilnie, wystarczą tylko [41] nieznaczne zmiany pozycji. Wszelkie większe zmiany przynosiły ulgę jedynie na jakieś pięć, dziesięć minut, po czym znów mieliśmy ochotę się poruszyć. W końcu zaczęliśmy przestrzegać sześciu punktów właściwej postawy jako sposobu na jej ugruntowanie: 1 ) biodra, 2) nogi, 3) tułów, 4) ręce, 5) oczy, 6) usta. Oto instrukcje do powyższych punktów:

1. Siedząc na poduszce lub na krześle, nie należy przechylać się na boki, w przód ani w tył.
2. Nogi wygodnie skrzyżowane lub - jeśli siedzi się na krześle - stopy płasko oparte o podłogę, kolana nieco rozchylone.
3. Plecy proste, łopatki ściągnięte, klatka piersiowa wyprężona. Jeśli siedzi się na krześle, nie należy odchyłać się do tyłu ani też garbić się.
4. Dłonie rozwarłe, wnętrzem do dołu, swobodnie spoczywające na udach.
5. Oczy otwarte, pozostajemy przytomni i zrelaksowani bez względu na to, co się pojawia. Wzrok skierowany lekko w dół, skoncentrowany na wybranym punkcie w odległości około półtora metra przed nami.
6. Usta lekko rozwarłe, nie należy zaciskać szczęk. Powietrze powinno swobodnie przepływać zarówno przez usta, jak i przez nos. Koniuszek języka może lekko dotykać podniebienia.

Za każdym razem, kiedy siadamy do medytacji, przypomnijmy sobie tych sześć punktów określających właściwą postawę. Jeśli się rozproszymy, ponownie zwróćmy uwagę na pozycję ciała. Wtedy, z uczuciem świeżości, powróćmy do koncentracji na wydechu. Jeśli [42] jednak okaże się, że myślom udało się odwieść nas od medytacji, nie przejmujemy się. Powiedzmy sobie po prostu: "myślę" i powróćmy do stanu otwartości i odprężenia, jaki niesie wydech. Stale powracajmy świadomością do miejsca, w którym się znajdujemy.

Na początku ludzie często uważają praktykę medytacyjną za ekscytującą. Traktujemy ją jak nowy pomysł na życie i wydaje nam się, że jeśli będziemy się jej oddawać, być może wszystkie utrudnienia znikną, a my staniemy się nagle otwarci, wolni od osądów i bezwarunkowo życzliwi innym. Ale po pewnym czasie ekscytacja nowością znika. Wtedy już z przyzwyczajenia codziennie znajdujemy chwilę czasu, by usiąść sami ze sobą. Wciąż powracamy do wydechu. W nudzie, rozdrażnieniu, lęku czy zadowoleniu. Wytrwale powtarzana, wykonywana szczerze, lekko, z humorem i łagodnością - praktyka ta stanowi nagrodę samą w sobie.

Kiedy dogłębnie poznamy te nauki, możemy wprowadzić je w życie. Wtedy to od nas będzie zależał bieg wydarzeń. Ostatecznie wszystko sprowadza się do pytania, jak bardzo pragniemy się rozchmurzyć i rozluźnić. Na ile chcemy być wobec siebie uczciwi. [43]

## **V NIGDY NIE JEST ZA PÓŹNO**

\_W podejściu \_maitri\_, w odróżnieniu od innych metod radzenia sobie z kłopotami, nie chodzi o szukanie rozwiązania problemu. Nie usiłujemy za wszelką cenę usunąć cierpienia ani na siłę stać się kimś lepszym. Porzucamy całkowicie kontrolę, pozwalając myślom i pojęciom rozpuścić się.\_

Otrzymuję wiele listów od osób uważających się za "złych ludzi". Czasem jest to ktoś, kto starzeje się w poczuciu zmarnowanego życia. Innym razem to wzywający pomocy, bliski popełnienia samobójstwa nastolatek. Ludzie traktujący siebie samych w niewłaściwy sposób pochodzą ze wszystkich grup wiekowych, rasowych i kulturowych. Łączy ich jedno: brak miłującej życzliwości wobec samych siebie.

Rozmawiałam niedawno ze starym znajomym. Zawsze postrzegałam go jako nieśmiałego, lecz serdecznego człowieka, który większość czasu spędza, pomagając innym. Tego dnia jednak był bardzo przygnębiony i przekonany o sobie, że jest przypadkiem beznadziejnym. Usiłowałam zażartować: "Czy nie uważasz, że na [44] tej planecie na pewno żyje ktoś jeszcze gorszy od ciebie?". Odpowiedział z rozbrajającą szczerością: "Nie. Jeśli chcesz wiedzieć, co naprawdę czuję, to powiem ci: nie znajdziesz nikogo, kto byłby gorszy ode mnie".

Przypomniał mi się wtedy komiks Gary'ego Larsona, w którym dwie kobiety patrzą przez okno na stojącego u progu ich domu potwora. Jedna z nich mówi: "Uspokój się, Edna. Rzeczywiście, to gigantyczny i ohydny owad, ale może on po prostu szuka pomocy?"

Najcięższe momenty w naszym życiu pojawiają się najczęściej za naszą własną sprawą. Dlatego nigdy nie jest za późno, ani też za wcześnie, by praktykować miłującą życzliwość. Przypomina to sytuację nieuleczalnie chorego. Nie wiedząc, ile życia mu pozostało, te ostatnie godziny, miesiące lub lata może przeznaczyć na zaprzyjaźnienie się z sobą samym i z innymi.

Powiedziano, że niemożliwe jest osiągnięcie oświecenia\*, odczuwanie radości i zadowolenia, jeśli nie pozna się samego siebie i nawykowych schematów swoich zachowań. Pomaga w tym maitri - rozwijanie miłującej życzliwości i bezwarunkowej przyjaźni wobec siebie.

Niekiedy mylimy ten proces z doskonaleniem i kreowaniem samego siebie. Do tego stopnia dajemy się pochłoniąć odczuwaniu dobroci wobec samych siebie, że przestajemy zauważać, jak oddziałujemy na innych. Możemy błędnie uważać, że maitri to sposób na trwałe szczęście, jak w reklamie, która obiecuje, że będziemy czuć się świetnie przez resztę życia. Nie w tym jednak rzecz, by z zadowoleniem klepać się nawzajem po plecach i powtarzać: "Jesteś najlepszy" lub "Nie przejmuj się, kochanie, wszystko będzie dobrze". Ważny jest proces, dzięki któremu w zręczny i zarazem współczujący [45] sposób odkrywamy mechanizmy oszukiwania samego siebie - aż do odrzucenia ostatniej zasłony, za którą moglibyśmy się ukryć.

W podejściu maitri, w odróżnieniu od innych metod radzenia sobie z kłopotami, nie chodzi o szukanie rozwiązania problemu. Nie usiłujemy za wszelką cenę usunąć cierpienia ani na siłę stać się kimś lepszym. Porzucamy całkowicie kontrolę, pozwalając myślom i pojęciom rozpuścić się.

Wynika to z przeświadczenia, że cokolwiek się dzieje, nie stanowi ani początku, ani końca. Jest częścią zwykłego ludzkiego doświadczenia, właściwego wszystkim istotom od początku istnienia świata. Myśli, emocje, nastroje i wspomnienia przychodzą i odchodzą, podczas gdy fundamentalna teraźniejszość jest stale obecna. Nigdy nie jest za późno, by przyjrzeć się swojemu umysłowi. Zawsze możemy usiąść i pozwolić, by powstała przestrzeń dla wszystkiego, co się w nim pojawia. Zdarza się, że kontakt z samym sobą jest dla nas wstrząsający. Wtedy próbujemy uciec. Bywa również, że takie doświadczenie nas zadziwia. Często też ulegamy rozproszaniu. Ale wciąż na nowo możemy inspirować siebie do bycia tu i teraz - bez osądzania, bez klasyfikowania na "lubię" i "nie lubię".

Bolesna prawda jest taka, że kiedy odrzucamy coś lub kogoś, to zarazem praktykujemy odrzucenie. Kiedy zachowujemy się szorstko - praktykujemy szorstkość. Im częściej angażujemy się w tego rodzaju uczucia, tym stają się one w nas silniejsze. Jakie to smutne - stopniowo możemy zamienić się w ekspertów od zadawania bólu sobie i innym. [46]

A przecież czy nie powinno nam chodzić o to, żeby pielęgnować w sobie łagodność i pozwalać wszystkiemu biec swym naturalnym torem? Możemy nauczyć się z zaciekawieniem przyjmować wszystko, co nas spotyka, nie przywiązując do zdarzeń nadmiernej wagi. Zamiast walczyć z pomieszaniem, możemy wyjść mu naprzeciw i rozluźnić się. Postępując w ten sposób, stopniowo odkrywamy, że naturalna przejrzystość umysłu zawsze jest w nas obecna. W samym środku najsmutniejszego scenariusza najgorszej osoby na świecie, w centrum bolesnego dialogu z samym sobą - wszędzie tam jest stale obecna otwarta przestrzeń naszego umysłu.

Żyjemy z określonym wizerunkiem siebie, który przechowujemy w umyśle. Można go nazwać "zwykłym umysłem" lub po tybetańsku - *\_sem\_*. W języku tybetańskim istnieje kilka słów oznaczających umysł, ale w uchwyceniu jego sensu pomagają szczególnie dwa: *\_sem\_* i *\_rigpa\_*. *\_Sem\_* jest tym, czego doświadczamy poprzez myśli dyskursywne, to strumień paplaniny nieustannie wzmacniający nasze wyobrażenie o sobie. *\_Rigpa\_* natomiast dosłownie oznacza\* [\*w potocznym języku tybetańskim (przyp. red.)] "inteligencję" lub "bystrość". Pod powierzchnią naszych zmartwień i planów, pragnień i życzeń, wybierania i selekcjonowania zawsze istnieje umysł niezafałszowanej mądrości. Kiedy tylko przestajemy rozmawiać z samym sobą, powraca *\_rigpa\_*.

Psy w Nepalu szczekają przez całą noc. Mniej więcej co dwadzieścia minut przestają i wówczas pojawia się uczucie ulgi i spokoju. Potem ujadanie zaczyna się od nowa. Mały umysł, *\_sem\_*, funkcjonuje podobnie. Na [47] początku praktyki medytacyjnej wydaje się, że psy naszego umysłu w ogóle nie przestaną szczekać. Po jakimś czasie jednak męczą się. Dyskursywne myśli, jak ujadające psy, należy poskromić. Zamiast bić albo obrzucać kamieniami, uspokajamy je współczuciem, uwagą i życzliwością. Z czasem otworzy się w nas więcej przestrzeni, mimo że dyskursywne myśli wciąż będą zakłócać spokój umysłu.

Jest pewne, że ujadanie psów nadal będzie nam towarzyszyło. Nawet nie próbujmy się go pozbyć. Kiedy bowiem nawiążemy kontakt z przestrzennością *\_rigpy\_*, zacznie ona przenikać wszystko. Nawet jeśli doświadczymy jedynie przeblasku tej przestrzenności, dzięki praktyce *\_maitri\_* będzie się ona rozszerzać. Obejmie naszą gorycz, nasz lęk. Przejawi się w postrzeganiu świata, w postrzeganiu samego siebie. Niekiedy będzie się nam nawet wydawało, że życie jest jak sen.

Gdy miałam dziesięć lat, moją przyjaciółkę zaczęły dręczyć koszmary. Regularnie śniła jej się, że biegnie przez ogromny, ciemny dom ścigana przez okropne potwory. Napotykała zamknięte drzwi i walczyła, by je otworzyć. Ledwo udawało jej się zatrzasnąć je za sobą, a już słyszała, jak otwierają e zbliżające się szybko monstra. Budziła się z krzykiem, wołając o pomoc.

Któregoś dnia siedziałyśmy w kuchni i rozmawiałyśmy o tych koszmarach. Kiedy spytałam, jak wyglądają demony w jej śnie, przyznała, że nie wie, gdyż zawsze przed nimi ucieka. Zaczęła się jednak nad tym zastanawiać. Usiłowała sobie przypomnieć, czy któryś z prześladowców był podobny do wiedźmy albo czy może miał przy sobie nóż. A kiedy koszmar pojawił się po raz kolejny i potwory ponownie zaczęły ją ścigać, [48] dziewczynka zatrzymała się nagle w swoim śnie i odwróciła. Wymagało to nie

lada odwagi. Serce biło jej jak oszalałe, ale oparła się plecami o ścianę i spojrzała w stronę potworów. Wszystkie się wówczas zatrzymały i zaczęły krążyć wkoło, żaden jednak nie podchodził bliżej. Było ich pięć i wyglądem przypominały zwierzęta. Jeden był podobny do szarego niedźwiedzia, lecz zamiast pazurów miał długie czerwone paznokcie. Inny miał czworo oczu. Jeszcze inny - ranę na pysku. Kiedy śniąca przyjrzała się prześladowcom bliżej, wydali się jej mniej straszni - wyglądali teraz jak postacie z komiksów. A po chwili zaczęły znikać. Obudziła się - i to był koniec jej koszmarów.

Istnieją nauki o trzech rodzajach przebudzenia: przebudzeniu ze zwyczajnego snu, przebudzeniu w momencie śmierci - ze snu, jakim jest życie, oraz przebudzeniu do pełnego oświecenia ze snu iluzji. Według tych nauk śmierci doświadczamy jako swego rodzaju przebudzenia po bardzo długim śnie. Kiedy o tym usłyszałam, przypomniałam sobie o nocnych koszmarach mojej przyjaciółki. I nagle doznałam olśnienia. Pomyślałam, że jeśli wszystko jest śnieniem na jawie, to równie dobrze mogłabym prześnić sen swego życia, spoglądając lękom prosto w oczy, zamiast przed nimi uciekać. Nie zawsze przychodziło mi to z łatwością, ale podczas tych prób wiele się nauczyłam o *\_maitri\_*.

Nasze osobiste demony przyjmują różne postaci. Wstyd, zazdrość, uczucie bycia porzuconym, wściekłość. Są tym wszystkim, co odczuwamy jako dyskomfort i przed czym nieustannie uciekamy.

Nasza ucieczka przybiera często spektakularne formy - wybuchamy, rzucamy złe słowo, trzaskamy [49] drzwiami, uderzamy kogoś lub ciskamy doniczką. Unikamy w ten sposób bezpośredniej konfrontacji z tym, co dzieje się w naszym sercu. Jeśli nasze uczucia nie znajdują ujścia w wybuchu, tłumimy je w sobie, na siłę uśmierzamy ból. Można w ten sposób spędzić całe życie, uciekając przed potworami własnego umysłu.

Współcześni ludzie są tak zagonieni, że nie dostrzegają, ile mogliby czerpać z piękna otaczającego ich świata. Przyzwyczajeni do nieustannego pędu z klapkami na oczach, pozbawiają się radości.

Kiedyś śniło mi się, że przygotowuję dom na przyjazd Khandro Rinpocze. Biegałam w kółko, sprzątając i gotując. Nagle podjechał samochód, z którego wysiadła Rinpocze wraz z asystentem. Kiedy wybiegłam na ich powitanie, Rinpocze uśmiechnęła się i spytała: "Czy widziałas dzisiejszy wschód słońca?" "Nie, Rinpocze - odparłam. - Byłam zbyt zajęta, by patrzeć na słońce". Rinpocze zaśmiała się i powiedziała: "Zbyt zajęta, by przeżywać swoje życie!"

Wydaje się, że niekiedy wolimy żyć w niewiedzy i pośpiechu. Choć protestujemy, narzekamy i całymi latami chowamy urazę. Czasem jednak w naszym pełnym goryczy i żalu umyśle pojawia się nagle przebłysk *\_maitri\_*. Słyszymy znienacka płacz dziecka lub czujemy zapach pieczonego chleba. Uderza nas chłód powietrza lub widok pierwszego wiosennego krokusa. Nieoczekiwanie zaskakuje nas piękno naszego własnego podwórka.

Aby pozbyć się oporu wobec życia, musimy wyjść mu naprzeciw. Jeśli jesteśmy niezadowoleni, bo w pokoju jest zbyt ciepło, możemy wyjść temu ciepłu naprzeciw, poczuć jego gorąco i ciężar. W zimnym pokoju [50] możemy wyjść na spotkanie zimnu - poczuć jego szczypiącą lodowatość. Gdy pada deszcz, możemy, zamiast narzekać, odczuć jego wilgoć. Gdy boimy się, kiedy wiatr uderza w okna, możemy wyjść mu naprzeciw i wsłuchać się weń. Prawdziwym darem, jaki możemy ofiarować sami sobie, jest pozbycie się oczekiwań, przekształcenie ich w lekarstwo. Nie ma

radykałnego sposobu na zimno i gorąco. Zimno i gorąco będą istnieć zawsze. Po naszej śmierci fale nadal będą uderzać o brzeg, przyplęwać i odpływać, a dzień nadal będzie zamieniać się z nocą - gdyż taka jest natura zjawisk. Umiejętność otwarcia umysłu, przyjrzenia się z bliska, docenienia - oto istota \_maitri\_.

Woda i powietrze są dziś zanieczyszczone, a narody i rodziny walczące sobą - to oznaki Epoki Ciemności\*. Innym zwiastunem jej nadejścia są zatruci własnym zwątpieniem, przepełnieni lękiem ludzie.

Praktykowanie miłującej życzliwości wobec samego siebie to jeden ze sposobów na rozświetlenie ciemności trudnych czasów.

Nadmierne przejście się własnymi wyobrażeniami o sobie czyni nas głuchymi i ślepyimi. To tak, jakby z kapturem na głowie stać pośrodku wielkiej łąki pełnej polnych kwiatów albo z zatkanymi uszami znaleźć drzewo pełne śpiewających ptaków.

Zbyt wiele jest goryczy i oporu przed życiem. To plaga, która wydosłała się spod kontroli i zatrzuwa atmosferę świata. Warto zastanowić się nad tym - i rozpocząć praktykę miłującej życzliwości. [51]

## VI O NIEWYŻĄDZANIU KRZYWDY

\_Zatrzymać się, zamiast bezzwłocznie wypełniać działaniem pojawiającą się lukę - oto transformujące doświadczenie. Chwila uspokojenia pozwala nam nawiązać kontakt z pierwotnym niepokojem i z pierwotną przestronnością.\_

Nie krzywdzić znaczy nie zabijać, nie kraść i nie kłamać. A także wyzbyć się agresji - fizycznej, werbalnej i umysłowej. Wiedza o tym, jak nie szkodzić sobie i innym, to podstawa buddyjskiej nauki o uzdrawiającej mocy spokoju.

Niewyrządzanie krzywdy sobie i innym stanowi podstawę oświeconego społeczeństwa. To recepta na zdrowy świat. Świat, którego porządek tworzą jego zdrowi mieszkańcy, czyli my. Bywa, że sami wobec siebie jesteśmy agresorami, a najbardziej dojmującą, pierwotną krzywdą, jaką możemy sobie wyrządzić, jest pozostawanie w niewiedzy wynikające z braku odwagi i chęci, by uczciwie i łagodnie przyjrzeć się sobie. [52]

Umiejętność niekrzywdzenia zasadza się na uważności - jasności widzenia, zdolności patrzenia z szacunkiem i współczuciem. Właśnie tego uczy nas podstawowa praktyka medytacyjna. Doświadczenie uważności nie kończy się jednak wraz z formalną sesją medytacji. Uważność pomaga nam radzić sobie z każdą sytuacją. Pomaga widzieć, słyszeć i czuć. Wiąże się z uczciwością, ze szczerym wejrzeniem w bezpośredni charakter naszego doświadczenia. Sprawia, że zaczynamy szanować siebie na tyle, by tego doświadczenia nie osądzać.

W miarę jak wzrasta nasze zaangażowanie w ową praktykę łagodnej uczciwości, z niezwykłą jasnością uświadamiamy sobie, jak bardzo byliśmy dotąd ślepi na wyrządzaną przez siebie krzywdę. Nasz sposób bycia jest w nas tak głęboko zakorzeniony, że zwykle nie słyszymy innych, którzy próbują nam uświadomić, iż, być może, krzywdzimy kogoś swoim zachowaniem. Tak bardzo przyzwyczailiśmy się do własnego postępowania, że wydaje nam się, iż inni również je zaakceptowali.

Uprzytomnienie sobie, że szkodzimy innym, jest bolesne. wymaga też czasu. Jest możliwe pod warunkiem, że zobowiązemy się do łagodności, uczciwości, przytomności i uważności. Uważność pozwala nam zobaczyć swoje pragnienia i agresję, zazdrość i niewiedzę. Nie walczymy z nimi - po prostu widzimy je. Bez uważności nie byłoby to możliwe.

Następny krok to powstrzymywanie się od nawykowych negatywnych reakcji. Uważność jest podstawą praktyki, powstrzymywanie się - ścieżką do wyzwolenia. "Powstrzymywać się" - to wskazanie odpycha swym surowym brzmieniem. Pełni życia ludzie z krwi [53] i kości, za jakich się mamy, z pewnością nie zechcą praktykować żadnego powstrzymywania się! Być może powstrzymają się przed czymś od czasu do czasu, ale nic ponadto. Jednak powstrzymywanie, o którym mówię, sprawia, że stajemy się człowiekiem \_dharma\_\*. Przyjąwszy taką postawę, nie rzucamy się w wir dającej zapomnienie zabawy, gdy tylko pojawia się cień nudy. Powstrzymywanie się to praktyka rezygnowania z chęci bezzwłocznego zapełniania przestrzeni tylko dlatego, że pojawiła się w niej luka.

Poznałam kiedyś ciekawą technikę medytacji, która łączyła w sobie uważność i praktykę powstrzymywania się: polegała na uświadamianiu sobie ruchów, jakie wykonuje nasze ciało, kiedy jest mu niewygodnie. Zaczęłam dostrzegać, że gdy odczuwam fizyczny dyskomfort, ciągnę się za ucho, drapię się po nosie lub po głowie, chociaż mnie nie swędzi, albo poprawiam kołnierzyk. Kiedy czułam, że tracę punkt oparcia, wykonywałam też inne drobne, nerwowe ruchy. Instrukcja, którą dostaliśmy od lamy, mówiła, byśmy nie próbowali niczego zmieniać, nie krytykowali siebie, bez względu na to, jak będziemy reagować - byśmy po prostu stali się świadomi tego, co robimy, gdy jest nam niewygodnie.

Dostrzeżenie własnych uników wobec rzeczywistości to prosta metoda nawiązania kontaktu z podstawowym brakiem punktu oparcia. Powstrzymywanie się, czyli rezygnacja z nawykowych, impulsywnych reakcji, ma coś wspólnego z odrzuceniem niedojrzałej umysłowości. Powstrzymując się od impulsywności, widzimy, że istnieje coś pomiędzy momentem, w którym pojawia się pragnienie, agresja, poczucie samotności lub cokolwiek innego a działaniem, jakie w rezultacie tych uczuć [54] podejmujemy. Dostrzegamy, że jest w nas coś, czego nie chcemy doświadczyć i, w rzeczy samej, nie doświadczamy - zbyt szybko bowiem przechodzimy do działania.

U podstaw naszego zwyczajnego życia, gadaniny, wszystkich działań i myśli, tkwi fundamentalny brak poczucia oparcia. Doświadczamy go jako niepokoju i nerwowości. Odczuwamy go jako lęk. Ten brak oparcia jest przyczyną pożądania, agresji, niewiedzy, zazdrości i dumy - mimo usiłowań nigdy jednak nie docieramy do jego istoty.

Tymczasem powstrzymywanie się jest metodą poznania natury niepokoju i lęku. Jest sposobem zadomowienia się w poczuciu braku oparcia. Jeśli zagrożeni nim, będziemy ratować się, szybko znajdując sobie jakieś zajęcie, rozmówcę lub intelektualny problem do rozwiązania, jeśli nie pozwolimy sobie na chwilę przerwy - nigdy się nie odprężymy. Wiecznie będziemy tkwić w stanie, o którym mój dziadek zwykł mówić: "niezły przypadek nerwicy". Powstrzymywanie się to zaprzyjaźnianie się z sobą samym na najgłębszym możliwym poziomie. Pozwala wejść w kontakt z tym, co kryje się pod powierzchnią naszego istnienia, a co na zewnątrz wyraża się jako niespokojne, kontrolujące i manipulujące otoczeniem zachowanie. Wewnątrz tymczasem jest coś bardzo miękkiego i delikatnego, czego doświadczamy jako lęku lub nerwowości.

Była sobie raz młoda kobieta-wojownik. Nauczyciel powiedział jej, że musi się zmierzyć z lękiem. Kobieta chciała uniknąć walki - taka perspektywa wydawała się jej zbyt brutalna i przerażająca. Mistrz jednak nie ustąpił i udzielił swej uczennicy odpowiednich [55] wskazówek. Nadszedł dzień konfrontacji. Wojowniczką stanęła naprzeciw lęku. Czuła się bardzo mała, lęk zaś był ogromny i straszny. Każde z nich miało swoją broń. Młoda wojowniczka podeszła do lęku, skłoniła się trzykrotnie i zapytała: "Czy udzielisz mi pozwolenia, bym mogła stoczyć z Tobą walkę?". Lęk odpowiedział: "Dziękuję za szacunek, który nakazuje ci prosić mnie o pozwolenie". Następnie kobieta spytała: "Jak mogę cię pokonać?". Lęk odparł: " Moją siłą jest to, że mówię szybko i wciąż zbliżam się do twojej twarzy. Wtedy tracisz siły i robisz wszystko, co ci każę. Jeśli jednak nie uczynisz tego, co ci każę, nie będę miał nad tobą władzy. Możesz mnie słuchać i szanować. Możesz nawet pozwolić mi się przekonać. Ale dopóki nie robisz tego, co mówię, jestem bezsilny". W ten sposób wojowniczka dowiedziała się, jak pokonać lęk.

Tak to właśnie działa. Musimy zdobyć się na szacunek wobec swojej nerwowości, na zrozumienie, skąd emocje czerpią moc pozwalającą im wodzić nas za nos. Wówczas zobaczymy, jak potęgujemy swój ból, jak zwiększamy pomieszanie - jak sami siebie krzywdzimy.

Za sprawą podstawowej dobroci, podstawowej mądrości i podstawowej inteligencji, które są w każdym z nas, możemy przestać szkodzić sobie i innym. Dzięki uważności widzimy rzeczy w chwili, gdy powstają. Dzięki uzyskanemu zrozumieniu nie wywołujemy reakcji łańcuchowej, w której drobne wydarzenia urastają do rangi ogromnych problemów. Postrzegamy rzeczy małymi - i one takimi pozostają. Nie powodują ani trzeciej wojny światowej, ani nawet rodzinnej awantury. A wszystko to dzięki umiejętności zatrzymania się na chwilę, dzięki uczeniu się niereagowania impulsywnie [56] za każdym razem w ten sam sposób. Zatrzymać się, zamiast bezzwłocznie wypełniać działaniem pojawiającą się lukę - oto transformujące doświadczenie. Chwila uspokojenia pozwala nawiązać kontakt z pierwotnym niepokojem i z pierwotną przestronnością.

Przestajemy wreszcie wyrządzać krzywdę. Poznajemy siebie lepiej i nabieramy do siebie szacunku. Cokolwiek się pojawia, cokolwiek wdiera się bez zapowiedzi w nasze życie - nie tracimy głowy, albowiem zmieniło nas głębsze poznanie samych siebie, zmieniła nas szczerą i delikatną uważność.

Owoce praktyki niewyrządzania krzywdy jest zdrowe ciało, zdrowa mowa i zdrowy umysł. Zdrowe ciało jest jak góra. Wiele się wydarza w życiu góry: zacina w nią grad, wieją wkoło wiatry, pada na nią deszcz i śnieg. Pali ją słońce, przetaczają się po niej chmury, a zwierzęta i ludzie robią sobie z jej zboczy wychodek. Jedni zostawiają śmieci, inni je zbierają. Lecz choć tyle się dzieje, góra wciąż trwa. Kiedy już w pełni doświadczymy siebie, poczujemy też podobną do góry stabilność swojego ciała. Przestaniemy się nerwowo zachowywać, nie będziemy już musieli drapać się po nosie, szarpać za ucho, wybiegać z pokoju czy upijać się do nieprzytomności. Pełny, dobry związek z samym sobą daje poczucie stabilności. Co nie znaczy, że już nie możemy skakać, biegać czy tańczyć. Znika jedynie przymus działania. Przestajemy się przepracowywać, przejadać, palić czy bez umiaru ekscytować się seksem - przestajemy szkodzić sobie i innym.

Zdrowa mowa jest jak lutnia o dobrze nastrojonych strunach - wyzbyta wszelkich fałszywych tonów. Jest taka, kiedy posługujemy się nią spokojnie. Nie oznacza [57] to gorączkowego kontrolowania się, bycia wobec siebie surowym czy ciąglego

starania się, aby nie powiedzieć czegoś niewłaściwego. Oznacza jedynie to, że nasza mowa jest prosta i zdyscyplinowana. Nie paplamy nerwowo tylko dlatego, że wszyscy zamilkli, a my czujemy się tym zakłopotani. Nie krzczemy też jak wrony. Wszystko już przecież słyszeliśmy - bywaliśmy obrażani, bywaliśmy też chwaleni. Bywaliśmy w sytuacjach, gdy wszyscy się na nas wściekali, i w sytuacjach, gdy wszyscy byli spokojni. Czujemy się w świecie jak we własnym domu, bo zaprzyjaźniliśmy się ze sobą i nie odczuwamy potrzeby bezustannego gadania. Nasza mowa jest powściągliwa i sensowna - kiedy rozmawiamy, naprawdę się komunikujemy. Nie marnujemy tego daru na wyrażanie swoich neuroz.

Zdrowy umysł jest jak górskie jezioro o gładkiej powierzchni. Gdy nie ma fal, widać jego dno. Gdy woda jest wzburzona, niczego nie można dojrzeć. Jezioro w bezruchu symbolizuje wyciszony umysł, tak pełny bezbrzeżnej życzliwości wobec wszystkiego, co znajduje się na jego dnie, że nie musi już mącić wody, by to zasłonić.

Aby nie wyrządzać krzywdy, musimy zachować przytomny, świadomy umysł. Wiąże się z tym zwolnienie tempa życia na tyle, by dostrzegać, co mówimy i robimy. Im lepiej widzimy przyczyny i skutki swoich emocjonalnych reakcji, im lepiej rozumiemy mechanizmy ich powstawania, tym łatwiej nam się od nich powstrzymać. Bycie świadomym, zwolnienie tempa, zwracanie uwagi na to, co się dzieje, stają się sposobem życia.

U źródeł wszelkiego cierpienia leży niewiedza. Poprzez medytację możemy zacząć to zmieniać. Kiedy [58] dostrzegamy, że brak nam uważności, że rzadko udaje nam się powstrzymać przed szkodliwymi działaniami - nie jest to oznaka pomieszania. To początek jasności widzenia. Kiedy życie umyka nam chwila za chwilą, uświadamiamy sobie, że bycie głuchym, niemym i ślepym prowadzi donikąd. Co ciekawe, proces duchowego rozwoju, który w nas zachodzi, nie sprawia, że stajemy się nadmiernie usztywnieni. Przeciwnie, duchowa praktyka wyzwala nas. Dzieje się tak, gdy jesteśmy w pełni obecni w teraźniejszości, nie przejmując się nadmiernie własną niedoskonałością.

## VII BRAK NADZIEI I ŚMIERĆ

\_Jeśli porzucimy nadzieję na to, że uda nam się pozbyć niepewności i cierpienia, to zdobędziemy się także na odwagę, by odnaleźć spokój nawet w braku oparcia. To pierwszy krok na ścieżce.\_

Skierowanie umysłu ku \_dharmie\_ nie przynosi poczucia bezpieczeństwa ani też potwierdzenia czegokolwiek. Nie zapewnia też gruntu pod nogami. W rzeczywistości oznacza wolną od lęku akceptację nietrwałości i osvajanie się z brakiem nadziei.

W języku tybetańskim istnieje ciekawe określenie - \_je tangczie\_. Sylaba \_je\_ znaczy "całkowicie", "zupełnie", a \_tangczie\_ oznacza "wyczerpany", "zmęczony". Całość tłumaczy się zatem jako "zupełnie wyczerpany". Innymi słowy - taki, który ma już całkiem dość. Określenie to opisuje doświadczenie całkowitego braku nadziei, całkowitego jej porzucenia. To bardzo ważny moment. Początek początku. Jeśli nie porzucimy nadziei, że istnieje gdzieś lepsze miejsce, że możemy stać się kimś lepszym, to nigdy nie będziemy w stanie się odprężyć i zaakceptować tego, kim i gdzie naprawdę jesteśmy. [60]



W pewnym sensie określenie "uważność" wskazuje na uczucie jedności z tym, czego doświadczamy - to brak poczucia oddzielenia. Wskazuje, jak być obecnym dokładnie w tym momencie, gdy nasza dłoń chwyta za klamkę, gdy dzwoni telefon lub pojawiają się różnego rodzaju emocje. Uważność opisuje bycie dokładnie tu, gdzie się jest w danej chwili. Je tangczie to coś więcej. Wyraża niezbędne na duchowej ścieżce wyrzeczenie.

Nie ma żadnych podstaw, by sądzić, że w końcu uda nam się dopiąć swego. Poszukiwanie trwałego bezpieczeństwa jest daremne. Zmiana starych i utrwalonych nawykowych wzorców umysłowych wymaga weryfikacji naszych podstawowych założeń. Wiara w trwałe i oddzielne "ja", ciągłe poszukiwanie przyjemności i unikanie bólu, obarczanie innych odpowiedzialnością za nasze cierpienie - z wszystkiego tego musimy całkowicie zrezygnować. Musimy porzucić nadzieję, że w ten sposób uzyskamy zadowolenie. Cierpienie zmniejsza się dopiero wtedy, gdy podajemy w wątpliwość to, że w ogóle istnieje miejsce, w którym moglibyśmy się ukryć.

Brak nadziei oznacza również, że nie mamy już sił, by kontrolować przebieg swojej podróży. Wciąż jeszcze możemy chcieć to zrobić. Tęsknimy za pewnym gruntem pod stopami. Ale wypróbowaliśmy już tysiąc sposobów, by się ukryć, i kolejny tysiąc, by spróbować nad wszystkim zapanować, a grunt wciąż usuwa nam się spod nóg. Próby zapewnienia sobie trwałego bezpieczeństwa wiele nas uczą - nie podejmując ich, nigdy się nie dowiemy, że jest to niemożliwe. Kierowanie umysłu ku dharmie przyspiesza proces odkrywania tego. Po raz kolejny uświadamiamy sobie beznadziejność swojego [61] położenia - nie jesteśmy w stanie znaleźć dla siebie żadnego punktu oparcia.

Różnica pomiędzy teizmem a nieteizmem nie sprowadza się do tego, czy ktoś wierzy w Boga czy nie. Rozróżnienie to jest bardzo ważne dla wszystkich, zarówno dla buddystów, jak i niebuddystów. Teizm zakłada istnienie czyjejs pomocnej dłoni, której w razie potrzeby możemy się uchwycić. To przekonanie, że jeśli będziemy postępować właściwie, ktoś nas w końcu doceni i zaopiekuje się nami. Wiara, że gdy tylko będziemy potrzebować opiekuna, ten zawsze się znajdzie. Teista jest skłonny rzucić z siebie odpowiedzialność i zaufać komuś z zewnątrz. Podejście nieisteistyczne oznacza natomiast akceptację niejasności i niepewności chwili obecnej, bez konieczności szukania oparcia w wyższym, zewnętrznym bycie. Czasem wydaje nam się, że dharma jest czymś, co istnieje na zewnątrz nas; czymś, w co wierzymy, celem, do którego zmierzamy. Dharma nie jest jednak ani wiarą, ani dogmatem. To pełna akceptacja nietrwałości i zmiany. Nauki tracą swój sens, gdy próbujemy je zamknąć w ramach dogmatu czy wiary. Są czymś, czego musimy doświadczać sami, wolni od nadziei i oczekiwań. Wielu odważnych, współczujących ludzi przekonało się już o sile ich działania. Urzeczywistnili oni cel dharmy i sami jej potem nauczali, odwołując się do własnego doświadczenia. Praktyka buddyjska nigdy bowiem nie oznaczała ślepej wiary. Dharma nie daje nam niczego, czego moglibyśmy się kurczowo uchwycić.

Podejście nieisteistyczne polega zatem na uświadomieniu sobie, że nie ma żadnego zewnętrznego opiekuna, na którego można liczyć. Nawet jeśli spotykamy [62] kogoś takiego, i tak w końcu odchodzi. Podejście nieisteistyczne zakłada zrozumienie, że nie tylko opiekunowie przychodzą i odchodzą. Całe życie jest naznaczone nietrwałością. Taka jest prawda - bolesna prawda.

Jeśli odczuwamy potrzebę kurczowego przyłgnięcia do czegoś na zewnątrz nas, życie staje się jeszcze trudniejsze. A taki jest światopogląd teistyczny - zakłada

uzależnienie. Wszyscy jesteśmy uzależnieni od nadziei, że zwątpienie i niepewność kiedyś znikną. A uzależnione w ten sposób jednostki tworzą podobne do siebie społeczeństwo. Takie społeczeństwo, złożone głównie z osób uzależnionych od potrzeby odczuwania pewnego gruntu pod nogami, nie przejawia zwykle zbyt wiele współczucia.

Pierwsza Szlachetna Prawda nauczana przez Buddę Śakjamuniego mówi, że odczuwanie cierpienia nie oznacza, iż coś nie jest w porządku. Cóż za ulga! W końcu ktoś powiedział prawdę. Cierpienie jest częścią życia, nie musimy więc zarzucać sobie, że to jakiś nasz fałszywy ruch spowodził je na nas. Kiedy jednak odczuwamy cierpienie, mimo wszystko wydaje nam się, że coś jest nie w porządku. Dopóki trwa uzależnienie od nadziei, dopóty jesteśmy przekonani, że możemy ukoić, ożywić lub w jakiś sposób zmienić swoje negatywne doświadczenia - i w efekcie cierpimy nadal. W języku tybetańskim nadzieja to *\_rela\_*, a lęk to *\_dokpa\_*. W Tybecie powszechnie używa się pojęcia *\_re-dok\_*, będącego połączeniem tych dwóch słów. Nadzieja i lęk są zatem postrzegane jako dwie strony medalu. Jak długo istnieje jedna, tak długo istnieje i druga. To *\_re-dok\_* jest źródłem naszego cierpienia. W świecie nadziei i lęku nieustannie musimy przełączać kanały w telewizji, [63] zmieniać temperaturę w pokoju lub nastawiać inną muzykę. Gdy coś wydaje się nieprzyjemne, niepokojące albo bolesne, natychmiast szukamy rozwiązań, które odsuną od nas ten dyskomfort. Dla osoby o nieteistycznym stanie umysłu porzucenie nadziei jest przejawem afirmacji, początkiem nowej drogi. Taka osoba przyczepia do drzwi lodówki karteczkę z napisem: "Porzuć nadzieję" zamiast typowego: "Z każdym dniem czuję się coraz lepiej".

Lęk i nadzieja powstają z odczucia, że czegoś nam brak. Rodzą się z poczucia ubóstwa. Nie potrafimy po prostu poczuć się dobrze sami ze sobą. Chwytny się nadziei, a ta okrada nas z chwili obecnej. Czujemy, że to ktoś inny, nie my, wie o co chodzi, że to w nas czegoś brak, i dlatego cały nasz świat także wydaje się wybrakowany.

Zamiast pozwalać, by gorsza część nas zdominowała lepszą, możemy przyznać się sami przed sobą, że w tej właśnie chwili czujemy się jak łajno i przestać próbować robić dobre wrażenie. Tak przejawia się współczucie. Tak przejawia się odwaga. Trzeba powąchać to łajno, dotknąć go, zbadać jego strukturę, barwę i kształt.

Możemy spróbować poznać naturę łajna, a wraz z nią - naturę niechęci, wstydu i zażenowania - i przestać myśleć, że jest w tym coś złego. Możemy porzucić nadzieję, że gdzieś istnieje nasze lepsze "ja", które objawi się niespodzianie pewnego dnia. Nie da się po prostu przeskoczyć "starego" siebie, tak jakby go nie było. Lepiej dokładnie przyjrzeć się wszystkim swoim nadziejom i lękom. Wówczas zrodzi się zaufanie do własnego zdrowego rozsądku. [64]

W takim momencie pojawia się rezygnacja. Musimy zrezygnować z przeświadczenia, że nasze dotychczasowe życie mogło być inne albo że moglibyśmy być lepsi.

Buddyjskie reguły klasztorne nakazujące wyrzeczenie się alkoholu, seksu i innych tego rodzaju elementów świeckiego życia nie określają ich jako rzeczy złych lub niemoralnych samych w sobie. Rzecz w tym, że przyjemności te zwykliśmy traktować jak niańki. Używamy ich jako dróg ucieczki - by osiągnąć poczucie komfortu i zapomnienie. To, czego się tak naprawdę wyrzekamy, to uporczywa nadzieja, że coś może nas w cudowny sposób uratować od siebie samych. Wyrzeczenie to nauka, która ma nas zainspirować do dokładnego zbadania, co się dzieje, kiedy kurczowo

czepiamy się czegoś, gdyż nie jesteśmy w stanie stanąć twarzą w twarz z tym, co się pojawia.

Siedziałam kiedyś w samolocie obok mężczyzny, który w czasie rozmowy stale sięgał po jakieś pigułki. Kiedy zapytałam, co zażywa, odpowiedział, że to środki uspokajające. "Denerwujesz się?" spytałam. "Nie, jeszcze nie, ale na pewno się zdenerwuję, kiedy dotrę do domu".

Można się śmiać z tej historii, zastanówmy się jednak, co dzieje się z nami, kiedy odczuwamy niepokój, brak stabilizacji, kiedy jesteśmy roztrzęsieni? Co dzieje się, gdy ogarnia nas panika, gdy usiłujemy się czegoś kurczowo ucześcić. Taka postawa wynika z tkwiącej w nas nadziei. Nieczepianie się niczego to brak nadziei.

Nadzieja i lęk to dwie strony tego samego medalu, podobnie jak brak nadziei i zaufanie. Jeśli porzucimy nadzieję na to, że uda nam się pozbyć niepewności [65] i cierpienia, to zdobędziemy się także na odwagę, by odnaleźć spokój nawet w braku oparcia. To pierwszy krok na ścieżce. Jeśli nie odczuwamy potrzeby wyjścia poza nadzieję i lęk, przyjmowanie Schronienia w Buddzie, \_Dharmie\_ i \_Sandze\_ nie ma sensu. Przyjęcie Schronienia w Trzech Klejnotach\* oznacza bowiem porzucenie nadziei na trwałą grunt pod stopami. Jesteśmy gotowi na przyjęcie Schronienia wówczas, kiedy ten sposób nauczania - niezależnie od tego, czy czujemy, że możemy mu sprostać czy nie - stanie się dla nas czymś dobrze znanym, podobnym do doświadczenia dziecka, które po długim rozstaniu spotyka swą matkę.

Brak nadziei to fundament praktyki. Gdyby nie on, odbywalibyśmy podróż ścieżką buddyjskich nauk z wiarą, że możliwe jest uzyskanie poczucia bezpieczeństwa. Jeśli praktyce przyświeca taki właśnie cel, rozmijamy się z jej sensem. Możemy medytować, studiować nauki, możemy podążać za wszelkimi wskazówkami i instrukcjami, ale czyniąc to wszystko w nadziei uzyskania poczucia bezpieczeństwa, osiągniemy jedynie rozczarowanie i cierpienie. Lepiej zatem oszczędzić sobie czasu i już teraz poważnie potraktować to przesłanie. Wejźmy na duchową ścieżkę wolni od nadziei na zdobycie dla siebie punktu oparcia. Zacznijmy od wyrzeczenia się nadziei.

Niepokój, niezadowolenie czy nadzieja na doświadczenie czegoś innego biorą się z lęku przed śmiercią. Lęk ten zawsze nam towarzyszy. Jak powiedział mistrz \_zen\_, \_rosi\_ Shunryu Suzuki, życie jest jak wejście na pokład łodzi, która po wypłynięciu w morze ma zatonać. Bez względu na to, jak wiele słyszymy o śmierci, bardzo trudno przychodzi nam uwierzyć w to, że [66] i nas ona czeka. Wiele duchowych nauk zaleca traktować swoją śmierć poważnie, my jednak zaskakująco niechętnie dopuszczamy do siebie przekonanie o jej nieuchronności. Śmierć - ta jedyna w życiu rzecz, której możemy być pewni, wydaje się nam niewiarygodnie odległa. Wprawdzie nie posuwamy się tak daleko, by twierdzić, że nigdy nie umrzemy. Ale wierzymy, że stanie się to później, na pewno nie teraz. To nasza wielka nadzieja.

Trungpa Rinpocze wygłosił kiedyś publiczny wykład zatytułowany "Śmierć w życiu codziennym". Zostaliśmy wychowani w kulturze, która obawia się śmierci i ukrywają przed nami - stwierdził. Mimo to, śmierć jest naszym codziennym doświadczeniem. Przeżywamy ją w formie rozczarowań, porażek. Doświadczamy jej we wszystkim, co podlega procesowi zmiany. Kończy się dzień, mija sekunda, wydychamy powietrze - to właśnie jest śmierć w codziennym życiu.

Śmierci w życiu codziennym doświadczamy także wraz z tym wszystkim, czego usiłowaliśmy uniknąć. Nasze małżeństwo jest nieudane, nie odnosimy sukcesów w pracy. Dostrzeganie obecności śmierci w codziennym życiu wiąże się z rozwijaniem umiejętności czekania, odprężania się w stanie niepewności, paniki, zakłopotania czy

irytacji wywołanej doświadczaniem własnych nieudanych przedsięwzięć. Z upływem czasu przestajemy wzywać opiekuna z zewnątrz, gdy tylko poczujemy się zagrożeni. Śmierć i brak nadziei dostarczają właściwej motywacji do dogłębnego i przepełnionego współczuciem życia. Tymczasem obecnie naszą główną motywacją jest odsuwanie śmierci. Z przyzwyczajenia odsuwamy [67] od siebie problemy. Nie przyjmujemy do wiadomości prawdy, że zmiana jest naturalnym biegiem życia, że czas niczym piasek przesypuje się nam przez palce. Czas upływa. To tak naturalne jak zmiana pór roku, jak nadejście dnia po nocy. A jednak na starzenie się, chorobę, utratę tego, co kochamy, nie patrzymy jak na zjawiska naturalne. Za wszelką cenę nie chcemy dopuścić do siebie przeczucia nieuchronnej śmierci.

Kiedy wreszcie przypominamy sobie o śmierci - na przykład, gdy zranimy się w palec - wpadamy w panikę. Każdy na swój sposób. I robimy to każdy w swoim stylu. Ktoś siedzi wówczas ze stoickim spokojem, pozwalając, by krew zaplamiła mu ubranie. Inny wpada w histerię - obawiając się, że opatrunek nie wystarczy, dzwoni po karetkę i jedzie do szpitala. Jeszcze inny przyklepia sobie ozdobny plaster. Ale bez względu na nasz styl zachowania się wobec przejawów nietrwałości, nie ma w nim prostoty. To nie są nasze pierwotne, prawdziwe reakcje.

Czyż nie możemy po prostu do nich powrócić? To początek początku. Pierwotne reakcje, prawdziwe jak nagie kości szkieletu wyzierające spod rozkładającego się ciała. Nagie kości - dobre, stare "ja". Nagie kości - dobry, stary zakrwawiony palec. Powróćmy do swoich nagich kości - pierwotnych reakcji. Odprężmy się w świadomości chwili obecnej, w braku nadziei. Odprężmy się także w śmierci, przestańmy się opierać temu, że rzeczy skazane są na koniec, że przemijają, że nie mają trwałej natury, że wszystko nieustannie się zmienia.

Mówiąc o braku nadziei i o śmierci, mam na myśli spojrzenie faktom w oczy. Nie ma ucieczki. Choć [68] nadal możemy ulegać różnym uzależnieniom, to jednak przestajemy już wierzyć, że zaprowadzą nas do bram raj. Wielokrotnie pobłażaliśmy sobie, oddając się krótkotrwałym, jałowym przyjemnościom. Robiliśmy to tak długo, że w końcu musimy sobie uświadomić, iż źródłem cierpienia jest nadzieja, ona bowiem zamienia krótkotrwałą przyjemność w długotrwałe piekło.

Rezygnacja z nadziei jest zachętą, żeby stanąć po swojej stronie, zaprzyjaźnić się z samym sobą i już od siebie nie uciekać. Żeby powrócić do pierwotnych reakcji, bez względu na to, co się wydarza. Lęk przed śmiercią towarzyszy nam zawsze. To dlatego odczuwamy niepokój i wpadamy w panikę. Dlatego czujemy się niepewnie. Ale jeśli doświadczymy braku nadziei, porzucając pragnienie zamiany obecnej chwili na coś lepszego, będziemy mogli stworzyć z naszym życiem pogodny związek. Szczery, bezpośredni - taki, w którym nie ignoruje się już prawdy o nietrwałości i śmierci. [69]

## **VIII OSIEM ŚWIATOWYCH \_DHARM\_**

\_Czy powinniśmy próbować wykorzeńić uczucia związane z przyjemnością i cierpieniem, stratą i osiągnięciem, pochwałą i naganą, sławą i niesławą? O wiele praktyczniej jest poznać je, zobaczyć, jak nas zniewalają, jak zniekształcają nasze widzenie rzeczywistości - i jak nietrwała jest ich natura. Wówczas to osiem światowych \_dharm\_ pomoże nam pogłębić naszą mądrość, dobroć i szczęście.\_

Wśród tradycyjnych buddyjskich nauk na temat lęku i nadziei znajdujemy wyjaśnienia dotyczące tzw. ośmiu światowych \_dharm\_. Są to cztery pary przeciwieństw przyciągające naszą uwagę - cztery źródła zadowolenia, do których jesteśmy przywiązani, oraz cztery źródła niezadowolenia, które omijamy. Podstawowe przesłanie zawarte w tych naukach mówi, że jeśli dajemy się schwytać w sidła ośmiu światowych \_dharm\_, to będziemy cierpieć.

Po pierwsze, lubimy przyjemności, jesteśmy do nich przywiązani, nie znosimy natomiast bólu. Po drugie, lubimy pochwały, jesteśmy do nich przywiązani, [70] a chcemy uniknąć krytyki i nagany. Po trzecie, cenimy sobie sławę i jesteśmy do niej przywiązani, źle natomiast znosimy niesławę i staramy się przed nią ustrzec. I wreszcie, pragniemy osiągać, zdobywać to, czego chcemy, nie lubimy zaś tracić tego, co mamy.

Według tej nauki, uwikłanie w owe cztery pary przeciwieństw - przyjemności i cierpienia, osiągnięcia i straty, sławy i złej reputacji, pochwały i nagany - jest przyczyną naszego uwięzienia w \_sansarze\_.

Kiedy jest nam dobrze, nasze myśli krążą zwykle wokół tego, co lubimy, a więc wokół zysku, zaszczytów, przyjemności i sławy. Natomiast kiedy czujemy się źle, kiedy jesteśmy rozdrażnieni, mamy wszystkiego dosyć, nasze myśli i uczucia skupiają się przypuszczalnie wokół bólu, straty, niesławy lub nagany.

Weźmy dla przykładu pochwałę i naganę. Ktoś podchodzi do nas i mówi: "Jesteś stary". Jeśli akurat chcemy być postrzegani jako starzy, to słowa te wprawiają nas w dobre samopoczucie. Mamy wrażenie, że ktoś nas docenił. Odczuwamy je jako swego rodzaju pochwałę. Jest nam przyjemnie, a nasze poczucie wartości rośnie. Ale założmy, że od roku mamy obsesję na punkcie swoich zmarszczek i kształtu podbródka. Wówczas słysząc te same słowa, poczujemy się urażeni. Odczuwamy je jako naganę i doświadczymy płynącego z niej bólu.

Nie potrzeba długich rozważań, żeby dostrzec, iż nasze nastroje zależą od interpretacji tego, co nas spotyka. Że zawsze znajdzie się coś, co spowoduje wahania nastroju. Poruszamy się w subiektywnej rzeczywistości, która stale wyzwała w nas reakcje emocjonalne. Ktoś komuś mówi: "Jesteś stary", a to wprawia jego [71] umysł w określony stan - radość albo smutek, szczęście lub złość. Ktoś inny natomiast słowa te może odebrać zupełnie obojętnie.

Prowadzimy rozmowy, odbieramy listy i telefony, spożywamy posiłki, coś się wydarza lub nie. Budzimy się rano, otwieramy oczy i przez cały dzień coś się dzieje, aż do momentu, gdy kładziemy się spać. Ale we śnie również wiele się dzieje. Śniąc, spotykamy ludzi i śledzimy wydarzenia. Jak na nie reagujemy? Czy przywiązujemy się do jakichś przeżyć? Czy odrzucamy inne albo też ich unikamy? Do jakiego stopnia dajemy się schwytać w sidła ośmiu światowych \_dharm\_?

Jak na ironię, twórcami ośmiu światowych \_dharm\_ jesteśmy my sami. Tworzymy je w reakcji na to, co się wydarza. Same w sobie nie są one niczym trwałym. My sami również nie jesteśmy niczym szczególnie trwałym. Tworzymy określony obraz samych siebie, który wciąż utrwalamy i staramy się ochraniać. Ale ten tak mocno przez nas chroniony wizerunek jest bardzo niepewny. W rzeczywistości to tylko wiele hałasu o nic: odpychanie i przyciąganie znikającej iluzji.

Czy powinniśmy zatem próbować wykorzenić uczucia związane z przyjemnością i cierpieniem, stratą i osiągnięciem, pochwałą i naganą, sławą i niesławą? O wiele praktyczniej jest poznać je, zobaczyć, jak nas zniewalają, jak zniekształcają nasze

widzenie rzeczywistości - i jak nietrwała jest ich natura. Wówczas to osiem światowych \_dharm\_ pomoże nam pogłębić naszą mądrość, dobroć i szczęście.

Powiązania naszych emocji i nastrojów z przeżywaniem straty lub osiągnięcia, z pochwałą lub naganą i tak dalej, ujawniają się podczas medytacji. Medytacja [72] pozwala nam obserwować, jak to, co zaczyna się od zwykłej myśli, najprostszej formy energii, szybko rozkwita w wielką przyjemność lub wielkie cierpienie. Musimy jednak wykazać się pewną odwagą, ponieważ lubimy przecież, gdy nasze uczucia koncentrują się wokół przyjemności, pochwał, sławy i posiadania. Lubimy pewność, że wszystko potoczy się pomyślnie. Lecz jeśli spojrzymy na konkretną sytuację uważnie, zobaczymy, że tak naprawdę nie mamy kontroli nad rozwojem wydarzeń. Doświadczamy za to rozmaitych zmiennych nastrojów i emocjonalnych reakcji, które bez końca pojawiają się i znikają.

Czasami odgrywamy role jak w dramacie. Doznajemy na przykład dojmującego uczucia wściekłości, jak gdyby ktoś nas właśnie spoliczkował. Zaraz przychodzi jednak do głowy myśl: "Chwileczkę, o co tu chodzi?" Przyglądamy się sytuacji bliżej i widzimy, że, owszem, czujemy się, jakbyśmy nagle coś stracili albo jakby nas obrażono, ale nie ma ku temu żadnego powodu. Nie wiemy, skąd się wzięła ta myśl, ale wiemy już, że oto kolejny raz daliśmy się usidlić ośmiu światowym \_dharmom\_.

W tym właśnie momencie możemy poczuć energię tej sytuacji i uczynić, co w naszej mocy, by pozwolić myślom odejść. Możemy dać sobie chwilę wytchnienia. Ponad całą tą wrzawą i niepokojem istnieje przestrzeń rozległego nieba. Właśnie tu, w samym centrum nawałnicy możemy zostawić wszystko i odprężyć się.

Innym razem dajemy się ponieść zachwycającej i niezwykle przyjemnej wizji. Przyglądając się jej, uświadamiamy sobie, że bez wyraźnej przyczyny czujemy się, jakbyśmy właśnie coś osiągnęli, wygrali lub [73] jakby ktoś nas pochwalił. Uczucie to pozostaje poza naszą kontrolą, jest całkowicie nieprzewidywalne, przypomina obrazy ze snu. A jednak się pojawia - światowe \_dharmy\_ ponownie nas usidlają.

Tak łatwo przewidzieć ludzkie reakcje. Najpierw rodzi się drobna myśl, potem się rozrasta i - nim zdążymy się zorientować - już tkwimy w sidłach nadziei i lęku.

W VIII wieku n.e. pewien niezwykły człowiek sprowadził buddyzm do Tybetu. Nosił on imię Padmasambhawa - Zrodzony z Lotosu. Zwano go również Guru Rinpocze. Legenda głosi, że któregoś ranka przyszedł na świat, siedząc w kwiecie lotosu, który rósł pośrodku jeziora. Mówi się też, że to cudowne dziecko urodziło się w pełni oświecone i od samego początku wiedziało, iż natura zjawisk - zarówno zewnętrznych, jak i wewnętrznych - nie jest rzeczywista. Jedynym, czego nie rozumiało owo dziecko, były sprawy codzienne. Guru Rinpocze był chłopcem bardzo ciekawym świata. Już pierwszego dnia życia zauważył, że wszyscy lgną do niego, bo jest promienny i piękny. Zauważył też, że kiedy bywa radosny i chętny do zabawy, ludzie cieszą się i nie szczędzą mu pochwał. Sam król był tak ujęty jego wdziękiem, że zabrał go do pałacu i traktował jak syna.

Któregoś dnia chłopiec wziął rytualne przedmioty - dzwonek\* \_drilbu\_ i metalowe berło zwane \_wadżrą\_\* - i poszedł bawić się na dach pałacu. Bardzo szczęśliwy, tańczył, dzwoniąc dzwonkiem i obracając \_wadżrą\_. W pewnej chwili, ulegając nagłemu kaprynowi, cisnął je w przestrzeń. Dzwonek i berło spadły na głowy dwojga przechodniów, zabijając ich na miejscu. [74]

Mieszkańcy miasta byli tak wstrząśnięci, że zażądali, by król wygnał Padmasambhawę. Jeszcze tego samego dnia chłopiec bez żadnego dobytku musiał odejść samotnie w nieznane.

Dla tego mądrego dziecka była to dobra lekcja. Opowieść mówi dalej, że ten krótki, lecz intensywny kontakt z pochwałą i naganą był wszystkim, czego chłopiec potrzebował, aby zrozumieć powszednie działanie \_sansary\_. Od tego momentu porzucił nadzieję i lęk i z radością pracował nad przebudzeniem innych.

My również możemy wykorzystać swoje życie w ten sposób. Możemy odnajdywać te dobrze znane pary przeciwieństw we wszystkim, co robimy. Zamiast automatycznie ulegać nawykowym wzorcom, obserwujemy swoje odczucia w momencie, gdy obsypują nas pochwałami. Obserwujemy, jaka jest nasza reakcja, gdy nas ganią, gdy coś tracimy lub osiągamy, gdy odczuwamy przyjemność lub ból. Czy jest to całkiem zwyczajne odczuwanie? Czy po prostu czujemy przyjemność lub ból? Czy może towarzyszy temu cała gama emocjonalnych interpretacji.

Kiedy zaczynamy badać te zjawiska z ciekawością małego dziecka, przyglądać się im - dostrzegamy, kim jesteśmy i co robimy, a wtedy to, co wydaje się problemem, staje się źródłem mądrości. Ciekawość ta stopniowo wypiera z naszego umysłu to, co nazywamy cierpieniem ego lub egocentryzmem i zaczynamy widzieć wyraźniej. Do tej pory najczęściej ulegaliśmy przyjemnym lub bolesnym odczuciom. Pograżaliśmy się w swoich nawykowych reakcjach, nie zauważając nawet, co tak naprawdę się dzieje. I zanim jeszcze to wiedzieliśmy, już mieliśmy gotową opowieść o tym, dlaczego [75] ktoś nie ma racji, dlaczego to my mamy rację lub dlaczego musimy zdobyć to czy tamto. Kiedy zrozumiemy cały ten proces, nie będzie już wydawał się nam tak skomplikowany.

Jesteśmy jak dzieci, które budują zamki z piasku. Upiększamy je muszelkami, drewniankami wyrzuconymi przez morze i kolorowymi szkiełkami. Zamek należy do nas i inni nie mają do niego przystępu. W jego obronie jesteśmy gotowi walczyć. Pomimo całego przywiązania godzimy się jednak z tym, że nieuchronny przypływ rozmyje stworzoną przez nas budowlę. Rzecz w tym, by w pełni cieszyć się zamkiem, nie przywiązując się do niego. A gdy nadejdzie czas, pozwolić, by zabrało go morze.

Zgoda na przemijalność jest czasem nazywana brakiem przywiązania, lecz nie wiąże się z oziębłością ani z dystansem. Brak przywiązania zawiera w sobie więcej dobroci i bliskości, niż się wydaje. Jest to w istocie podobne pytaniem trzyletniego dziecka proste pragnienie, by wiedzieć. Chcemy poznać swoje cierpienie, by przestać bez końca przed nim uciekać. Pragniemy poznać przyjemność, by nie czepiać się jej bezustannie. Z czasem nasze pytania sięgają głębiej, a dociekliwość wzrasta. Chcemy poznać poczucie straty, by zrozumieć, co czują inni, kiedy ich życie legnie w gruzach. Pragniemy wiedzieć, czym jest spełnienie, by zrozumieć ludzi, gdy są zadowoleni lub gdy - odwrotnie - stają się aroganccy, dumni i tracą kontrolę nad sobą.

W miarę pogłębiania zrozumienia i współczucia wobec samych siebie - wciągniętych w pułapkę \_sansary\_ - spontanicznie odczuwamy coraz więcej współczucia również dla innych. Mając świadomość własnego [76] pomieszania, jesteśmy bardziej skłonni do podjęcia wysiłku złagodzenia pomieszania innych. Jeśli nie wejrzymy w nadzieję i lęk, jeśli nie zobaczymy, jak rodzi się myśl, która uruchamia reakcję łańcuchową, jeśli nie będziemy ćwiczyć się w umiejętności obcowania z siłą rosnących emocji - tak, by przy okazji nie uwikłać się we własny dramat - to zawsze będziemy się bać. Wtedy świat, w którym żyjemy, ludzie i zwierzęta - wszystko to będzie stanowiło dla nas narastające zagrożenie.

Zaczynamy zatem od wejrzenia w swoje serce i umysł. Najczęściej podejmujemy poszukiwania duchowej ścieżki, ponieważ czujemy się niedowartościowani, cierpimy albo chcemy oczyścić swoje sumienie. Stopniowo nasza praktyka się rozwija.

Zaczynamy rozumieć, że podobnie jak my sami, inni ludzie również wpadają w sidła nadziei i lęku. Wszędzie, gdzie jesteśmy, dostrzegamy cierpienie, które jest wynikiem ulegania ośmiu światowym \_dharmom\_. Nie ma wątpliwości, że czujące istoty potrzebują pomocy i że jedyny sposób, aby komukolwiek pomóc, to pomóc najpierw samemu sobie.

Motywacja naszej praktyki zaczyna się zmieniać, pojawia się pragnienie, by okiełznać i uzdrowić swój umysł przede wszystkim dla dobra innych. Nadal jesteśmy ciekawi, jak działa umysł i jak uwodzi nas \_sansara\_, ale teraz już nie badamy tego wyłącznie dla siebie. Robimy to dla naszych towarzyszy, dzieci, przełożonych - dla całej uwikłanej w swe emocje ludzkości.

## IX SZEŚĆ RODZAJÓW SAMOTNOŚCI

\_Zazwyczaj myślimy o samotności jako o czymś niepożądanym. Niespełniona tęsknota za miłością nie jest miłym gościem w świecie naszych uczuć. Niesie niepokój, rodzi napięcie, wzbudza chęć ucieczki i znalezienia kogoś lub czegoś do towarzystwa. Kiedy w samym środku tego, co się wydarza, będziemy umieli odnaleźć spokój, wówczas nawiążemy więź z odprężającą i kojącą samotnością, która odmieni nasze lękowe schematy.\_

Na drodze środka nie ma punktu odniesienia. Umysł pozbawiony punktu odniesienia nie analizuje siebie, nie przywiązuje się ani nie łączy do niczego. Ale jak to w ogóle możliwe, żeby nie było punktu odniesienia? Aby osiągnąć taki stan, trzeba przezwyciężyć swój głęboko zakorzeniony, nawykowy stosunek do świata: pragnienie, by wszystko działało się w określony sposób. "Umrę, jeśli nie pójdę w prawo albo w lewo!" Kiedy nie możemy udać się w prawo lub w lewo, czujemy się, jakby trzymano nas w szpitalnym oddziale zamkniętym. Jesteśmy samotni, przepełnieni niepokojem, którego chcieliśmy uniknąć, kierując się w prawo albo w lewo. Takie napięcie może być trudne do zniesienia. [78]

Jednak przez te wszystkie lata zwracania się w prawo lub w lewo, stawiania na "tak" lub na "nie", kierowania się życzliwością lub złością, niczego tak naprawdę nie rozwiązaliśmy. Poszukiwanie bezpieczeństwa za wszelką cenę przynosiło jedynie chwilową ulgę. Zupełnie jak zmiana pozycji nóg podczas medytacji. Gdy ból w nogach zaczyna nam bardzo doskwierać, zmieniamy pozycję. Czujemy chwilową ulgę, ale po dwóch minutach znów mamy ochotę się poruszyć. Wiercimy się tak bez przerwy w poszukiwaniu wygody, a satysfakcja, którą odczuwamy, okazuje się krótkotrwała.

Wiele słyszymy o cierpieniu \_sansary\_, słyszymy też o wyzwoleniu. Niewiele jednak wiemy o tym, jak bolesne jest przejście od stanu mentalnego zablokowania do wolności. Proces uwalniania się od tego stanu wymaga niesłychanej odwagi, wiąże się bowiem z całkowitą zmianą postrzegania rzeczywistości. To prawie tak, jakbyśmy zmieniali strukturę naszego kodu DNA. Modyfikujemy wzorzec zachowania, który nie jest wyłącznie naszą cechą. To wzorzec ogólnoludzki: rzutujemy na otaczający nas świat nieskończoną liczbę możliwych rozwiązań. Moglibyśmy na przykład mieć bielsze zęby, ładniejszy trawnik oraz lżejsze, wolne od wysiłku i zmartwień życie. A potem



moglibyśmy żyć długo i szczęśliwie. Te schematy powodują ciągły niedosyt i koniec końców przynoszą dużo cierpienia.

Jako istoty ludzkie nie tylko poszukujemy odpowiedzi, ale również czujemy, że zasługujemy na to, by ją znaleźć. Tymczasem nie tylko na nią nie zasługujemy, ale wręcz nas ona unieszczęśliwia. Zasługujemy bowiem nie na odpowiedź, lecz na coś o wiele lepszego. Zasługujemy na urzeczywistnienie właściwej każdej [79] czującej istocie natury buddy, na drogę środka, na otwarty stan umysłu, który potrafi odprężyć się i w paradoksie, i w niejednoznaczności. Tak jak dotychczas unikaliśmy niepewności, tak teraz doświadczamy objawów związanych z abstynencją - "odstawiamy" bowiem przekonanie, że istnieje jakiś problem i że ktoś, gdzieś, musi temu zaradzić. Droga środka jest szeroka, ale trudno nią podążać, ponieważ kłóci się to z odwiecznym neurotycznym wzorcem, wspólnym nam wszystkim. Kiedy czujemy się samotni, bezradni, chcemy wykonać ruch w prawo lub w lewo. Nie mamy natomiast ochoty usiąść i wczuć się w to, co czujemy. Nie chcemy przejść przez "odwyk". A do tego właśnie zachęca nas droga środka. Nakłania nas, byśmy obudzili w sobie odwagę, która tkwi w każdym bez wyjątku, również w tobie i we mnie.

Medytacja dostarcza sposobów, aby ćwiczyć się w drodze środka - sztuce pozostawania tam, gdzie się jest. Pomaga przestać oceniać to, co powstaje w naszym umyśle. Pomaga przestać chwycić się tego, co się pojawia. Wszystko, co zwykle nazywamy dobrym lub złym, podczas medytacji traktujemy po prostu jako myślenie - bez dramatyzowania towarzyszącego wartościowaniu zjawisk. Pozwalamy, by myśli przychodziły i odchodziły niczym bańki mydlane, które znikają pod dotknięciem piórka. Utrzymywanie podstawowej dyscypliny przygotowuje nas do zaniechania zmagania i odkrycia świeżego, bezstronnego stanu umysłu.

Czujemy, że problem doświadczania pewnych uczuć, takich jak samotność, znudzenie czy niepokój, powinniśmy rozwiązać szczególnie pilnie. Jeśli nie potrafimy odnaleźć w nich spokoju, trudno nam będzie [80] wytrwać na drodze środka, gdy się pojawią. Pragniemy zwycięstwa albo przegranej. Pochwały lub nagany. Kiedy na przykład ktoś nas porzuca, nie chcemy poczuć w pełni towarzyszących temu bolesnych uczuć. Odnajdujemy wówczas w sobie dobrze nam znaną tożsamość ofiary. Albo unikamy kontaktu z dojmującym bólem, wybuchając i mówiąc sprawcy naszych cierpień, co o nim myślimy. Odruchowo chcemy stłumić ból, w taki czy inny sposób, sprowadzając wszystko do emocji zwycięstwa albo porażki.

Zazwyczaj myślimy o samotności jako o czymś niepożądanym. Niespełniona tęsknota za miłością nie jest miłym gościem w świecie naszych uczuć. Niesie niepokój, rodzi napięcie, wzbudza chęć ucieczki i znalezienia kogoś lub czegoś do towarzystwa. Kiedy w samym środku tego, co się wydarza, będziemy umieli odnaleźć spokój, wówczas nawiążemy więź z odprężającą i kojącą samotnością, która odmieni nasze lękowe schematy.

Tę dobrą, kojącą samotność można rozpisać na sześć efektów jej oddziaływania, sześć jej aspektów: wyciszenie pragnień, zadowolenie, unikanie zbędnych działań, pełna dyscyplina, rezygnacja z błędzenia w świecie pragnień oraz nieszukanie poczucia bezpieczeństwa w dyskursywnym myśleniu.

Wyciszenie pragnień to gotowość do bycia samotnym i nieszukania pomocy w chwilach, gdy wszystko w nas woła o cokolwiek, co przyniosłoby nam pociechę i poprawiło nastrój. Praktykując taką samotność, zasiewamy nasiona, dzięki którym w przyszłości pierwotny niepokój zmniejszy się. Na przykład podczas medytacji za każdym razem, gdy stosujemy metodę zauważania myśli, zamiast za nimi podążać,

ćwiczmy się [81] w zwyczajnym byciu tu i teraz, bez poczucia oddzielenia. Dziś jeszcze nie potrafimy być tu i teraz bardziej, niż potrafiliśmy wczoraj, przedwczoraj, w ubiegłym tygodniu czy roku. Jednak po pewnym czasie zaangażowanej i konsekwentnej praktyki wyciszania pragnień coś ulega zmianie. Odczuwamy ich mniej, nasza Bardzo Ważna Życiowa Historia już nas tak nie uwodzi. Kiedy więc pojawia się samotność, a nam udaje się wytrzymać z towarzyszącym temu niepokojem przez półtorej sekundy, podczas gdy wczoraj nie mogliśmy wytrzymać nawet jednej - oznacza to, że wkraczamy na ścieżkę wojownika. Ta droga wymaga odwagi. Im mniej się pogrążamy, im mniej się miotamy, tym większą satysfakcję czerpiemy z obcowania z kojącą samotnością. Jak mawiał jeden z mistrzów \_zen\_, \_rosi\_ Katagiri: "Można być samotnym, a mimo to nie czuć się wyobcowanym".

Drugim aspektem samotności jest zadowolenie. Jeśli nic nie posiadamy, nic nie mamy do stracenia. Nic, prócz zaprogramowanego poczucia, że mamy dużo do stracenia. Źródłem tej obawy jest lęk - przed samotnością, przed zmianą, przed tym wszystkim, z czym nie można sobie poradzić, przed nieistnieniem - a także nadzieja na uniknięcie tego lęku i obawa, że sami dla siebie nie możemy stanowić punktu odniesienia.

Jeśli poprowadzimy linię przez środek, będziemy wiedzieli, kim jesteśmy po prawej, kim zaś po lewej stronie. Nie wiemy jednak, kim jesteśmy, jeśli nie wybierzemy żadnej ze stron. W takiej sytuacji zupełnie nie wiemy, co zrobić. Nie mamy żadnego punktu odniesienia, żadnej wskazówki. Możemy wówczas albo wystraszyć się, albo zatrzymać się i zaakceptować sytuację. [82] Zadowolenie to synonim kojącej, akceptującej samotności. Porzucamy wiarę, że ucieczka od samotności może przynieść nam trwałe szczęście, radość, dobre samopoczucie, odwagę czy siłę. Zazwyczaj musimy porzucać to przekonanie miliony razy, świadomie powtarzając to samo wciąż od nowa, zawierając przyjaźń z własnym bezgranicznym rozdrażnieniem i strachem. I wtedy niepostrzeżenie coś zaczyna się zmieniać. Okazuje się, że możemy po prostu być samotni, bez możliwości wyboru, zadowoleni ze swego miejsca w świecie, uczestnicząc we rozmaitych aspektach tego, co się akurat wydarza.

Trzecim aspektem samotności jest unikanie zbędnych działań. Kiedy samotność bardzo nam dokucza, szukamy czegoś, co nas od niej uwolni. Ogarnia nas niepokój, który nazywamy samotnością, a nasz umysł szaleje, gorączkowo usiłując znaleźć towarzyszy, którzy ukoją rozpacz. To właśnie nazywa się zbędnym działaniem. Owo bezustanne wynajdywanie sobie zajęć, żeby nie czuć żadnego bólu. Zbędnym działaniem może stać się obsesyjne marzenie o prawdziwej miłości, ciągłe rozdmuchiwanie drobnych spraw, a nawet samotna wyprawa na pustkowie. Rzecz w tym, że poprzez te wszystkie przejawy aktywności szukamy towarzystwa w ten sam nawykowy sposób, używając swoich starych metod, by uciec przed demonem samotności. Czy nie możemy po prostu usiąść spokojnie i spojrzeć na siebie z odrobiną szacunku i współczucia? Czy musimy wciąż uciekać od swojej samotności? A może spróbować zapanować nad sobą w chwilach, kiedy ogarnia nas panika i odprężyć się w przeżywaniu samotności? Jak powiedział japoński poeta Ryokan: "Jeśli [83] chcesz odnaleźć znaczenie, przestań gonić za wieloma rzeczami jednocześnie".

Pełna dyscyplina to kolejny aspekt kojącej samotności. Przejawia się w ten sposób, że niezależnie od sytuacji jesteśmy gotowi spokojnie powrócić do chwili obecnej. To jest właśnie samotność rozumiana jako pełna dyscyplina. Jesteśmy wówczas gotowi usiąść w bezruchu - po prostu być, w samotności. Nie musimy szczególnie

celebrować tego stanu. Możemy siedzieć nieruchomo na tyle długo, by uświadomić sobie, jak rzeczy mają się naprawdę: jesteśmy samotni od zawsze i nie ma niczego, czego moglibyśmy się uchwycić. Co więcej, wcale nie stanowi to problemu. Właśnie ta sytuacja pozwala nam odkryć rzeczywisty wymiar istnienia. Nasze nawykowe przekonania - wyobrażenia o tym, jakimi rzeczy są - powstrzymują nas od postrzegania wszystkiego w świeży i otwarty sposób. Mówimy zwykle: "Tak, tak, wiem". Ale tak naprawdę nie wiemy. W gruncie rzeczy nic nie wiemy. Nie istnieje żadna pewność. Naga prawda boli, więc chcemy od niej uciec. Jednak powracanie i ponowne podejmowanie prób odzyskania stabilności umysłu w obliczu doświadczenia tak dobrze znanego jak samotność jest tym rodzajem dyscypliny, dzięki któremu możemy uświadomić sobie istotę gnębiących nas w naszym życiu wydarzeń. Kiedy uciekamy przed niejednoznacznością samotności, oszukujemy sami siebie.

Rezygnacja z błędzenia w świecie pragnień to kolejny aspekt kojącej samotności. Błędzenie w świecie pragnień oznacza ciągle szukanie czegoś, co przyniesie nam ulgę - jedzenia, alkoholu czy towarzystwa innych ludzi. Znaczenie słowa "pragnienie" obejmuje również [84] uzależnienie: sposób, w jaki chwytny się rzeczy, kiedy coś się wydarza, pragnąc, żeby znów wszystko było w porządku. Ta właściwość naszych działań jest przejawem niedojrzałości. Ciągle chcemy wrócić do domu, otworzyć lodówkę i znaleźć w niej pełno ulubionych przysmaków. A kiedy jest ciężko, mamy ochotę jak dawniej krzyknąć: "Mamo!" Ale podążanie ścieżką duchowego rozwoju oznacza właśnie porzucenie domu, bezdomność. Rezygnacja z błędzenia w świecie pragnień to nawiązanie bezpośredniego kontaktu z naturą rzeczy. Samotność nie jest problemem. Nie jest sprawą do załatwienia. Podobnie jak wszelkie inne doświadczenia, które mogą nam się przytrafić.

Innym aspektem kojącej samotności jest nieszukanie poczucia bezpieczeństwa w dyskursywnym myśleniu. Oto właśnie straciliśmy grunt pod nogami. Gra skończona. Nie ma wyjścia. Już nawet nie szukamy wsparcia w tej nieustającej rozmowie ze sobą o tym, jakie coś jest albo nie jest, czy w ogóle jest czy nie jest, czy powinno być takie czy inne, czy może być czy nie może. Dzięki kojącej samotności nie spodziewamy się odnaleźć bezpieczeństwa w wewnętrznym dialogu. Dlatego właśnie uczymy się nadawać mu etykietkę "myślenie". Ta wewnętrzna paplanina obiektywnie nie istnieje. Jest przezroczysta i nieuchwytna. A my mamy ją jedynie zauważyć, dotknąć i pozwolić, by odeszła bez wywoływania wielkiego hałasu.

Dzięki kojącej samotności możemy uczciwie i bez agresji przyjrzeć się swojemu umysłowi. Pozwala nam ona stopniowo porzucać wyobrażenie o tym, kim powinnyśmy być lub kim chcemy być, a także kim według innych powinnyśmy być lub chcemy być. Porzucamy to [85] wyobrażenie i po prostu patrzymy - ze współczuciem i poczuciem humoru - na to, kim jesteśmy. Wówczas nasza samotność przestaje być zagrożeniem, utrapieniem czy karą.

Kojąca samotność nie rozwiązuje życiowych problemów, nie zapewnia stałego gruntu pod nogami. Jest wezwaniem do wejścia w świat pozbawiony punktu odniesienia, bez dzielenia go na dwie strony i przypisywania mu trwałej natury. To właśnie jest droga środka albo inaczej uświęcona ścieżka wojownika.

Oto budzisz się rano i nagle bez powodu ogarnia cię ból wyobcowania i samotności. Czyż nie chciałbyś wykorzystać tej chwili jako szansy? Zamiast dręczyć się przypuszczeniami, że pewnie dzieje się coś strasznego, czy nie mógłbyś odprężyć się i dotknąć bezmiernej przestrzeni ludzkiego serca dokładnie w tej właśnie chwili smutku i tęsknoty? Gdy nadarzy się okazja, spróbuj. [86]

## X CIEKAWOŚĆ EGZYSTENCJI

\_Rozpoznaj nietrwałość, cierpienie oraz stan bez ego w najbardziej prozaicznych sytuacjach i bądź ciekaw swoich reakcji. Odkryj sam dla siebie, czym jest spokój. Odkryj prawdę, że u podstaw nasza sytuacja jest pełna radości.\_

Istnieją trzy prawdy, trzy znamiona egzystencji\* - nietrwałość, cierpienie oraz stan bez ego. Terminy te, choć opisują podstawowe własności egzystencji, budzą lęk. Łatwo nabrać przekonania, że są one czymś złym - to jednak tak, jakby myśleć, że u podstaw naszego istnienia leży jakiś błąd. Okazuje się jednak, że nietrwałością, cierpieniem i stanem bez ego można się cieszyć. Podstawą naszej egzystencji jest bowiem pełnia radości.

Nietrwałość jest wartością, którą niesie z sobą rzeczywistość. Tak jak pory roku następują po sobie - zima zamienia się w wiosnę, wiosna w lato, lato w jesień - tak wszystko ulega ciągłym przemianom. Dzień przechodzi w noc, jasność w ciemność - i na odwrót. [87] Nietrwałość jest istotą wszystkich zjawisk. Niemowlęta stają się dziećmi, dzieci nastolatkami, potem dorosłymi, wreszcie starzeją się, aż w końcu umierają. Nietrwałość to spotkania i rozstania. To początek i koniec miłości. Nietrwałość jest gorzko-słodką, jak odnajdywanie po latach fragmentów nowej niegdyś koszuli w narzucie uszytej z kawałków.

Nie szanujemy nietrwałości. Nie cieszymy się nią; tak naprawdę staje się ona przyczyną naszej rozpacz. Jest naszym bólem. Próbuje się jej oprzeć, wytwarzając przedmioty, które - jak mówimy - będą trwałe wiecznie, produkując rzeczy, których nie trzeba prać, prasować. Usilnie zaprzeczając, że wszystko ciągle się zmienia, gubimy, niestety, poczucie świętości życia. Zapominamy, że jesteśmy częścią naturalnego porządku rzeczy.

Na nietrwałości zasadza się harmonia. Jeśli nie walczymy z przemijaniem, żyjemy w harmonii z rzeczywistością. Wiele kultur czi ten związek. Istnieją ceremonie, które akcentują wszystkie przemiany w życiu, od narodzin aż do śmierci; osobne rytuały wyznaczają spotkania i rozstania, moment wyruszenia na wojnę, klęskę lub zwycięstwo. My również moglibyśmy doceniać nietrwałość, szanować ją i cieszyć się nią.

Ale co z cierpieniem? Dlaczego mielibyśmy cieszyć się cierpieniem? Czy to nie trąci masochizmem? Nasze cierpienie powstaje przede wszystkim z lęku przed nietrwałością. Ból jest głęboko zakorzeniony w jednostronnym, wypaczonym rozumieniu rzeczywistości. Cóż to za pomysł, że możliwe jest odczuwanie przyjemności bez bólu! A jednak to dość powszechny pogląd i przeważnie mu hołdujemy. Przyjemność i ból [88] idą ze sobą w parze, są nierozłączne. I można się nimi cieszyć. Doświadczamy ich codziennie. Narodziny są bolesne i radosne. Śmierć także jest bolesna i radosna. Wszystko, co dobiega końca, jest zarazem początkiem czegoś innego. Ból nie jest karą, a przyjemność nie jest nagrodą.

Radość i cierpienie są nierozdzielne. Uciekamy przed nieszczęściem, zamiast przyjrzeć się, jak współgra ono z radością. Nie chodzi o to, aby pielęgnować jedno, a unikać drugiego, lecz by we właściwy sposób odnieść się do sytuacji, w której się akurat znajdujemy. Jeśli istnieje tylko radość, zaraz pojawia się arogancja. Jeśli

doświadczamy jedynie cierpienia, tracimy z oczu rozległe horyzonty swojej wizji. Radość podnosi na duchu i uświadamia, jak piękny i ogromny jest świat. Cierpienie z kolei rodzi pokorę. Wspaniałość naszej radości łączy nas ze świętością świata. Ale kiedy sytuacja się zmienia i czujemy się nieszczęśliwi - łagodniejemy. Nasze serce dojrzewa. Cierpienie to grunt, na którym rozwija się zrozumienie dla innych. Można się więc cieszyć zarówno radosną inspiracją jak i nieszczęściem. Możemy być wielcy i zarazem mali.

Czy możemy cieszyć się również stanem bez ego? Często myślimy o nim w kontekście wielkiej straty, ale w rzeczywistości stan bez ego, nasz naturalny stan, niesie z sobą wiele korzyści. Jego zaakceptowanie przypomina odzyskanie po latach wzroku lub słuchu. Stan bez ego jest niczym promienie słońca, które rozchodzą się na zewnątrz, choć są niematerialne. Podobnie, kiedy nie jesteśmy zbyt przejęci sobą, w naturalny sposób promieniuje z nas uważność. Stan bez ego jest tym samym co pierwotna dobroć albo natura buddy - to nasze [89] nieuwarunkowane istnienie. Jest czymś, co zawsze mieliśmy i czego nigdy tak naprawdę nie tracimy.

Ego można zdefiniować jako wszystko, co przesłania naszą pierwotną, wrodzoną dobroć. Czym, z perspektywy doświadczenia, jest to, co ego zasłania? To nasze doświadczenie bycia w pełni tu i teraz, które pozwala nawiązać bezpośredni kontakt z istotą naszego przeżycia. Stan bez ego to stan umysłu przepełnionego przeświadczeniem o świętości świata. To nieuwarunkowane dobre samopoczucie oraz nieuwarunkowana radość, obejmujące wszystkie elementy naszego doświadczenia.

Jak zatem cieszyć się nietrwałością, cierpieniem oraz stanem bez ego w życiu codziennym? Przede wszystkim, kiedy stykamy się z nietrwałością możemy ją rozpoznać jako nietrwałość. Nie musimy szukać ku temu specjalnych okazji. Ot, kończy ci się atrament w samym środku pisania bardzo ważnego listu - rozpoznaj to jako przejaw nietrwałości stanowiący część całego cyklu egzystencji. Kiedy ktoś się rodzi, rozpoznaj to jako przejaw nietrwałości. Kiedy ktoś umiera, rozpoznaj to jako przejaw nietrwałości. Kiedy ukradną ci samochód, rozpoznaj to jako przejaw nietrwałości. Kiedy się zakochasz, rozpoznaj to jako przejaw nietrwałości i pozwól, by w ten sposób to radosne doświadczenie nabrało większej wartości. Kiedy związek dobiega końca, rozpoznaj to jako przejaw nietrwałości. Istnieją niezliczone przykłady nietrwałości w naszym codziennym życiu, od momentu, kiedy się budzimy, do chwili, gdy zasypiamy, a nawet podczas snu. Minuta po minucie. Rozpoznawanie nietrwałości to praktyka, która może trwać przez dwadzieścia cztery godziny na dobę. [90]

Gdy już rozpoznamy nietrwałość, spróbujmy uświadomić sobie, jak na nią reagujemy. Obudźmy w sobie ciekawość. Zwykle na to, co nas spotyka, reagujemy w utarty sposób. Rozgoryczeniem albo poczuciem szczęścia, zachwytem lub rozczarowaniem. Nie ma w tym ani polotu, ani poczucia humoru. Zatem gdy w wydarzeniach wokół nas rozpoznamy nietrwałość, przyjrzyjmy się swoim reakcjom. To właśnie nazywa się uważnością, przytomnością, ciekawością lub dociekliwością. Niezależnie od tego, jak ją nazwiemy, to bardzo pomocna praktyka. Polega na dokładnym poznawaniu samego siebie.

Gdy w naszym życiu pojawia się cierpienie, możemy je rozpoznać jako cierpienie. Kiedy nie dostajemy tego, czego chcemy, lub kiedy dostajemy to, czego nie chcemy, kiedy chorujemy, kiedy się starzejemy, kiedy umieramy - w każdej z tych sytuacji możemy rozpoznać cierpienie. Jeśli damy wówczas upust swojej ciekawości, możemy zauważyć własne reakcje i być ich świadomi. Na ogół albo jesteśmy rozgoryczeni i

czujemy się oszukani, albo jesteśmy szczęśliwi i poprzestajemy na odczuwaniu błogostanu. Zawsze jednak jest to reakcja nawykowa. Tymczasem moglibyśmy zobaczyć, jak pojawia się kolejny impuls i jak w tym momencie dajemy mu się porwać. Co zresztą samo w sobie nie jest ani dobre, ani złe. Tak się po prostu dzieje, gdy nawykowo reagujemy na przyjemność i ból naszej egzystencji. Możemy to teraz zobaczyć, nie próbując tego wartościować.

Kiedy pojawia się stan bez ego, rozpoznajemy go jako stan bez ego - może to być spontaniczne odczucie mijającej chwili, czysta percepcja zapachu, obrazu [91] lub dźwięku, poczucie otwarcia na emocje lub myśli. Rozpoznajemy go, zamiast zamykać się w ciasnych granicach samego siebie.

Kiedy dostrzegamy w swoim życiu przestronność, kiedy wykorzystujemy chwilę przerwy w nieustannym dialogu z samym sobą - nagle zauważamy to, co znajduje się tuż przed naszym nosem, jasnym i świeżym spojrzeniem ogarniamy rzeczywistość, nie zmieniając jej ani nie poprawiając. Wszystko to możemy rozpoznać jako stan bez ego. To nie musi być nic wielkiego. Stan bez ego jest zawsze dostępny jako świeżość, otwartość; prosta przyjemność zmysłowych percepcji. Ciekawe, że doświadczamy go również wtedy, gdy nie wiemy, co się dzieje, gdy tracimy punkt odniesienia, gdy jesteśmy w szoku, a nasz umysł "zatrzymuje się". Zobaczmy, jak wówczas reagujemy. Czasami stajemy się bardziej otwarci; czasem szybko się zamykamy. Zauważamy jednak swoje reakcje, jesteśmy świadomi i ciekawi ich oraz tego, co się dalej wydarzy.

Często stan pokoju jest uważany za czwartą prawdę, czwarte znamię naszej egzystencji. Nie chodzi tu o pokój rozumiany jako przeciwieństwo wojny. To raczej dobre samopoczucie, które pojawia się, kiedy potrafimy dostrzec, że nieskończone pary przeciwieństw wzajemnie się uzupełniają. Jeśli istnieje piękno, musi też być brzydota. Jeśli istnieje dobro, to w opozycji wobec zła. Jeśli istnieje mądrość, nie można jej oddzielać od głupoty. To stara prawda, którą mężczyźni i kobiety, ludzie tacy jak my, odkrywali przez bardzo długi czas. Pielęgnując ciekawość, chwila po chwili, możemy zwyczajnie odkryć, że z dnia na dzień zrodził się w nas pokój. [92]

Więc nie traktuj niczego, jakby było z góry ustalone i oczywiste, nie wierz we wszystko, co słyszysz. Bez cynizmu i bez naiwności szukaj żywych właściwości \_dharma\_. Rozpoznaj nietrwałość, cierpienie oraz stan bez ego w najbardziej prozaicznych sytuacjach i bądź ciekaw swoich reakcji. Odkryj sam dla siebie, czym jest spokój. Odkryj prawdę, że u podstaw nasza sytuacja jest pełna radości. [93]

## **XI BRAK AGRESJI I CZTERY \_MARY\_**

\_Wszystkie \_mary\_ wskazują drogę do całkowitego przebudzenia i życia wolnego od kurczowego uścisku, życia pełnego gotowości do umierania, chwila po chwili, przy każdym wydechu. Kiedy się budzimy, możemy zacząć żyć w pełni, nie szukając przyjemności i nie unikając bólu, nie odtwarzając starego siebie, ilekroć rozpadniemy się na kawałki.\_

Tej nocy, kiedy miał osiągnąć oświecenie, Budda usiadł pod drzewem. Gdy tak medytował, zaatakowały go \_mary\_\*. Mówi się, że wojownicy Mary kierowali przeciw Buddzie włócznie i strzały, jednak ich ostrza zamieniały się w kwiaty.

Czego uczy ta historia? Według mnie tego, że rzeczy, które z przyzwyczajenia traktujemy jako przeszkody, mogą okazać się pożyteczne. Przeszkody te to jedynie sposób, w jaki świat i całe nasze doświadczenie wskazują nam miejsce, w którym utkneliśmy. Patrząc na włócznię lub strzałę, możemy przecież widzieć kwiat. Czy doświadczamy tego, co się wydarza, jako przeszkody i wroga, czy jako nauczyciela i przyjaciela, [94] zależy od tego, jak odbieramy rzeczywistość. Zależy od naszego związku z sobą samym.

Nauki mówią, że przeszkody mogą powstawać na poziomie zewnętrznym i wewnętrznym. W tym rozumieniu poziom zewnętrzny to poczucie, że zostaliśmy przez kogoś lub coś zranieni, to zaburzenie spokoju i równowagi, które, jak nam się wydawało, święcie się nam należały. A tu jakiś łobuz wszystko zniszczył! Ten rodzaj przeszkód pojawia się w związkach z ludźmi oraz w wielu innych sytuacjach, gdy czujemy się rozczarowani, zranieni, zdeorientowani i zagrożeni. Ludzie doświadczają takich uczuć od zarania dziejów.

Na poziomie wewnętrznym przypuszczalnie nie atakuje nas nic poza naszym własnym pomieszaniem. Nie ma tu żadnej solidnej przeszkody - tylko nasza potrzeba ochraniać siebie. Prawdopodobnie jedynym wrogiem jest niezadowolenie z doświadczanej w danym momencie rzeczywistości i płynąca stąd chęć, aby ta chwila odeszła jak najszybciej. Jako praktykujący odkrywamy jednak, że nic nie odchodzi, dopóki nie nauczysz nas tego, co mamy wiedzieć. Możemy pędzić na drugi koniec świata z prędkością 200 kilometrów na godzinę, by uciec od problemu, ale on będzie już tam na nas czekał. Będzie wracał pod nową nazwą nową postacią - dopóki nie nauczysz się tego, czego ma on nas nauczyć: w którym miejscu oddzielamy się od rzeczywistości, w jaki sposób wycofujemy się zamiast się otworzyć, jak się zamykamy, zamiast w pełni doświadczać wszystkiego, co nas spotyka, bez wahania i chowania się w sobie.

Trungpa Rinpocze zadał kiedyś grupie swoich uczniów pytanie: "Co robicie, kiedy czujecie się przyparci [95] do muru? Co robicie, gdy wszystko staje się nie do zniesienia?". Wszyscy zastanawialiśmy się, co odpowiedzieć. Wtedy Rinpocze zaczął nas pytać po kolei. Byliśmy tak przestraszeni, że odpowiadaliśmy zupełnie szczerze. Prawie wszyscy mówiliśmy, że postawieni w sytuacji bez wyjścia czujemy się kompletnie rozbici, zapominamy o praktyce i reagujemy nawykowo. Nie trzeba dodawać, że od tamtej pory zaczęliśmy widzieć bardziej wyraźnie, jak reagujemy, kiedy sytuacja wydaje nam się nie do zniesienia. Naprawdę zaczęliśmy dostrzegać, co robimy. Czy się zamykamy czy otwieramy? Czy czujemy niechęć i gorycz czy może łagodniejemy? Czy stajemy się mądrzejsi czy głębsi? Czy w wyniku doświadczanego bólu wiemy więcej czy mniej o tym, co to znaczy być człowiekiem? Czy jesteśmy bardziej krytyczni wobec świata czy może bardziej szczerzy? Czy strzały wojsk Mary już nas przeszły czy może w locie zamieniły się w kwiaty?

Tradycyjne nauki o wojownikach Mary wyjaśniają naturę przeszkód oraz procesu, w którym człowiek nawykowo ulega pomieszaniu i traci zaufanie do swej pierwotnej mądrości. Nauki dostarczają opisu dobrze znanych sposobów, jakie stosujemy, próbując uniknąć konfrontacji z rzeczywistością.

Mówi się w nich o czterech \_marach\_. Pierwsza to \_dewaputamara\_, jest ona związana z poszukiwaniem przyjemności. Druga, zwana \_skandhamara\_, odnosi się do sposobu, w jaki wciąż na nowo próbujemy siebie odtwarzać, odzyskiwać grunt pod stopami, być tym, za kogo się uważamy. Trzecia to \_kleśamara\_ - oznacza sposób, w jaki wykorzystujemy emocje, aby pogrążyć się w otępieniu lub senności.

Czwarta, *\_jamamara\_*, jest [96] związana z lękiem przed śmiercią. Opisy sposobów ich działania pokazują, jak *\_mary\_*, które atakowały Buddę, atakują również nas.

*\_Dewaputramara\_* działa tak: kiedy jesteśmy zażenowani lub czujemy się niezręcznie, kiedy w jakiegokolwiek formie odczuwamy cierpienie, wówczas na oślep rzucamy się przed siebie w poszukiwaniu dobrego samopoczucia. Niemal każda napotkana przeszkoda jest w stanie pozbawić nas oparcia, destabilizując rzeczywistość, którą do tej pory uważaliśmy za stałą i bezpieczną. Kiedy czujemy się zagrożeni, nie możemy znieść bólu, niepokoju, niepewności, ssania w dołku, gorąca narastającej złości lub gorzkiego smaku niechęci. Próbuje się zatem uchwycić się jakiegoś przyjemnego doświadczenia. Reagujemy zgodnie z tragicznie ludzkim nawykiem szukania przyjemności i unikania bólu.

*\_Dewaputramara\_* ujawnia, w jaki sposób jesteśmy uzależnieni od nawyku unikania cierpienia. Kiedy pojawia się cierpienie, szukamy czegoś, co je zagłuszy. Sięgamy po alkohol lub narkotyki, żujemy gumę albo włączamy radio. Niekiedy nawet medytacji oddajemy się, aby uciec od irytujących, nieprzyjemnych aspektów istnienia. Ktoś właśnie wypuścił strzałę w naszym kierunku lub podniósł na nas miecz. A my, zamiast pozwolić, by zagrożenie zamieniło się w kwiaty, na wszelkie możliwe sposoby usiłujemy go uniknąć. Istnieją przecież niezliczone sposoby poszukiwania przyjemności i ucieczki od bólu.

Nie zawsze jednak nasza skłonność do poszukiwania przyjemności stanowi przeszkodę. Szukanie przyjemności może się stać okazją do obserwowania swoich [97] zachowań w obliczu bólu. Zamiast za wszelką cenę unikać cierpienia i braku równowagi, możemy spróbować uzmysłwić sobie swój jakże ludzki lęk, będący przyczyną całego nieszczęścia na tym świecie. Otwierając serce i uświadamiając sobie swoją skłonność do ucieczki, przyjrzący się z wielką łagodnością i jasnością własnej słabości, możemy strzały *\_dewaputramary\_* przemienić w kwiaty. W ten sposób odkrywamy, że to, co wydaje się odstręczające, jest w istocie źródłem mądrości i pozwala nam ponownie zjednoczyć się z umysłem pierwotnej mądrości.

*\_Skandhamara\_* ma wpływ na sposób, w jaki reagujemy, kiedy usuwa nam się grunt pod nogami. Mamy wówczas poczucie, że straciliśmy wszystko, co miało jakąś wartość. Jak gdyby wyrzucono nas z gniazda. Lecimy w przestrzeni, nie wiedząc, co się wydarzy. Mieliśmy wszystko, wszystko tak dobrze się układało, a tu nagle wybuchła bomba atomowa i rozbiła w pył cały nasz świat. Nie wiemy nawet, gdzie jesteśmy. W takiej chwili czym prędzej odtwarzamy siebie od nowa. Jak najszybciej powracamy na twarde grunty wyobrażeń o sobie, gnani - jak zwykł mawiać Trungpa Rinpocze - tęsknotą za *\_sansarą\_*.

Gdy nasz świat się rozpada, pojawia się przed nami wspaniała szansa. Nie mamy jednak na tyle zaufania do pierwotnego umysłu mądrości, by po prostu pozwolić rzeczom pozostać w tym stanie. Naszą nawykową reakcją jest chęć odzyskania siebie - choćby oznaczało to powrót do starej złości, goryczy, niechęci, lęku czy zagubienia. Rekonstruujemy zatem swą trwałą, niezmienną osobowość, cyzelując ją niczym Michał Anioł swe dzieło. [98] *\_Mara\_* ta nie aranżuje tragedii czy melodramatu, raczej komedię sytuacyjną. Gdy jesteśmy bliscy zrozumienia czegoś ważnego, blisko rzeczywistego otwarcia serca, możliwości czystego widzenia - zakładamy maskę z krzaczastymi brwiami i wielkim nosem. Istny Groucho Marx! A potem przestajemy się śmiać i już nie pozwalamy niczemu odejść, bo moglibyśmy wtedy odkryć... no właśnie, co?



Taka sytuacja, niczym skierowane w nas ostrze, stwarza okazję, by w jednym przebłysku uświadomić sobie uporczywe próby zrekonstruowania swojego ego. W ten sposób "niebezpieczna" sytuacja zamienia się w kwiat. I wtedy możemy pozwolić sobie na ciekawość, otwartość wobec tego, co się właśnie wydarzyło i co jeszcze ma się wydarzyć. Zamiast walczyć o odzyskanie własnego wyobrażenia o tym, kim jesteśmy, możemy dotrzeć do umysłu "nie wiem" - umysłu pierwotnej mądrości.

\_Kleśamara\_ steruje naszymi emocjami. Kiedy pojawia się jakieś uczucie, zamiast pozwolić mu odejść, wpadamy w popłoch. Tworzymy ciąg myśli, z których każda następna coraz bardziej podnosi temperaturę emocji. Zamiast spocząć w stanie otwartości, świadomie nie unikając dyskomfortu, podsycaamy tylko ten ogień. Swoimi myślami i odczuciami podtrzymujemy go i nie pozwalamy, by się wypalił.

Kiedy cały świat się nam rozpada i czujemy się niepewni, rozczarowani, wstrząśnięci i zawstydzeni, jedyne, co nam wówczas pozostaje, to przejrzysty, bezstronny i świeży umysł. Niestety, tracimy go z oczu. Odczuwamy natomiast ogromny niepokój i strach przed nowym życiem. Wyolbrzymiamy te uczucia i oto już [99] maszerujemy ulicą z wielkim transparentem głoszącym, że wszystko jest złe. Pukamy do każdych drzwi i prosimy o podpisy pod petycją, dopóki nie zbierze się cała armia ludzi, którzy zgadzają się z nami - że wszystko jest złe. Zapominamy o prawdach, które pojęliśmy podczas medytacji. Bo kiedy pojawiają się rzeczywiście silne emocje, nagromadzone przez nas doktryny i przekonania tracą ważność - emocje okazują się o wiele silniejsze.

Tak więc to, co istniało niegdyś jako ogromna, otwarta przestrzeń, zamienia się w pożar lasu, wojnę światową, wybuch wulkanu, wielki przyptyw. Tak używamy swoich emocji. My ich używamy. W swojej istocie są one częścią dobrodziejstwa bycia żywym człowiekiem. Jednak my, zamiast pozwolić im po prostu istnieć, sięgamy po nie i używamy, aby odzyskać twardy grunt pod nogami. Emocje pomagają nam zaprzeczyć, że nikt nigdy się nie dowiedział ani nie dowie się, co się tak naprawdę dzieje. Używając ich, próbujemy uczynić wszystko bezpiecznym, przewidywalnym i ponownie rzeczywistym, aby tylko ukryć przed sobą prawdę. A moglibyśmy po prostu usiąść, poczuć moc swoich emocji i pozwolić im przeminąć. Nie ma szczególnej potrzeby roztrząsania win ani szukania usprawiedliwień. My jednak wciąż podlewamy ogień swych emocji naftą, żeby je mocniej poczuć, żeby stały się prawdziwsze.

Nie musimy pozwalać emocjom wodzić się za nos. Jeśli umiemy patrzeć na nie i dostrzegać ich dzikość, to możemy stać się przyjaźni i łagodni nie tylko wobec siebie, ale także wobec wszystkich ludzi, a co za tym idzie - wobec wszystkich czujących istot. [100]

Zdajmy sobie wreszcie sprawę, że powtarzamy to samo głupie zachowanie wciąż i wciąż od nowa dlatego, że nie chcemy odczuwać niepewności, niewygody i cierpienia niewiedzy. Dopiero teraz pojawia się w nas prawdziwe współczucie dla siebie i innych, widzimy bowiem, co się dzieje i jak reagujemy, kiedy wszystko się rozpada. Ta właśnie uważność przemienia ostrze w kwiat. W ten sposób to, co wydaje się brzydkie, problematyczne i niechciane, staje się naszym nauczycielem.

Myślę, że wszystkie \_mary\_ biorą się z lęku przed śmiercią, ale \_jamamara\_ jest w nim szczególnie zakorzeniona. Kiedy mówimy o dobrym życiu, rozpatrując je ze zwykłego, uwarunkowanego punktu widzenia, uważamy, że nam się powiodło. Czujemy, że jesteśmy dobrymi ludźmi. Mamy wiele zalet, cieszymy się spokojem i nie dajemy się wytrącić z równowagi, kiedy zamierzają się na nas wrogowie. Należymy do tych, którzy wiedzą, co należy zrobić, aby przemienić strzałę w kwiat. Tak dobrze

czujemy się sami ze sobą. W końcu udało nam się powiązać wszystkie końce. Jesteśmy szczęśliwi. Wydaje nam się, że na tym właśnie polega życie.

Sądzymy, że gdybyśmy tylko wystarczająco często medytowali czy uprawiali jogging lub gdybyśmy właściwie się odżywiali, wszystko byłoby idealnie. Ale z punktu widzenia istoty oświeconej jest to śmierć. Poszukiwanie bezpieczeństwa lub doskonałości, odnajdywanie poczucia potwierdzenia i integracji, pewności siebie i wygody, jest swego rodzaju śmiercią. Brakuje w tym świeżego powietrza. Nie ma przestrzeni, w której coś niespodziewanego mogłoby nagle pojawić się i zmienić wszystko. Kontrolując swoje życie, zabijamy [101] chwilę. W ten sposób narażamy się na klęskę, bo wcześniej czy później doświadczymy czegoś, na co nie będziemy mieli wpływu: spali się nasz dom, umrze ktoś, kogo kochamy, dowiemy się, że mamy raka, spadnie nam na głowę cegła, ktoś wyleje sok pomidorowy na nasz biały garnitur albo pójdziemy do swojej ulubionej restauracji i okaże się, że karta dań świeci pustką, a na sali siedzi siedemset osób.

Życie jest wyzwaniem i właśnie to stanowi jego istotę. Czasem jest słodkie, a czasem gorzkie. Raz nasze ciało jest spięte, innym razem odprężone. Czasem boli nas głowa, innym razem czujemy się zupełnie zdrowi. Z perspektywy przebudzenia próby rozwiązania wszystkich życiowych problemów oznaczają śmierć, ponieważ wymagają odrzucenia sporej części naszego podstawowego doświadczenia. Jest coś agresywnego w takim podejściu do życia, które wygładza wszelkie nierówności i niedoskonałości.

Być w pełni człowiekiem, żywym i całkowicie oświeconym, oznacza zgodę na nieustanne bycie wyrzucanym z gniazda. Żyć w pełni, to ciągle przebywać na ziemi niczyjej, doświadczać każdego momentu jako zupełnie świeżego i nowego. Życie oznacza gotowość do ciągłego umierania. Z punktu widzenia przebudzenia, to właśnie jest życie, podczas gdy chęć uchwycenia tego, co posiadamy, chęć znajdowania w każdym doświadczeniu potwierdzenia, pochwały, poczucia wspólnoty - to śmierć. Jeśli zatem mówimy, że *\_jamamara\_* jest lękiem przed śmiercią, to w zasadzie mówimy o lęku przed życiem.

Chcemy być doskonali, a jednak cóż, wciąż widzimy swoje niedoskonałości i nie ma sposobu, żeby to [102] zmienić. Nie ma dokąd uciec. Wtedy właśnie ostrze przemienia się w kwiat. Trzymamy się tego, co widzimy, czujemy to, co czujemy - nawiązujemy kontakt z własnym umysłem mądrości.

Czy Budda by się przebudził, gdyby nie pojawiły się *\_mary\_*? Czy bez nich osiągnąłby oświecenie? Czyż nie zachowały się one jak najlepsi przyjaciele, pokazując mu, kim jest i co jest prawdą?

Wszystkie *\_mary\_* wskazują drogę do całkowitego przebudzenia i życia wolnego od kurczowego uścisku, życia pełnego gotowości do umierania, chwila po chwili, przy każdym wydechu. Kiedy się budzimy, możemy zacząć żyć w pełni, nie szukając przyjemności i nie unikając bólu, nie odtwarzając starego siebie, ilekroć rozpadniemy się na kawałki. Możemy pozwolić sobie na odczuwanie emocji jako gorących lub zimnych, rozedrganych lub łagodnych, zamiast używać ich do wzmagania swojej niewiedzy i głupoty. Możemy porzucić chęć bycia doskonałym i dzięki temu przeżywać każdy moment jak najpełniej. Próba ucieczki nie jest receptą na bycie w pełni ludzką istotą. Uciekać od bezpośredniości naszego doświadczenia to jak wybierać śmierć zamiast życia.

Przyglądając się własnym reakcjom na zagrożenie, możemy zawsze powrócić do pierwotnego umysłu mądrości. Zamiast próbować pozbyć się czegoś albo ulegać

dualistycznemu przeświadczeniu, że jesteśmy atakowani, wykorzystajmy okazję, by zobaczyć, jak się zamykamy, gdy zostajemy przyparci do muru. Wtedy właśnie otwieramy swoje serce. W ten sposób budzimy swoją mądrość i wchodzimy w kontakt z pierwotną naturą buddy. [103]

## XII DORASTANIE

\_Szukanie prawdy w swoim sercu jest bez wątpienia nie tylko sprawą uczciwości, lecz także współczucia i szacunku wobec tego, co widzimy.\_

W moim biurze wisi obraz przedstawiający Bodhidharmę, mistrza \_zen\_, jako grubego, nieprzystępnego mężczyznę o krzaczastych brwiach, sprawiającego wrażenie, jakby cierpiał na niestrawność. Japoński napis wykaligrafowany na obrazie głosi: "Patrząc bezpośrednio w serce, odnajdziesz Buddę".

Słuchanie nauk o dharmie czy praktykowanie medytacji nie jest niczym innym jak studiowaniem siebie. Nieważne, czy akurat jemy, śpimy, medytujemy, słuchamy czy rozmawiamy - jesteśmy na świecie po to, by poznawać siebie samych. A to poznawanie, jak zostało powiedziane, może zastąpić studiowanie książek.

Być może książki i wykłady o dharmie istnieją tylko po to, by zbliżyć nas do zrozumienia prostej prawdy: cała mądrość pozwalająca poznać przyczyny cierpienia i cała mądrość pozwalająca odkryć, jak radosny, rozległy i nieskomplikowany jest nasz umysł, zrozumienie, [104] co jest neurozą, a co mądrością nieuwarunkowanej prawdy - wszystko to zawarte jest w naszym własnym doświadczeniu.

Bodhidharma sprowadził buddyzm z Indii do Chin. Był znany ze swojej gwałtowności i bezkompromisowości. Jedna z legend opowiada o tym, jak obciął sobie powieki, żeby nie zasypiać w czasie medytacji. Rzucone na ziemię, przemieniły się w krzew herbaciany. Wówczas Bodhidharma zrozumiał, że jeśli chce zachować przytomny umysł, wystarczy, by napił się herbaty. Był bezkompromisowy w dociekaniu prawdy na własną rękę i nigdy nie wierzył niczym słowom. Wielkim odkryciem Bodhidhanny było spostrzeżenie, że patrząc bezpośrednio w serce, znajdujemy przebudzonego Buddę - czyli całkowicie wolne od zaciemnień doświadczenie rzeczy takich, jakie są.

W każdej sytuacji możemy odkryć prawdę, przyglądając się sobie samym, temu, co w nas ukryte, temu, co mroczne, niskie, przerażające, okropne i gniewne, a także temu, co wspaniałe, radosne, inspirujące i przepełnione spokojem. Jesteśmy tego świadomi. Do tego właśnie gorąco się nas zachęca, a droga do tego doświadczenia wiedzie przez medytację.

Kiedy pierwszy raz zetknęłam się z buddyzmem, przeżyłam ogromną ulgę, że istnieją nie tylko nauki, ale i metody, dzięki którym mogę te nauki zgłębiać i sprawdzać. Już pierwszego dnia powiedziano mi, że tak jak Bodhidharma, sama muszę odkryć prawdę.

Jednak gdy siądzie się do medytacji i uczciwie wejrzy w swój umysł, można dojść do wniosku, że jego aktywność to coś chorobliwego i przygnębiającego. Tracimy wtedy poczucie humoru i praktykujemy z ponurą [105] zawziętością, usiłując zgłębić do końca niezbyt atrakcyjną istotę naszego umysłu. Po jakimś czasie takiej praktyki, medytujący zaczynają odczuwać tak wielką rozpacz i poczucie winy, że załamują się i pytają: "I gdzież w tym wszystkim jest radość?"

Zatem na równi z czystym widzeniem, ważny jest także inny element praktyki - życzliwość. To prawda, że bez jasności i uczciwości krążymy wciąż w tym samym zaklętym kręgu, nie posuwając się naprzód. Jednak sama pozbawiona życzliwości uczciwość czyni z nas tylko ponurych, sfrustrowanych cierpiętników, skrzywionych jak po zjedzeniu cytryny. Jesteśmy tak pochłonięci ciągłą autoanalizą, że tracimy wszelkie poczucie wdzięczności i zadowolenia. Rozdrażnienie sobą, swoim życiem i nawykami innych staje się przytłaczające. Dlatego też tak często podkreśla się znaczenie życzliwości. Nazywa się ją czasem sercem, przebudzeniem serca, łagodnością czy przyjaznym nastawieniem. Zasadniczo jednak pojęcie "życzliwość" opisuje coś bardzo ważnego, co równoważy wszystkie elementy życia i łączy nas z nieuwarunkowaną radością. Trafnie ujął to wietnamski mistrz Thich Nhat Hanh, mówiąc: "Nie wystarczy cierpieć".

Oczywiście, dyscyplina jest ważna. Gdy zasiadamy do medytacji, przypomina się nam, by stosować się do otrzymanych instrukcji, lecz dlaczego w ramach tej dyscypliny traktujemy się tak surowo? Czy medytujemy, bo "powinniśmy"? Czy po to, by stać się "dobrymi buddystami" lub przypodobać się nauczycielowi?

A może praktykujemy, by nie trafić do piekła? Sposób, w jaki traktujemy wszystko, co pojawia się podczas medytacji, wpływa też na to, jak traktujemy [106] rzeczywistość. Stajemy przed wyzwaniem: jak obok czystego widzenia rozwinąć także współczucie, jak zamiast popadać w coraz większe przygnębienie i poczucie winy, nauczyć się pogody ducha. Nie podejmując tego wyzwania, będziemy tylko bezwzględnie krytykować siebie i innych. Nic nigdy nie będzie wystarczająco dobre, nic nigdy nie spełni naszych oczekiwań. Uczciwość pozbawiona życzliwości, poczucia humoru i otwartości serca może być po prostu małoduszna. Szukanie prawdy w swoim sercu jest bez wątpienia nie tylko sprawą uczciwości, lecz także współczucia i szacunku wobec tego, co widzimy.

Musimy się nauczyć, jak być dobrym dla siebie samego, jak szanować siebie samego. Jest to istotne, bo gdy patrząc w swoje serce, odkrywamy to, co pomieszane i co jasne, co przykre i co miłe, nie odkrywamy jedynie samych siebie. Odkrywamy wszechświat. Kiedy rozpoznamy w sobie naturę buddy, zrozumiemy, że wszystko i wszyscy mają naturę buddy, że wszystko jest przebudzone i wszyscy są przebudzeni. Wszystko i wszyscy stanowią doskonałą całość, są równie cenni i dobrzy - tacy, jacy są. Gdy swoje myśli i uczucia traktujemy z poczuciem humoru i otwartością, w taki sam sposób postrzegamy wszechświat. Nie pracujemy tylko nad własnym wyzwoleniem, ale także po to, by pomóc społeczności, w której żyjemy - naszej rodzinie, krajowi, całemu kontynentowi, światu, galaktyce... Wtedy, naturalnie i spontanicznie zachodzi interesująca przemiana. Uświadamiamy sobie, że ile w nas odwagi, gotowości, by patrzeć bezpośrednio w serce, i dobroci wobec siebie samych, tyle też w nas zaufania, które pozwala zapomnieć o sobie i otworzyć się na świat. [107]

Najczęściej wolimy nie otwierać swego serca czy umysłu na innych, gdyż wprawiają nas oni w pomieszanie, któremu nie jesteśmy w stanie sprostać. Brakuje nam do tego siły psychicznej i odwagi. Lecz jeśli jasno i życzliwie spoglądamy na siebie, przestajemy obawiać się patrzenia innym prosto w oczy.

Wówczas doświadczenie otwierania się na świat zaczyna przynosić pożytek jednocześnie nam samym i innym. Im bardziej stajemy się otwarci na innych, tym łatwiej odkrywamy w sobie miejsca, w których jesteśmy zamknięci, zablokowani, wystraszeni czy nieżyczliwi. Uświadczenie sobie tego, choć pomocne, jest też

bolesne. Często się zdarza, że jedyną znaną nam reakcją jest obrócenie tej wiedzy przeciwko sobie. Zadręczamy się wtedy, myśląc: "Nie jestem życzliwy, nie jestem uczciwy, nie jestem odważny - i tak nie mam szans". Lecz gdy zastosujemy nauki o łagodności i nieosądzaniu do wszystkiego, co w danym momencie widzimy, to żenujące nas dotąd odbicie nas samych napotkane w lustrze stanie się naszym przyjacielem. Zyskamy motywację, by jeszcze bardziej złagodnieć i rozpogodzić się wewnątrz, bo wiemy już, że jest to jedyna droga pozwalająca na kontynuowanie pracy nad sobą z pożytkiem dla wszystkich istot.

I to właśnie jest początek dorastania. Dopóki nie zechcemy być wobec siebie uczciwi i dobrzy, pozostaniemy dziećmi. Lecz gdy tylko spróbujemy zaakceptować siebie samych, ciężące nam od zawsze poczucie ważności naszego "ja" znacznie zelżeje, ustępując miejsca naszej ciekawości tego, co jest poza nim. [108]

### **XIII POGŁĘBIANIE WSPÓŁCZUCIA**

\_Jedynie w otwartej, wolnej od wartościowania przestrzeni możemy przyznać się do naszych prawdziwych uczuć. Jedynie w tej przestrzeni, nie będąc uwikłani we własną wersję rzeczywistości, możemy ujrzeć, usłyszeć i odczuć, kim są inni. A to pomoże nam porozumiewać się i być z nimi naprawdę.\_

Kiedy mówimy o współczuciu, mamy na ogół na myśli pomaganie tym, którzy mieli mniej szczęścia od nas. Powinniśmy współczuć tym wszystkim biedakom, którzy nie mają takich możliwości jak my, takiego wykształcenia, zdrowia. Jednak starając się obudzić w sobie współczucie i próbując pomóc innym, uświadamiamy sobie, że praktykowanie współczucia wymaga od nas tyle samo pracy nad sobą co i z innymi. Praktyka ta jest jedną z najtrudniejszych, ponieważ nie ma nic bardziej złożonego niż związki z innymi i nic subtelniejszego niż porozumienie - pełne współczucia porozumienie.

Przyjęcie współczującej postawy wobec innych to wyzwanie. Prawdziwa komunikacja płynąca z serca do [109] serca, prawdziwe bycie dla kogoś - dla swojego dziecka, małżonka, rodzica, klienta, pacjenta czy bezdomnej kobiety na ulicy - oznacza niezamykanie się na tę osobę, a przede wszystkim niezamykanie się na siebie. Oznacza, że pozwalamy sobie czuć to, co czujemy, niczego nie tłumiąc, że akceptujemy w sobie nawet to, czego nie lubimy. Wymaga to otwartości, którą w buddyzmie czasami nazywamy pustką - porzucenia przywiązania i lgnięcia do czegokolwiek. Jedynie w otwartej, wolnej od wartościowania przestrzeni możemy przyznać się do naszych prawdziwych uczuć. Jedynie w tej przestrzeni, nie będąc uwikłani we własną wersję rzeczywistości, możemy ujrzeć, usłyszeć i odczuć, kim są inni. A to pomoże nam porozumiewać się i być z nimi naprawdę.

Niedawno rozmawiałam z bezdomnym od czterech lat staruszkiem. Nikt nie zwraca na niego uwagi. Nikt nigdy z nim nie rozmawia. Czasem ktoś rzuci mu parę groszy, nie patrząc w oczy, nie pytając, jak mu się wiedzie. Uczucie, że nie istnieje dla innych, samotność i izolacja są dla niego nie do zniesienia. Dzięki tej rozmowie po raz kolejny zdałam sobie sprawę z tego, że istotą mowy i działania pełnych współczucia jest bycie dla kogoś, bez wycofywania się w odruchu przerażenia, lęku czy złości.

Rozwijanie współczucia jest trudnym zadaniem. Każdy z nas codziennie wchodzi w kontakt z innymi ludźmi, ale zwłaszcza wtedy, gdy zajmujemy się niesieniem pomocy cierpiącym - chorym na raka, na AIDS, maltretowanym kobietom i dzieciom, dręczonym zwierzętom - kontakt ten sprawia, że ujawniają się nasze nierozwiązane problemy. Choć chcemy pomagać i być [110] może rzeczywiście pomagamy innym przez kilka dni, miesiąc czy dwa, prędzej czy później stare problemy znów nas dopadają: uczucie wrogości do otaczających nas ludzi, lęk przed nimi lub poczucie, że nie możemy ich już dłużej znieść. Tak jest zawsze, gdy jesteśmy szczerzy w swojej chęci pomagania innym. Prędzej czy później ten problem się pojawia i jesteśmy zmuszeni stawić mu czoło.

Rosi Bernard Glassman, mistrz \_zen\_, prowadzi akcję pomocy bezdomnym w Yonkers, dzielnicy Nowego Jorku. Podczas jednego z wykładów powiedział coś, co mocno mnie uderzyło, a mianowicie, że nie robi tego, aby pomóc innym. Podjął się tej działalności, bo czuje, że zwracając się ku tym grupom społecznym, które wcześniej odrzucał, pracuje z tymi aspektami siebie, które negował.

Choć jest to powszechne buddyjskie rozumienie problemu, znacznie trudniej jest wprowadzić je w życie. Nie chcemy nawet słyszeć, że to, co odrzucamy w świecie zewnętrznym, jest jednocześnie tym, co odrzucamy w sobie - i odwrotnie. A tak przecież, w skrócie, działa ten mechanizm. Jeśli uznamy, że i tak się nie zmienimy i machniemy ręką na własny rozwój, tak samo w końcu potraktujemy innych. Bo w innych nienawidzimy tego, czego nienawidzimy w sobie. Tyle mamy dla innych współczucia, ile go mamy dla siebie. Praktyka współczucia zaczyna się zatem od odczuwania go dla samego siebie, dla odrzucanych aspektów siebie - własnych niedoskonałości, o których zwykle nawet nie chcemy wiedzieć. Współczucie nie jest bowiem owocem samodoskonalenia się ani ideałem, do którego usilnie staramy się dorosnąć. [111]

W naukach \_mahajany\_\* mówi się: "Szukaj winy w sobie". Innymi słowy: "Cierpię dlatego, że tak kurczowo wszystkiego się trzymam". Nie chodzi o to, byśmy się zadreżali czy zostali męczennikami. Powiedzenie to oznacza tyle, że ból rodzi się z kurczowego przywiązania do własnych wyobrażeń i że, znalazłszy się w trudnej, niechcianej sytuacji, najczęściej uciekamy w obwinianie innych.

Nawykowo wnosimy mur oskarżeń uniemożliwiający prawdziwe porozumienie z innymi, umacniamy go koncepcjami na temat tego, kto ma rację, a kto się myli. Postępujemy w ten sposób zarówno z najbliższymi, jak i z systemami politycznymi - z wszystkim, co nam się w innych nie podoba. Obwinianie innych to bardzo rozpowszechniony, stary jak świat i doprowadzony do perfekcji sposób na polepszanie sobie samopoczucia. Zrzucając winę na innych, próbujemy ochronić swoje serce - to, co w nas najbardziej kruche, otwarte i wrażliwe. Zamiast ogarnąć swój ból, uciekamy od niego, usiłując odzyskać za wszelką cenę poczucie bezpieczeństwa.

Słowa "szukaj winy w sobie" mogą stanowić dla nas inspirację, dzięki której zaczniemy uwalniać się od tej mocno zakorzenionej, nawykowej skłonności do oczekiwania, by wszystko układało się po naszej myśli. Gdy znów odezwie się w nas potrzeba obwiniania innych, spróbujmy najpierw odczuć, czym jest kurczowe trzymanie się siebie. Czego doświadczamy, nienawidząc i odrzucając? Co czujemy, oburzając się, a co - święcie wierząc w swoje racje?

Każdy z nas ma nieprzebrane pokłady wrażliwości i wielkie serce. Musimy zatem zacząć od dotknięcia [112] tych wrażliwych miejsc. Tym właśnie jest współczucie.

Gdy choć na chwilę przestaniemy obwiniać cały świat, otworzy się w nas przestrzeń, w której doświadczymy swojej wrażliwości - to tak, jakbyśmy dotykali rozległej rany głęboko ukrytej pod pancerzem stworzonym przez nawyk oskarżania całego świata. Dopóki nie rozwiemy w sobie zdolności przeżywania bólu z otwartym sercem i odwagi, by się z tym bólem zmierzyć, takie buddyjskie pojęcia jak "współczucie" czy "pustka" będą dla nas niewiele znaczyć. Dla przykładu, gdy odczuwamy gniew, najczęściej radzimy sobie z nim na dwa sposoby: mamy pretensje do innych i obwiniamy ich lub sami czujemy się winni z powodu swojej złości i oskarżamy siebie. Obwiniając siebie lub innych, okopujemy się na swoich pozycjach. Nie tylko stwierdzamy, że coś jest "złe", lecz chcemy to również naprawić. Każdej relacji z innymi: w rodzinie, pracy czy wspólnocie duchowej, towarzyszy gorączkowa chęć poprawiania wszystkiego. Być może dany związek nie spełnia do końca naszych oczekiwań, próbujemy więc maksymalnie go ulepszyć, czując się dzięki temu w pełni usprawiedliwieni. Opowiadamy naokoło, że choć zachowanie naszego dziecka, męża, żony, nauczyciela czy przyjaciela jest dziwaczne i trudne do zaakceptowania, to mają oni dobre intencje. Albo utwierdziwszy się w jakimś dogmacie, raczej damy się zabić, niż z niego zrezygnujemy. A wszystko po to, by poczuć się bezpiecznie. Wydaje nam się, że aby świat sprostał naszym oczekiwaniom, musimy go naprawiać. Gdy jesteśmy u granic wytrzymałości i nie możemy już dłużej znieść danej sytuacji, uznajemy, że jest zła. Są zatem tylko dwa [113] wyjścia - albo sytuacja odpowiada naszemu pojęciu dobra, albo jest zła.

Proces ten zaczyna się od nas samych. Osądzamy siebie przez całe życie, dzień po dniu. Żeby mieć dobre samopoczucie, musimy być przekonani, że postępujemy słusznie. Jeśli zdarzy się nam pomylić, czujemy się źle. Powinniśmy jednak okazywać sobie więcej współczucia. Możemy zaobserwować to na przykładzie sytuacji, w których wydaje nam się, że mamy rację: jest nam wówczas miło. Wiele osób może nam przytakiwać. Lecz co się dzieje, gdy ktoś się z nami nie zgadza? Czy reagujemy agresywnie? Gdy wejrzemy w swój gniew, zrozumiemy, że są to te same emocje, które pchają ludzi do wojen, te same uczucia, które prowadzą do zamieszek na tle rasowym: święte oburzenie, wściekłość i przeświadczenie, że to my zawsze mamy rację. Możemy też przyjrzeć się swym emocjom w sytuacjach, gdy myślimy, że nie mamy racji, gdy utwierdzamy się w tej opinii i wpadamy w ponury nastrój. To dualistyczne myślenie sprawia, że zamykamy się w sobie i swoim małym świecie. Pragnienie, by stworzone przez nas sytuacje i związki były trwałe i jednoznaczne, przesłania fakt, że wszystko w swej istocie jest pozbawione trwałości.

Zamiast dzielić ludzi na dobrych i złych i hołubić w sobie te skrajne stany, możemy wybrać drogę środka. Podążanie tą drogą jest, używając przerośni, niczym jazda na ostrzu brzytwy: nie ześlizgujemy się ani w tę, ani w tamtą stronę. Na drodze środka nie możemy kurczowo trzymać się swojej wersji rzeczywistości. Otworzywszy serce i umysł, dojdziemy w końcu do przekonania, że gdy coś potępiamy, to po to, by odzyskać [114] poczucie bezpieczeństwa. Analogicznie działamy również wtedy, gdy coś akceptujemy. Czy nasze serca i umysły mogą dojrzeć na tyle, by przebywać w tej otwartej przestrzeni, w której nie ma pewności, kto jest dobry, a kto zły? Czy jesteśmy w stanie wejść do pokoju, w którym ktoś siedzi, nie mając w zanadru żadnego gotowego scenariusza, nie wiedząc, co powiemy, nie klasyfikując wstępnie tej osoby? Czy potrafimy ujrzeć, usłyszeć i odebrać innych takimi, jakimi są naprawdę? To jest właśnie skuteczna praktyka, pozwalająca nam zaprzestać

gorączkowego poszukiwania poczucia bezpieczeństwa - dzielenia na dobre i złe. Prawdziwy kontakt może zaistnieć tylko w otwartej przestrzeni.

Niezależnie od tego, o kogo lub o co chodzi - o nas samych, naszego kochanka, szefa, dziecko, miejscowego kłozarda czy sytuację polityczną - musimy mieć odwagę, by przed nikim nie zamykać serca i nikogo nie traktować jak wroga. Postrzegając w taki sposób, nie będziemy już mogli przypisywać rzeczom skrajnie pozytywnych albo negatywnych wartości - świadomi, że w swoim bogactwie wymykają się one wszelkim kategoriom. Wszystko jest wieloznaczne i podlega ciągłym przemianom, a ludzkie reakcje są tak różne, jak różni są ludzie. Próba ustalenia, co jest absolutnie słuszne, a co błędne, to jedynie sztuczka służąca zapewnieniu sobie komfortu i poczucia bezpieczeństwa.

Rozważania te prowadzą do głębszej, ważniejszej kwestii: jakim sposobem kiedykolwiek uda nam się coś zmienić? Jak obniżyć poziom agresji, zamiast go podnosić? A sprowadzając to pytanie do bardziej osobistego wymiaru: jak nauczyć się obcować z tymi, którzy [115] ranią nas lub innych? Jakich słów użyć, by dokonała się w nich przemiana? Jak się komunikować, by przestrzeń między nami i drugim człowiekiem nabrała otwartości i byśmy nawiązali kontakt z pierwotną inteligencją, której jesteśmy częścią? A w sytuacji konfliktowej jak rozmawiać, by nie rozbudzać coraz większej wściekłości w sobie i innych? Jak dotrzeć do czyjegoś serca w taki sposób, by rozładować ciężką atmosferę? Jak sprawić, by zapiekła złość ustąpiła miejsca pełnemu współczuciu porozumieniu?

Początek tej drogi leży w gotowości do pełnego przeżywania wszystkiego, czego doświadczamy. Gotowości, by odnosić się ze współczuciem także do wszystkiego, co w sobie odrzucamy. Jeśli poprzez medytację staramy się zaakceptować nie tylko to, co przyjemne, lecz również to, co bolesne, jeśli choć próbujemy pozostać otwarci na swoje uczucia, przyzwolić na nie i wejrzeć w nie, coś w nas w końcu zacznie się zmieniać.

Praktykowanie współczucia, czyli bycie dla innych i prawdziwe porozumienie, rodzi się w momencie, gdy zorientujemy się, że zaczynamy myśleć o sobie w kategoriach "dobry - zły". Mamy wówczas szansę dostrzec, że oprócz tej opozycji jest wiele możliwości, że dostępna jest nam cała przestrzeń - łagodna i zmienna. A gdy już ją odnajdziemy, nauczymy się dzięki niej coraz bardziej otwierać.

Angażując się w tę praktykę, zaprzyjaźniamy się z tymi aspektami siebie, które wcześniej odrzucaliśmy. Odkrywamy, że coś się w nas zmienia i to na stałe. Nasze stare, nawykowe wzorce postępowania tracą moc, a my zaczynamy dostrzegać prawdziwe twarze osób i naprawdę rozumieć kierowane do nas słowa. [116]

Jeśli do pojawiających się uczuć podchodzimy z życzliwością, nasz ochronny pancierz kruszeje. Odkrywamy, że w naszym życiu istnieje więcej aspektów, nad którymi możemy pracować. W miarę jak wzrasta w nas współczucie dla siebie samych, jego krąg coraz bardziej się rozszerza, ogarniając z czasem wszystkich wokół. [117]

## **XIV MIŁOŚĆ, KTÓRA NIE UMRZE**

\_W trudnych chwilach jedynie \_bodhiczitta\_ ma moc uzdrawiania. Gdy zaczynamy tracić ducha, gdy gotowi jesteśmy się poddać, właśnie wrażliwość wywołana przez ból może nas uratować. W naszych sercach rodzi się prawdziwa bodhiczitta.\_



Pewien ojciec dwuletniego dziecka opowiadał, że niespodziewanie zobaczył kiedyś w telewizji skutki wybuchu bomby w Oklahomie. Widział okaleczone i zakrwawione ciała dzieci wynoszone przez strażaków z ruin przedszkola, które znajdowało się na pierwszym piętrze. Do tamtej chwili, jak mówił, był w stanie zachowywać dystans wobec cierpienia innych. Wtedy jednak, ponieważ sam był ojcem, coś w nim pękło. Poczuł, jakby każde z tych dzieci było jego dzieckiem. Poczuł rozpacz ich rodziców. Takie współodczuwanie cierpienia, niemożność traktowania go z dystansem, świadczy o tym, że nasze czułe miejsca zostały odsłonięte. Świadczy o tym, że obudziła się w nas *\_bodhicitta\_\**. W sanskrycie słowo *\_bodhicitta\_* oznacza "szlachetne, przebudzone serce". [118] Mówi się, że ma je każda istota, tak jak mleko zawiera masło, a ziarno sezamu - olej, że owa przestrzeń wrażliwości jest nam wrodzona.

Stephen Levine pisał o przepelnionej goryczą kobiecie umierającej w straszliwych męczarniach. Niespodziewanie, gdy zdawało się jej, że nie znieśie już dłużej cierpienia, zaczęła doświadczać bólu innych umierających osób: wycieńczonej głodem etiopskiej matki, nastolatka umierającego z przedawkowania narkotyków w jakimś obskurnym mieszkaniu, przygniecionej przez osuwającą się ziemię mężczyzny, konającego samotnie na brzegu rzeki. Kobieta ta nagle odczuła nie tyle swój ból, co ból wszystkich istot. Nie chodziło już tylko o jej życie, lecz o życie w ogóle.

Możemy więc wzbudzić w sobie *\_bodhicittę\_* uwrażliwienie wobec życia - wówczas, gdy stajemy się bezbronni, podatni na zranienie, świadomi kruchości ludzkiej egzystencji. XVI Gialła Karmapa wyraził to tak: "Przyjmujesz na siebie wszystko. Pozwalasz cierpieniu całego świata wnikać w twe serce i przemieniasz je we współczucie".

W trudnych chwilach jedynie *\_bodhicitta\_* ma moc uzdrawiania. Gdy zaczynamy tracić ducha, gdy gotowi jesteśmy się poddać, właśnie wrażliwość wywołana przez ból może nas uratować. W naszych sercach rodzi się prawdziwa *\_bodhicitta\_*. W samotności, lęku, niezrozumieniu czy odrzuceniu bije prawdziwe serce smutku.

Podobnie jak klejnot spoczywający w ziemi od milionów lat pozostaje nietknięty i nie traci blasku, tak i szlachetne serce nie zmienia się pod wpływem neurotycznych zachowań. Klejnot wyniesiony na światło dzienne lśni wciąż tym samym blaskiem. Niezależnie [119] od tego, jak wiele ujawnia się w nas nieżyczliwości, egoizmu czy chciwości, nigdy nie tracimy prawdziwego serca *\_bodhicitty\_*. Jest ona we wszystkim, co żyje, nieskalana i w pełni doskonała.

Żywimy wprawdzie przekonanie, że broniąc się przed cierpieniem, robimy dla siebie coś dobrego, ale tak naprawdę w ten sposób stajemy się tylko bardziej wystraszeni, nieczuli i wyobcowani. Doświadczając siebie jako oddzielonych od całości, budujemy sami dla siebie więzienie. Zamykamy się w kręgu własnych nadziei, lęków i troski tylko o najbliższych. Co ciekawe, jeśli nade wszystko staramy się uniknąć dyskomfortu - cierpimy. Gdy jednak nie odcinamy się od cierpienia i pozwalamy go sercu doświadczać, odkrywamy nagle, że tworzymy wspólnotę ze wszystkimi istotami. Jego Świątobliwość Dalaj Lama dzieli egoistów na mądrych i niemądrych. Niemądrzy myślą tylko o sobie, co rodzi ból i pomieszanie. Mądrzy egoiści natomiast wiedzą, że najlepszą rzeczą, jaką mogą zrobić dla siebie, jest bycie dla innych, w wyniku czego doznają radości.

Gdy zobaczymy mężczyznę zęcącego się nad przerażonym psem, gdy ujrzemy okrutnie pobitego nastolatka lub strach w oczach dziecka, czy odwrócimy się wówczas plecami, bo nie będziemy mogli znieść tego widoku? Większość z nas prawdopodobnie tak zrobi. Ktoś więc musi nas ośmielić, byśmy nie odsuwali od siebie tego, co czujemy, nie wstydzi się miłości i żalu, nie bali się bólu. Ktoś musi dodać nam odwagi, byśmy mogli obudzić w sobie przestrzeń wrażliwości, która odmieni nasze życie.

Praktyka *\_tonglen\_\** - przyjmowanie i wysyłanie służy wzbudzeniu *\_bodhicitty\_*, wejściu w autentyczny [120] kontakt z pierwotną szlachetnością serca. Polega na wizualizacji przyjmowania do siebie bólu i wysyłania w zamian radości i szczęścia. Ponieważ zazwyczaj postępujemy wręcz odwrotnie - szukając przyjemności, a unikając bólu - *\_tonglen\_* pomaga nam wykorzenić ten nawyk.

Jest to praktyka stwarzania przestrzeni w swoim życiu, pozwalająca swobodnie oddychać i odprężyć się. Gdziekolwiek zetkniemy się z cierpieniem, wraz z wdechem przyjmujemy je do siebie, wyrażając jednocześnie życzenie, by każda czująca istota została uwolniona od bólu. Gdy w jakiegokolwiek formie doświadczamy szczęścia, wraz z wydechem wysyłamy je innym istotom, życząc im, by także one doznały naszej radości. Praktyka *tonglen* zmniejsza brzemię, które nam ciąży, zwiększa w nas przestrzeń i uczy bezwarunkowej miłości.

Bo oraz Sita Lozoffowie od ponad dwudziestu lat pracują z więźniami. Uczą ich medytacji, prowadzą wykłady, w książkach i broszurach udzielają praktycznych wskazówek dotyczących życia duchowego. Każdego dnia w swojej skrzynce znajdują setki listów od ludzi odsiadujących wyroki i codziennie odpowiadają na tyle z nich, na ile są w stanie. Sita opowiadała mi, że nieszczęście, którym przepełnione są te listy często ją przytłaczało. Kiedyś, nawet nie wiedząc, że taka praktyka jak *\_tonglen\_* istnieje, sama z siebie zaczęła wdychać ból płynący z tych listów i wydychać ukojenie.

Wiele osób umierających na AIDS praktykuje *\_tonglen\_*. Wdychają cierpienie wszystkich dotkniętych tą chorobą - milionów mężczyzn, kobiet i dzieci przeżywających ten sam dramat. Wraz z wydechem dzielą się życzliwością i zdrowiem. Jeden z chorych opisał to [121] doświadczenie, mówiąc: "Nie tylko nie zwiększa to mojego bólu, lecz nadaje mu sens. Pozwala mi czuć, że nie cierpię na próżno, że nie jestem tak zupełnie niepotrzebny".

Chroniąc się przed bólem, budujemy pancierz wokół swego serca. Robimy wszystko, by uniknąć zagrożenia, staramy się przedłużyć swoje dobre samopoczucie. Wielu z nas, przeglądając kolorowe czasopisma pokazujące rozbawionych ludzi na plaży, szczerze sobie życzy, by tak właśnie wyglądało życie.

Gdy wdychamy cierpienie, kruszeje ów mentalny pancierz, a mechanizm obronny słabnie. Na monolitycznej powierzchni naszej skorupy ochronnej pojawiają się pęknięcia. Wraz z wdechem zaczyna się rozpadać, możemy oddychać głęboko i spokojnie. Bez trudu odnajdujemy w sobie dobroć i łagodność. Znika napięcie, które sprawiało, że stale czuliśmy się jak na fotelu dentystycznym.

Kiedy z wydechem wysyłamy ukojenie i poczucie wewnętrznej przestrzeni, także rozpuszczamy swój pancierz. Wydech symbolizuje całkowite otwarcie się. Jeśli mamy coś cennego, zamiast zatrzymać to tylko dla siebie, otwieramy zaciśnięte dłonie i dzielimy się. Możemy podzielić się całym nieprzebranym bogactwem ludzkiego doświadczenia.

Człowiek wykorzystywany seksualnie w dzieciństwie odzyskuje dokładną pamięć tych zdarzeń. Nie wiedząc, skąd pojawił się ten pomysł, wdycha cały ból przerażonego i bezbronno dziecka, jakim był niegdyś. Następnie wdycha ból wszystkich innych dzieci, zaniebawianych, wykorzystywanych, żyjących w krajach ogarniętych wojną. Sam odkrywa \_bodhicittę\_. [122]

Przebudzenie serca następuje właśnie tak. Nie poprzez świadome działanie, nie w walce o sukces. Gdy nie nakreśliliśmy jeszcze żadnego planu, gdy zastygamy w trwodze i niepewności, nie wiedząc, jak mamy postąpić, ujawnia się \_bodhicitta\_. Przejawia się jako pierwotna otwartość, w buddyzmie zwana \_śunjąta\_\*. Jest wyrazem pierwotnej wrażliwości, współczucia i ciepła. Jeśli bezustannie spodziewamy się ataku, blokujemy \_bodhicittę\_. Jeśli natomiast rozluźniamy napięcie pomiędzy "tym" i "innym", zaprzestajemy walki z innymi, pojawia się \_bodhicitta\_.

Na poziomie względnym\* szlachetne serce odczuwane jest jako poczucie wspólnoty ze wszystkimi istotami. Na poziomie ostatecznym\* - jako nieograniczona przestrzeń bez żadnego punktu odniesienia.

Ponieważ \_bodhicitta\_ nie zapewnia oparcia, burzy nasze koncepcje i wyobrażenia. Nie możemy tak po prostu sobie postanowić, że będziemy dobrymi ludźmi lub kimś, na kim zawsze można polegać. Jesteśmy skazani na ciągłą niepewność.

Jako że \_bodhicitta\_ pobudza wrażliwość, nie pomaga nam zdystansować się do tego, co się wydarza. Nie możemy też ograniczyć \_bodhicitty\_ do abstrakcyjnych rozważań na temat pustej natury bólu. Nie pozwala nam ona stosować uników i twierdzić, że i tak nic nie da się zrobić.

To, co względne, i to, co absolutne, przenika się, by umożliwić nam kontakt z bezgraniczną miłością. Współczucie i pustka są cechami miłości, która nie umiera.

Doświadczenie wrażliwej przestrzeni \_bodhicitty\_ jest jak powrót do domu. To tak, jakbyśmy przez długi [123] czas cierpieli na amnezję i nagle przypomnieli sobie, kim tak naprawdę jesteśmy. Poeta Dżalaluddin Rumi pisze o nocnych wędrowcach zgłębiających ciemności, zamiast od nich uciekać, o wspólnocie ludzi pragnących poznać swój lęk. Czy jest to ten lekki niepokój przed rozmową kwalifikacyjną czy niewyobrażalny strach w obliczu wojny, prześladowań i nienawiści, samotność wdowy czy przerażenie dzieci krzywdzonych przez rodziców - to właśnie w jądrze ciemności nocni wędrowcy odkrywają światło \_bodhicitty\_.

\_Bodhicitta\_ towarzyszy nam podczas codziennych zajęć, gdy myjemy szklanki albo szczotkujemy włosy. Przejawia się w chwilach zachwytu, gdy zatrzymamy się, by podziwiać błękit nieba lub posłuchać odgłosów deszczu. Gdy odczuwamy wdzięczność, przypominając sobie czyjaś dobroć lub podziwiając czyjaś odwagę.

\_Bodhicitta\_ przemawia do nas poprzez muzykę i taniec, sztukę i poezję. Gdy tylko zaniechamy nawykowego skupiania się na sobie i rozejrzemy się wokół, gdy doświadczymy w pełni zarówno smutku, jak i radości, gdy porzucimy swoje niezadowolenie i pretensje - pojawia się \_bodhicitta\_.

Duchowe przebudzenie opisuje się często jako wspinaczkę na górski szczyt. Powoli pnąc się ku górze, zostawiamy za sobą całe przywiązanie i światowe życie. Gdy dotrzemy na szczyt, uwolnimy się od całego bólu i cierpienia. Jedyne pytanie, bardzo czytelne w tej metaforze, polega na tym, że innych pozostawiamy wówczas w tyle - naszego brata alkoholika, siostrę schizofreniczkę, udreńczonych przyjaciół i skrzywdzone zwierzęta. Oni cierpią nadal, gdyż nasze wyzwolenie nie przyniosło im wybawienia. [124]

W procesie odkrywania \_bodhicitty\_, przeciwnie, kierujemy się nie w górę, lecz w dół. To tak, jakby góra wznosiła się nie w stronę nieba, lecz ku środkowi ziemi. Zamiast wykraczać poza cierpienie wszystkich istot, zmierzamy prosto w stronę pomieszania i wątpliwości. Używamy wszelkich znanych nam sposobów, by zamiast odpychać ból i brak poczucia bezpieczeństwa, przeniknąć je dogłębnie, zbadać ich realność i nieprzewidywalność. Nie przejmujemy się, że zajmie nam to lata lub nawet całe życie, akceptujemy to. W swoim własnym tempie, bez pośpiechu i agresji, posuwamy się coraz dalej w głąb, a razem z nami miliony istot pragnących uwolnić się od lęku. Na dnie odkrywamy uzdrawiające źródło \_bodhicitty\_. Właśnie tam znajduje się istota wszystkich rzeczy - miłość, która nie umrze. [125]

## XV POD PRĄD

\_Tonglen\_ działa wbrew logice, zgodnie z którą unikamy cierpienia i poszukujemy przyjemności. W miarę postępu w praktyce ten samolubny wzorzec zachowania przestaje nas obowiązywać. Doświadczamy miłości wobec samych siebie i wobec innych, zaczynamy troszczyć się zarówno o siebie, jak i o innych. \_Tonglen\_ pobudza nasze współczucie i poszerza widzenie rzeczywistości.

By współczuć innym, musimy być w stanie współczuć samym sobie. Jest to ważne, zwłaszcza gdy mamy do czynienia z ludźmi pełnymi złości, strachu, zawiści, dumy, arogancji, ze skąpcami i egoistami. By móc szczerze im współczuć, musimy być gotowi odkryć te uczucia w nas samych i znieść związane z tym cierpienie. Zmieni się wtedy nasza postawa wobec bólu. Zamiast go unikać i chronić się przed nim, otworzymy swoje serce i odczuwamy go w pełni: pozwolimy, by nas oczyścił, uwrażliwił, uczynił lepszymi i bardziej kochającymi.

Dzięki praktyce \_tonglen\_ nawiązujemy głęboki kontakt z cierpieniem w nas samych i we wszystkim, co nas [126] otacza. Pokonujemy strach przed bólem i roztapiamy lód w swoim sercu. Przede wszystkim zaś jesteśmy w stanie obudzić współczucie, które drzemie w każdym z nas, niezależnie od tego, jak zimni czy okrutni możemy się wydawać na zewnątrz.

Rozpoczynamy praktykę, przyjmując na siebie ból osoby cierpiącej, której chcemy pomóc. Gdy dowiemy się, na przykład, że skrzywdzono jakieś dziecko, robiąc wdech wyrażamy życzenie, by cały jego ból i strach przeszedł na nas. Wraz z wydechem wysyłamy mu szczęście, radość i ukojenie. To właśnie stanowi istotę \_tonglen\_: przyjmowanie z wdechem cudzego bólu, aby nie przytłaczał dłużej cierpiącego, pozwolił mu się odprężyć i otworzyć - oraz wysyłanie z wydechem wszystkiego, co niesie ulgę i radość.

Zdarza się często, że nie możemy wykonywać tej praktyki, bo stawia nas ona twarzą w twarz z własnym lękiem, oporami, gniewem czy jakąkolwiek formą naszego cierpienia.

Możemy wtedy zmienić punkt widzenia i zacząć praktykować jednocześnie dla siebie i dla wszystkich innych, którzy tak jak my pogrążeni są w nieszczęściu. Być może jesteśmy w stanie nazwać swój ból, rozpoznać go jako przerażenie, wstręt, złość czy chęć zemsty. Wtedy robimy wdech w imieniu wszystkich ogarniętych tymi emocjami i wydychamy z powrotem ukojenie, dzięki któremu otwiera się przestrzeń spokoju,

zarówno w nas, jak i w niezliczonych istotach. Nawet jeśli nie potrafimy nazwać tego, co przeżywamy, wciąż możemy to odczuć: ucisk w żołądku, poczucie przytłoczenia. Wystarczy wtedy wejść w kontakt z tym uczuciem, z wdechem przyjmować je w siebie dla dobra nas [127] wszystkich - i z taką samą intencją wysyłać z powrotem ukojenie.

Często twierdzi się, że ta praktyka działa na przekór naszym starym nawykom, wypróbowanym metodom, dzięki którym do tej pory potrafiliśmy brać się w garść. Tak też w istocie jest. *\_Tonglen\_* nie sprzyja postawie roszczeniowej, nie pozwala naginać rzeczywistości do naszych wyobrażeń, ponieważ kieruje naszą uwagę na los innych. Kawałek po kawałku burzy mury, które tak pieczołowicie wznosiliśmy, chcąc chronić swój spokój. W buddyzmie mówimy, że ta praktyka rozpuszcza niewzruszoność i lgnięcie do ego.

*\_Tonglen\_* działa wbrew logice, zgodnie z którą unikamy cierpienia i poszukujemy przyjemności. W miarę postępu w praktyce ten samolubny wzorzec zachowania przestaje nas obowiązywać. Doświadczamy miłości wobec samych siebie i wobec innych, zaczynamy troszczyć się zarówno o siebie, jak i o innych. *\_Tonglen\_* pobudza nasze współczucie i poszerza widzenie rzeczywistości. Otwiera przed nami nieograniczoną przestrzeń *\_śunjaty\_*. Praktykując, zaczynamy odkrywać tę przestrzeń w nas samych i dostrzegać, że nic nie jest ani tak ważne, ani tak trwałe, jak sądziliśmy.

*\_Tonglen\_* można praktykować, by pomóc chorym, umierającym lub zmarłym - wszystkim dotkniętym cierpieniem. Możemy traktować tę praktykę jako formalną medytację albo stosować ją jako pierwszą pomoc w nagłych wypadkach. Gdy zatem wyjdziemy na spacer i zobaczymy kogoś cierpiącego, możemy od razu wraz z wdechem przejąć jego ból i z wydechem przekazać mu ukojenie. Jest jednak równie prawdopodobne, że wzdrygniemy się na ten widok i odwrócimy. Czyjeś [128] cierpienie może wyzwolić w nas lęk, złość lub opór, możemy czuć się zmieszani i zakłopotani. Wtedy właśnie mamy okazję, by praktykować dla ludzi takich jak my - i dla samego siebie. Dla wszystkich tych, którzy choć bardzo chcą współczuć - boją się. Zamiast zadrećcać się tym, użyjmy raczej naszej słabości jako klucza do zrozumienia innych, którzy w podobnej sytuacji mają równie wielki problem. Zróbmy wdech i wydech za nas wszystkich. Przemieńmy truciznę w lekarstwo. Wykorzystajmy własne cierpienie jako ścieżkę prowadzącą do pogłębiania współczucia dla wszystkich istot. Praktykujmy *\_tonglen\_* spontanicznie, po prostu wdychajmy i wydychajmy powietrze, przyjmując w siebie ból i rozprzestrzeniając ukojenie.

Jeśli jest to nasza formalna praktyka, podzielmy ją na cztery etapy:

1. Najpierw uspokajamy swój umysł i pozostajemy w tym stanie przez chwilę. Etap ten tradycyjnie nazywany jest wglądem w ostateczną *\_bodhicittę\_* lub otwarciem się ku pierwotnej przestrzeni.

2. Następnie zaczyna się praca na poziomie fizycznym. Wdychamy uczucie gorąca, ciemności, odczucie ciężaru i klaustrofobii, a wydychamy ożywczy chłód, jasność, lekkość i poczucie świeżości. Wdychajmy w pełni, wszystkimi porami ciała i w ten sam sposób również wydychajmy. Róbmy to tak długo, aż zsynchronizujemy praktykę z oddechem.

3. Trzeci etap praktyki polega na pracy z własnymi doświadczeniami. Tradycyjnie zaczyna się on od praktykowania *\_tonglen\_* dla bliskiej nam osoby, której chcielibyśmy pomóc. Jednak gdy czujemy, że sami [129] ugrzęźliśmy, możemy praktykować jednocześnie dla siebie i dla innych będących w tej samej sytuacji. Jeżeli

na przykład w jakiejś sytuacji czujemy się beznadziejnie niekompetentni, przyjmijmy to uczucie wraz z wdechem dla dobra swojego i wszystkich innych nieudaczników. Razem z wydechem wysyłajmy pewność siebie, wiarę we własne możliwości, każdy rodzaj otuchy, jaki wyda się nam stosowny.

4. Wreszcie rozszerzmy krąg osób, którym dedykujemy praktykę. Jeśli praktykujemy tonglen dla ukochanej osoby, zróbmy to samo również dla kogoś innego znajdującego się w podobnej sytuacji. Jeżeli medytujemy w intencji kogoś widzianego w telewizji czy napotkanego na ulicy, pomyślmy też o innych tak samo cierpiących. Nie ograniczajmy się do jednej osoby. Gdy medytujemy dla wszystkich, którzy tak jak my znaleźli się w pułapce strachu lub gniewu, być może to wystarczy. Możemy jednak zrobić więcej. Swą praktyką możemy objąć również tych, którzy nas skrzywdzili, wszystkich, których uważamy za wrogów. Pomyślmy, że i oni ugrzęźli w pomieszeniu, że cierpią tak jak my i nasi bliscy. Przyjmijmy także od nich ból, wysyłając w zamian ukojenie.

Zasięg tonglen można poszerzać w nieskończoność. Stopniowo, w sposób naturalny wzrośnie w nas współczucie i świadomość, że rzeczy nie są tak trwałe, jak się wydawało. Z czasem, w miarę praktyki z zaskoczeniem odkrywamy, że coraz łatwiej pracować dla innych, i to nawet w okolicznościach, które wcześniej wydawały się nie do zniesienia. [130]

## XVI WYŚLANNICY POKOJU

Paramity różnią się od naszych codziennych zachowań, ponieważ ich źródłem jest pradžña. Jest to sposób postrzegania pomagający przezwyciężyć nawyk szukania punktu oparcia. Coś jak czujnik dający sygnał, gdy stajemy się świętoszkowaci i przemądrzali.

Wyobraźmy sobie, że znajdujemy się na obozie treningowym dla duchowych wojowników. Moglibyśmy ćwiczyć się tam w sztuce walki. Czy nie lepiej jednak skupić się na usuwaniu przyczyn wojen?

Takie miejsce można by nazwać misją pokojową lub szkołą bodhisattwów\*. Bodhisattwa to ktoś, kto zobowiązał się kroczyć ścieżką współczucia. Taka szkoła mogłaby być prowadzona przez Matkę Teresę lub Jego Świątobliwość Dalaj Lamę. Najczęściej jednak byłiby to nieznani nikomu ludzie, którzy poświęcają swoje życie, by pomóc innym uwolnić się od cierpienia.

Program szkolenia obejmowałby medytację i tonglen, oraz naukę sześciu paramit\* - czyli sposobów postępowania właściwych bodhisattwom. [131]

Paramita to "przeprowadzenie się na drugą stronę". Jest niczym tratwa, za pomocą której dostajemy się na drugi brzeg sansary. Paramity nazywa się także działaniami transcendentnymi, gdyż przy ich użyciu wykraczamy poza konwencjonalne pojmowanie cnoty i występku. Gdy pokonujemy ograniczenia dualistycznego rozumowania, nasz umysł staje się bardziej elastyczny.

Jak w takich warunkach uniknąć moralizowania? Byłby to jeden z głównych problemów tej szkoły. Wraz z jej uczniami różnych narodowości pojawiłoby się wiele

sprzecznych opinii na temat tego, co jest etyczne, a co nie, co jest pomocne, a co nie. Trzeba by szybko pomyśleć o nowym kursie - "Jak rozwinąć poczucie humoru"... Trungpa Rinpoche w podobny sposób szkolił swoich uczniów. Kazał nam na przykład nauczyć się na pamięć pewnych pieśni, a kiedy już wszyscy zdołali je opanować, zmieniał słowa. Uczył nas wykonywania pewnych rytualnych ceremonii, bardzo przestrzegając dokładnego stosowania się do ich reguł. Gdy jednak czuliśmy się już na tyle kompetentni, że zaczynaliśmy krytykować innych, zupełnie zmieniał te reguły. Wydawane przez nas podręczniki uczące sposobów praktykowania stawały się nieaktualne już w momencie, gdy opuszczały drukarnię.

Po latach takiego treningu człowiek przestaje kurczowo trzymać się czegokolwiek. Jeśli dzisiaj każe nam się robić coś w określony sposób, to robimy to tak dobrze, jak potrafimy. Jeśli jutro każe nam się to robić inaczej, również zabieramy się do tego z pełnym zaangażowaniem. I opadają z nas wszelkie złudzenia, że istnieje jedyna słuszna droga. [132]

Medytacja *\_tonglen\_* jest sprawdzonym sposobem przewyciężenia sztywności poglądów i uelastycznienia umysłu. Sześć *\_paramit\_* uzupełnia ją, sprawiając, że przenika ona wszystkie dziedziny naszego życia. Każde nasze działanie staje się wtedy działaniem na rzecz pokoju.

*\_Paramity\_* różnią się od naszych codziennych zachowań, ponieważ ich źródłem jest *\_pradźña\_\**. Jest to sposób postrzegania pomagający przewyciężyć nawyk szukania punktu oparcia. Coś jak czujnik dający sygnał, gdy stajemy się świętoszkowaci i przemądrzali.

Gdy wiedzeni szlachetnymi intencjami służymy sprawie pokoju, nie mamy żadnej pewności, że wszystko się powiedzie. Nie mamy żadnej gwarancji, że nasze starania odniosą pożądany skutek. Jedyne, co nam pozostaje, to wejrzeć głębiej w radość i smutek, śmiech i płacz, nadzieję i strach - we wszystko, co stanowi o życiu i śmierci. Wtedy zdamy sobie sprawę, że lekarstwem na nasze rozterki jest wdzięczność i czuła troska.

Nie chodzi o postawę typu: "Mniejsza o mnie, ale gdyby świat dostosował się do moich wyobrażeń, innym żyłoby się lepiej". Chodzi o rzecz dużo prostszą - nie zamierzamy zbawiać świata; zamierzamy natomiast ogarnąć innych swoją refleksją. Pierwszych pięć transcendentálnych działań to szczodrość, dyscyplina, cierpliwość, właściwy wysiłek i medytacja. Są one nierozdzielne z szóstym działaniem - *\_pradźña\_*, która nie pozwala, by przyczyniały się one do zwiększenia naszego poczucia bezpieczeństwa. *\_Pradźña\_* to mądrość, zrozumienie, które pomaga wyswobodzić się z niewoli cierpienia towarzyszącego chęci ochrony własnego terytorium. [133]

Takie słowa jak szczodrość, dyscyplina, cierpliwość i właściwy wysiłek wielu z nas kojarzą się w określony sposób, przywołując na myśl litanię nakazów i zakazów, szkolny regulamin lub moralizatorskie gędzenie. Jednak sensem praktykowania *\_paramit\_* nie jest nasze dorastanie do narzuconego sobie ideału. Jeśli sądzimy, że chodzi tu o osiągnięcie jakiegoś poziomu doskonałości, z góry przegrywamy. Używając przenośni, *\_paramity\_* nie są listą przykazań wyrytych na skale, lecz drogą poznawania świata.

Pierwszą *\_paramitą\_* jest szczodrość, umiejętność dawania. Gdy czujemy się niedowartościowani, do niczego, zaczynamy gromadzić rzeczy. Jesteśmy pełni obaw - boimy się straty, boimy się, że staniemy się jeszcze biedniejsi niż do tej pory. Nasza chciwość jest czymś przygnębiającym. Możemy nawet zapłakać, gdy zdamy sobie

sprawę ze swego przywiązania i pazerności i pojmiemy, jak wielkie cierpienie to powoduje. Szukamy otuchy, lecz zamiast niej wzrasta w nas poczucie winy, niechęć i przeświadczenie, że najpewniej jesteśmy przypadkiem beznadziejnym.

Powody agresji i lęku same znikną, gdy pokonamy chęć zatrzymywania wszystkiego tylko dla siebie. Szczodrość sprawia, że patrzymy dalej niż na czubek własnego nosa, że wyświadczamy sobie i światu wielką przysługę, porzucając stare schematy naszych zachowań. Im mocniej doświadczamy pierwotnego bogactwa nas samych i wszystkiego, co nas otacza, tym łatwiej jest nam to uczynić.

Pierwotne bogactwo jest w zasięgu ręki. Wystarczy dać sobie chwilę wytchnienia, by ujrzeć chmurę na niebie, szarego ptaszka, by spokojnie odebrać telefon. [134] Można wtedy dostrzec prostotę - rzeczy takie, jakimi są, odczuć zapachy, smaki, emocje, przywołać wspomnienia. Gdy potrafimy po prostu być tu i teraz, bez osądzania, co dobre, a co złe, czujemy się naprawdę bogaci. To bogactwo nie należy ani do nas, ani do innych. Jest dostępne każdemu, w każdym momencie. Ukrywa się w kropli wody, strużce krwi, w rozpacz i zachwycie. Jest jak słońce, które świeci dla wszystkich bez wyjątku, jak lustro, które odbija wszystko, co się przed nim pojawia.

Szczodrość wzbogaca nas do tego stopnia, że mamy ochotę usunąć wszystko, co staje jej na drodze. Pozbywamy się zatem ciemnych okularów, długich płaszczy, pozwalamy się dotknąć i otwieramy się na innych. Taką postawę nazywa się budowaniem zaufania do wszechprzenikającego bogactwa. W życiu codziennym doświadczamy go jako ciepła i elastyczności.

Gdy przyjmujemy ślubowanie *\_bodhisattwy\_*, dajemy nauczycielowi prezent. Jest to ważny element ceremonii. Należy ofiarować coś cennego, z czym trudno nam się rozstać. Spędziłam kiedyś cały dzień ze znajomym, który wahał się, co podarować. Gdy tylko coś konkretnego przychodziło mu do głowy, zaraz wzrastało w nim przywiązanie. Po jakimś czasie stał się kłębkim nerwów. Nie mógł znieść nawet myśli o oddaniu którejkolwiek spośród tak drogich mu rzeczy. Gdy wspomniałam potem o tym zdarzeniu pewnemu nauczycielowi, ten stwierdził, że mój znajomy miał doskonałą okazję, by rozwinąć współczucie - dla siebie samego i wszystkich tych, którzy podobnie jak on tkwią w pułapce przywiązania.

Możemy pomagać ludziom, ofiarowując im dobra materialne. Dzielimy się żywnością, dajemy książki lub [135] lekarstwa, a gdy zajdzie taka potrzeba, zapewniamy schronienie. Tak dobrze, jak potrafimy, staramy się pomagać wszystkim, którzy wymagają naszej troski. Jednak prawdziwa przemiana następuje wtedy, gdy na przekór przywiązaniu darujemy coś, z czym rozstanie wydaje nam się niemożliwe. Nasze działania na poziomie zewnętrznym pomagają nam przekształcić głęboko w nas zakorzenione egoistyczne wzorce zachowań.

Na tyle, na ile potrafimy tak właśnie dawać, potrafimy też przekazywać tę umiejętność. Nazywamy to darem nieustraszonego. Kiedy doświadczamy rzeczy w całej ich prostocie i dobroci, to nasze kojące uczucie udziela się też innym. Możemy wspólnie podążać tą drogą, dzieląc się doświadczeniem w zdzieraniu masek i zrzucaniu zbroi. Wspólnie odważyć się wyjść z mrocznej kryjówki na otwartą przestrzeń.

Możemy też dzielić się *\_dharma\_*. Stosownie do naszych możliwości uczymy innych medytacji, udostępniamy im książki i nagrania, dostarczamy informacji o wykładach i kursach. Zapoznajemy ich z metodami, dzięki którym inni sami dla siebie odkrywają, co pomaga im przezwyciężać przywiązanie, co poszerza horyzonty.



Żeby usunąć przyczyny agresji, potrzeba dyscypliny - postępowania łagodnego, lecz konsekwentnego. Dyscyplina jest paramitą dającą nam oparcie, bez którego nie moglibyśmy się rozwijać.

Przypomina mi się odosobnienie, które prowadziłam zaraz po tym, jak ukazała się moja książka *The Wisdom of No Escape* ("Mądrość nieustraszoności"). Większość osób zdecydowała wziąć w nim udział, zainspirowana koncepcją *\_maitri\_* przenikającą cały tekst. Trzeciego dnia, gdy siedzieliśmy wszyscy medytując, [136] pewna kobieta nagle poderwała się, wyprostowała i wyciągnęła na podłodze. Gdy potem spytałam ją, dlaczego tak zrobiła, odpowiedziała: "Poczułam się zmęczona, więc pomyślałam, że skoro mamy być dla siebie dobrzy, zrobię sobie przerwę". Wtedy właśnie doszłam do wniosku, że powinnam mówić także o magicznej sile dyscypliny i o nieuleganiu nastrojom.

W 1972 roku po raz pierwszy praktykowałam z uczniami Trungpy Rinpocze. Jego działalność dopiero zaczynała się rozwijać. Pamiętam mężczyznę siedzącego aż na trzech poduszkach, które co parę minut obsuwały się, robiąc wiele zamieszania. Wtedy on na powrót je układał i wracał do praktyki. Inna uczennica średnio pięć razy w czasie godzinnej sesji zrywała się i wybiegała z płaczem. Podczas chodzonej medytacji można było zaobserwować tyle ekscentrycznych zachowań, ilu było praktykujących. Ktoś przesadnie zginał nogi w kolanach i przy każdym kroku wypychał ciało ku górze, ktoś inny chodził tyłem. Wszystko to niezmiernie nas rozpraszało, choć w sumie było bardzo zabawne. Wkrótce potem Rinpocze narzucił nam pewne normy postępowania i atmosfera znacznie się uspokoiła.

To, co staramy się utrzymać w ryzach, to nie nasze złe skłonności, lecz pragnienie ucieczki od rzeczywistości. Inaczej mówiąc, dyscyplina pozwala nam być tu i teraz, doświadczając bogactwa chwili.

*\_Pradžña\_* łagodzi jej surowość. Dyscyplina nie zabrania nam przecież cieszyć się życiem, nie wymaga, byśmy zawsze i wszędzie sprawowali nad sobą kontrolę. Wręcz przeciwnie, sprawia, że czujemy się na tyle silni, by pozwolić sprawom iść ich własnym torem. Jest jak kuracja odwykowa, która uwalnia nas od starych [137] wzorców zachowań i pomaga płynąć pod prąd, na przekór dawnym przyzwyczajeniom.

Na poziomie zewnętrznym dyscyplina może przybrać formę półgodzinnej sesji medytacyjnej lub dwugodzinnego wykładu *\_dharma\_*. Najlepszym przykładem jest pewnie formalna medytacja. Siadamy w określonej pozycji i stosujemy się do wskazówek najlepiej, jak potrafimy. Staramy się skupić uwagę na wydechu pomimo pojawiających się emocji, wspomnień i ogarniającego nas znużenia. To nieskomplikowane ćwiczenie jest niczym prośbą, by i w naszym życiu pojawiło się doświadczenie pierwotnego bogactwa. Medytujemy więc tak, jak od wieków czynili to wszyscy praktykujący.

Praktykując formalną medytację, rozwijamy też współczucie. Na poziomie wewnętrznym dyscyplina oznacza powrót do łagodności, uczciwości, do nieprzywiązywania się. Chodzi o to, by osiągnąć równowagę. Nie możemy być ani zbyt spięci, ani za bardzo rozluźnieni, ani przesadnie zasadniczy, ani też zbyt beztroscy.

Dzięki dyscyplinie możemy oprzytomnieć i zwolnić tempo, po prostu żyć. Tylko wtedy możemy uczynić krok naprzód - ku przestrzeni bez punktu odniesienia.

*\_Paramita\_* cierpliwości jest tak ważna, gdyż stanowi antidotum na gniew. Uczy kochać i troszczyć się o wszystko, co się pojawia. Nie oznacza to jednak, że mamy

znosić przeciwności losu z zaciśniętymi zębami. Jednak w każdej sytuacji, zamiast reagować impulsywnie, możemy postarać się w nią wejrzeć, spróbować otworzyć się i w pełni jej doświadczyć. Agresja - przeciwieństwo cierpliwości - powoduje nami, gdy czujemy, że nas ponosi, gdy szarpiemy się, rozpaczliwie [138] próbując wypełnić pustkę. Droga cierpliwości to otwarcie się na wszystko, co się wydarza, ciekawość tego, zdolność do dziwienia się i zachwytu.

Znajoma opowiadała mi, że gdy była dzieckiem, jej babcia, półkrwi Indianka z plemienia Czirokezów, zabierała ją i jej brata do miejsc, gdzie można było obserwować zwierzęta. Mawiała: "Siedź spokojnie, a coś zobaczysz. Bądź cicho, a coś usłyszysz". Nigdy nie użyła słowa cierpliwość, ale właśnie tego się uczyli.

\_Tonglen\_ jest jednym ze sposobów praktykowania cierpliwości. Zdarza się, że nasze życie nabiera tempa, chcemy gdzieś pędzić, koniecznie znaleźć rozwiązanie jakiegoś problemu. Ktoś się na nas wydziera, a my, obrażeni, nie pozostajemy mu dłużni lub pełni jadu knujemy zemstę. Wtedy zamiast odreagować swój gniew i niepokój, możemy wejść z nim w kontakt, doświadczyć świadomie pierwotnej ludzkiej agresji. Jest to właściwy czas, by praktykować \_tonglen\_ dla wszystkich istot i wysłać im w odpowiedzi poczucie nieograniczonej przestrzeni, co jeszcze bardziej oczyści atmosferę. Zwiększamy tę przestrzeń w sobie, by móc powstrzymać się od nawykowych reakcji. Nasze słowa i zachowania mogą być zupełnie inne, ponieważ daliśmy sobie czas, by najpierw wejrzeć w sytuację.

Jak wszystkie inne \_paramity\_, właściwy wysiłek jest procesem, drogą. Gdy staramy się na nią wkroczyć, czasami nam wychodzi, a czasami nie. Wszystko zależy od tego, jaki impuls do działania otrzymujemy, czy zdołaliśmy odnaleźć w sobie isierkę radości od zawsze tam obecnej. Właściwy wysiłek nie polega na zmuszaniu się do czegośkolwiek, realizowaniu ambitnych planów czy wygrywaniu wyścigów. Ma on miejsce, gdy na [139] przykład budzimy się w mroźny, zimowym poranek w górskim schronisku. Mamy ochotę iść na wycieczkę, ale najpierw musimy wstać i rozpalić ogień. Chciałoby się dłużej poleżeć pod ciepłą kołdrą, ale wyskakujemy z łóżek, gdyż słońce i śnieg za oknem nęcą nas bardziej niż leniuchowanie.

Im więcej w nas przestrzeni, tym więcej miejsca dla inspirującej radości. Właściwy wysiłek pobudza nasz apetyt na oświecenie. Działamy, dajemy, pracujemy akceptując wszystko, co się pojawia. Musimy uświadomić sobie, jak wiele nieszczęść powoduje wspólne nam wszystkim dążenie do uniknięcia bólu i poszukiwanie przyjemności. Musimy zdać sobie sprawę, jak bardzo jesteśmy ubodzy duchem, gdy odcinamy się od pierwotnej mądrości i współczucia. Wtedy zaczniemy praktykować tak, jak gdyby grunt palił nam się pod nogami, jakby jadowita kobra wpełzła nam na kolana. Nie będziemy mogli myśleć jak wcześniej, że mamy jeszcze mnóstwo czasu na praktykę i możemy odłożyć ją na później.

Dzięki \_pradźni\_ wszystkie te działania powodują, że pozbywamy się mechanizmów obronnych. Zawsze gdy praktykujemy dyscyplinę, szczodrość, właściwy wysiłek czy cierpliwość, zrzucamy z siebie część ciężaru, który nas przytłacza.

\_Paramita\_ medytacji jest następnym etapem tej drogi. Stanowi fundament oświeconego społeczeństwa, spełniającego się inaczej niż przez gorączkowe współzawodnictwo i dorabianie się.

Kiedy medytujemy, możemy nawiązać łączność z nieuwarunkowaną, pierwotną przestrzenią, która do niczego nie lgnie i niczego nie odrzuca. Medytacja jest [140] prawdopodobnie jedyną aktywnością, która nie zniekształca i nie upiększa obrazu rzeczywistości. Wszystko może się w niej pojawić i zniknąć. Nie ma ona nic

wspólnego z przemocą i agresją. Pozostawienie wolnej przestrzeni dla nieuwarunkowanej otwartości jest podstawą prawdziwej przemiany. Można powiedzieć, że wyznaczamy sobie cel niemożliwy do osiągnięcia. Może to i prawda. Z drugiej strony jednak, im dłużej tkwimy w tej niemożności, tym wyraźniej widzimy, że wszystko jest możliwe.

Gdy Igniemy do naszych myśli i wspomnień, czepiamy się tego, co nieuchwytnie. Gdy jednak przyjrzymy się dokładniej tym zjawom i pozwolimy im zniknąć, pozostanie przestrzeń - chwila ciszy w potoku słów, przebłysk wolnego od chmur nieba. Jest to nasza prawdziwa natura, mądrość, z którą przyszliśmy na świat, manifestacja pierwotnej otwartości, bogactwa i samej pierwotnej mądrości. Wystarczy spocząć w terażniejszości, być całkowicie tu i teraz. Gdy rozpraszają nas myśli, tęsknoty, nadzieje i lęki, możemy wciąż na nowo powracać do chwili obecnej. Jesteśmy tu. Podmuchy wiatru unoszą nas gdzieś w dal, lecz na skrzydłach wiatru wracamy wciąż w to samo miejsce. Możemy spocząć w przestrzeni pomiędzy końcem jednej myśli i początkiem następnej. Uczymy się ciągle powracać do terażniejszości. Z tego właśnie rodzi się współczucie i inspiracja.

Szóstą \_paramitą\_ jest \_pradźńa\_, przemieniająca wszystkie inne działania w złoto. Mówi się, że jeśli pięć pozostałych \_paramit\_ daje nam punkt oparcia, to \_pradźńa\_ nas go pozbawia. Stajemy się bezdomni, nie mamy gdzie wracać. Dlatego w końcu możemy się rozluźnić, [141] przestać walczyć i kąsać. Nie musimy już stawać po niczyjej stronie.

Czasem czujemy niezmierną tęsknotę za naszymi starymi nawykami. Gdy pracujemy nad szczodrością ogarnia nas pragnienie, by coś zatrzymać. Gdy praktykujemy dyscyplinę, mamy ochotę wyrwać się na wolność. Gdy staramy się być cierpliwi, dopada nas chęć, by jednak pognać gdzieś przed siebie. Praktykując właściwy wysiłek, zauważamy jak ogarnia nas lenistwo. Podczas medytacji widzimy, jak gadatliwy i niespokojny jest nasz umysł i jak łatwo się zniechęcamy.

Gdy pojawiają się takie uczucia, akceptujemy je, wiedząc, że taka jest ludzka natura. Jest w nas miejsce na pragnienia, podobnie jak i na wszystko inne. Po prostu wytrwale zrzucamy kolejne warstwy osłaniającego nas pancerza, zagłębiając się coraz bardziej w pozbawioną punktu oparcia przestrzeń.

Tego właśnie uczymy się w szkole \_bodhisattwów\_, tak służymy sprawie pokoju. Świat nas potrzebuje polityków \_bodhisattwów\_, policjantów \_bodhisattwów\_, rodziców \_bodhisattwów\_, \_bodhisattwów\_ za kierownicą, w kasie i za ladą. W każdej dziedzinie życia potrzebne są nasze starania, by przekształcić umysł i przynosić pożytek innym, teraz i w przyszłości. [142]

## **XVII POGLĄDY**

\_Gdy za wszelką cenę obstajemy przy swoich, choćby najszusznieszych poglądach, nasza zapalczliwość podnosi poziom agresji w świecie, powoduje wzrost przemocy i cierpienia. Pielęgnowanie zachowań nieagresywnych oznacza natomiast pracę na rzecz pokoju.\_

Gdy zaabsorbowani codziennymi sprawami, nie mamy zbyt wiele czasu na formalną medytację, najlepszym sposobem jej praktykowania jest zwracanie uwagi na własną opinię i poglądy. Medytując, ogarniamy świadomością swoje myśli. Uznajemy sam fakt ich istnienia - bez osądzania, czy są dobre czy złe. W ten sposób praktykujemy postawę nieagresji wobec samych siebie. Kiedy jesteśmy w stanie obserwować myśli, nie obarczając ich ładunkiem nadziei lub lęku, nie wartościując ich, pobudzamy też swoją inteligencję. Rzeczywistość jest jednak daleka od ideału. Zwykle, nawet gdy uda nam się przez chwilę obserwować myśli, towarzyszy temu pochwała lub nagana. To, co rozgrywa się w naszych umysłach, znacznie wykracza poza proste stwierdzenie faktu: "myślę".

Jednak po pewnym czasie, ponieważ siedzimy, nie robiąc nic poza obserwowaniem własnego wydechu i własnych myśli, umysł uspokaja się, a percepcja wyostreza. Dzieje się tak niezależnie od tego, czy sobie to uświadamiamy czy nie. Dzięki medytacji pojawia się ogromna przestrzeń, a my zaczynamy jasno i wyraźnie dostrzegać wszystko, co się w niej przejawia. Zauważamy, że nieustannie produkujemy myśli i że w tej wewnętrznej paplaninie istnieją szczeliny spokoju. Uświadamiamy sobie swoje podejście do tego, co się wydarza, rozumiemy, w jaki sposób nasze nawyki wpływają na to, kim jesteśmy i w jaki sposób działamy, powodowani swoimi opiniami i poglądami.

W życiu codziennym możemy obserwować swoje poglądy, podobnie jak podczas medytacji obserwujemy swoje myśli. Jest to niezwykle pomocna praktyka, ponieważ wyrobiliśmy sobie mnóstwo opinii, które zwykle uznajemy za prawdziwe. W rzeczywistości nie są one prawdziwe. Mogą być krytyczne lub bałwochwalcze, mogą nieść ze sobą wiele emocji, zawsze jednak pozostają jedynie poglądami - wyrazem naszego stosunku do rzeczywistości.

Nie są niczym więcej. Gdy je dostrzegamy, po prostu nazywamy je poglądami, podobnie jak pojawiające się myśli nazywamy myślami. To proste ćwiczenie przybliża nam pojęcie "stanu bez ego". Ego to nasze niepodważalne opinie, które, jak sądzimy, wiernie odzwierciedlają rzeczywistość. Gdy choć na chwilę pozwolimy sobie w nie wątpić, czy choćby przyznać, że je mamy, otworzy się przed nami możliwość doświadczenia stanu bez ego. Nie musimy się obwiniać za posiadanie poglądów ani na siłę starać się ich pozbyć. Po [144] prostu uświadamiamy sobie swój wewnętrzny komentarz i staramy się zbadać, na ile nasze wyobrażenia odpowiadają rzeczywistości.

Zamiast hołubić poglądy, możemy powrócić do bezpośredniego doświadczenia. Odkryć, jak cudownie jest tak po prostu patrzeć komuś w oczy, pić kawę, myć zęby - przeżywać to, co jest. Jeśli potrafimy rozpoznać poglądy jako poglądy, choć na chwilę się bez nich obyć, by powrócić do bezpośredniego doświadczenia, otworzą nam się oczy, ujrzemy nowy, nieznaną świat.

Mówię tyle o poglądach, bo dostrzeganie ich to sposób na skierowanie uwagi na myśli, na ogromną ilość energii, jaką pochłaniają. Musimy sobie uświadomić, że to my sami sprawiamy, iż wszystko wydaje się trwałe i niewzruszone, przez co potem jesteśmy gotowi do walki na śmierć i życie z każdym, kto myśli inaczej. Jest to szczególnie kuszące, gdy łączą nas więzy społeczne.

Niech problem warstwy ozonowej posłuży nam za przykład. Jej zmniejszanie się jest faktem stwierdzonym naukowo, a nie poglądem. Ale dopóki sposób, w jaki usiłujemy zapobiec temu negatywnemu zjawisku polega na walce o przeforsowanie naszych poglądów, nic nie osiągniemy; agresja rodzi agresję. Innymi słowy, nieważne, w jak

szlachetnej sprawie występujemy - jeśli czynimy to pełni gniewu wobec sprawców zła czy zagrożenia, nasze wysiłki pójdą na marne. Agresja niczego nie zmienia.

Z drugiej strony, może się zdawać, że wyrzeczenie się agresji też niewiele zmienia. Jednak taka postawa przynosi światu ogromne korzyści. Z gniewu bowiem rodzi się wszelkie zło. Gdy za wszelką cenę obstajemy [145] przy swoich, choćby najstuszniejszych poglądach, nasza zapalczliwość podnosi poziom agresji w świecie, powoduje wzrost przemocy i cierpienia. Pielęgnowanie zachowań nieagresywnych oznacza natomiast pracę na rzecz pokoju. By położyć kres wojnie, trzeba wprawdzie położyć kres nienawiści do wroga. W swoich opiniach musimy zacząć widzieć jedynie własną interpretację rzeczywistości i uważać, by w imię obrony swoich poglądów nie zwiększać już istniejącego negatywnego obciążenia świata.

Wielkie znaczenie ma tu dostrzeżenie różnicy pomiędzy poglądami a przenikliwą inteligencją. Inteligencja to traktowanie myśli jako myśli, bez dzielenia ich na dobre i złe. W sferze działań społecznych możemy zauważyć związek między działaniami rządów, wielkich koncernów lub jednostek a zanieczyszczeniem naturalnego środowiska. Świadczą o tym zdjęcia i dokumenty. Możemy dostrzec realność cierpienia. Dopomaga nam w tym inteligencja oraz fakt, że nie daliśmy się zwieść rozmaitym poglądom.

Do nas należy rozróżnienie między opinią a faktem - na tym polega inteligencja. Im jaśniej widzimy, tym skuteczniej komunikujemy się i działamy. Im mniej ulegamy wszelkim wpływom, tym łatwiej jest nam dotrzeć nie tylko do ludzi, którzy zanieczyszczają środowisko, ale i do tych, którzy ich zwalczają.

Zgodnie z naukami Buddy musimy rozpoznać cierpienie jako cierpienie. Nie możemy go lekceważyć czy usiłować znieść ze stoickim spokojem. Dopiero gdy przestaniemy utwierdzać się w swoich opiniach i w myśleniu o innych jak o wrogach, możemy poczynić postępy w duchowym rozwoju. Gdy nie pozwolimy, by [146] gniew zapanował nad nami, jaśniej ujrzymy także przyczynę cierpienia. W ten sposób cierpienie stopniowo wygasa.

Proces ten wymaga ogromnej cierpliwości. Musimy pamiętać, że gdy staramy się coś zmienić bez agresji, to nawet jeśli nam się nie powiedzie, przyczynimy się do zwiększenia pokoju w świecie. Robimy, co w naszej mocy, a jednocześnie porzucamy wszelką nadzieję, że coś osiągniemy. Don Juan dał Carlosowi Castanedzie radę: rób wszystko tak, jakby to była jedyna rzecz, która coś znaczy, cały czas pamiętając, że nie znaczy ona nic. Postawa ta uczy nas większego szacunku i chroni przed psychicznym wypaleniem, ponieważ we wszystko, co robimy, wkładamy serce i troskę. Z drugiej strony, każdy dzień wydaje nam się jedyny w swoim rodzaju i nie myślimy zbyt wiele o przyszłości. Chociaż mamy określony cel - zmniejszenie cierpienia - powinniśmy pamiętać, że aby naprawdę pomagać, musimy mieć jasny umysł i otwarte serce. Gdy korci nas, by zamknąć oczy i zatkać uszy, gdy wszyscy wydają się naszymi wrogami, działania dla dobra innych stają się najbardziej zaawansowaną praktyką. Jak w takiej sytuacji uniknąć agresji? To ogromne wyzwanie. A pierwszym krokiem jest zwrócenie uwagi na własne poglądy.

Każdy człowiek, czy to agresor, czy ofiara, ma ten sam potencjał - może przebudzić swój umysł. Każdy potrzebuje wsparcia, by uświadomić sobie własne myśli, uczucia, działania - by dostrzec swoje poglądy. Uchwycić moment, kiedy agresywnie bronisz swojego zdania. Zauważ też, kiedy działasz bez agresji. Utrzymując umysł, który nie lgnie i nie osądza, odkryjesz [147] zupełnie nową jakość istnienia. Położysz kres cierpieniu. Przede wszystkim jednak, nigdy się nie poddawaj. Jeśli nigdy nie

zlekceważysz samego siebie, być może również nie zlekceważysz innych. Z pełnym zaangażowaniem, lecz stopniowo, staraj się rozwijać swoją inteligencję. Żyjąc w ten sposób, przyniesiesz pożytek całemu światu. [148]

## XVIII USTNY PRZEKAZ NAKK TAJEMNYCH

\_W chwilach próby świeżym okiem widzimy swoje problemy. W krępujących, dwuznacznych sytuacjach przejawia się nasz umysł mądrości. Uzyskujemy do niego dostęp właśnie w chaosie i niepewności codziennego życia.\_

Spotykając się z przyjaciółmi w domu lub na spacerze, prowadzimy długie dyskusje o tym, jak żyć i co jest w życiu najważniejsze. Jeśli studiujemy nauki Buddy i je praktykujemy, będziemy pewnie mówić o wyzbyciu się ego i pustce, o cierpliwości i szczodrości, o miłującej dobroci i współczuciu. Być może właśnie spotkaliśmy się z naukami, które wywróciły nasz świat do góry nogami. Czujemy, że oto dotarliśmy do prawdy, którą zawsze przeczuwaliśmy i jeśli tylko ją dostatecznie zgłębimy, nasze życie stanie się cudowne i bogate. Będziemy mogli wreszcie zrzucić ciężar, który zawsze nas przygniatał. Jesteśmy poruszeni i głęboko przekonani, że właśnie nam się uda. Czujemy się zainspirowani, opowiadamy, jak wielka przestrzeń otwiera się właśnie w naszym życiu. Mówimy: "Nawet w tym, [149] co zwykle nas przygnębia, można odnaleźć radość. Cieszyć się pracą, prostymi czynnościami jak odgarnianie śniegu czy mycie naczyń, z przyjemnością jeździć metrem".

Jak już nieraz zapewne zauważyliśmy, często istnieje przepaść między naszymi dobrymi chęciami a zachowaniem w chwili konfrontacji z konkretną, rzeczywistą sytuacją w życiu.

Pewnego popołudnia w San Francisco, jadąc autobusem czytałam przejmujący artykuł o ludzkim cierpieniu i pomaganiu innym. Wzruszyłam się tak bardzo, że zaczęłam płakać. Ludzie przyglądali mi się, a łzy spływały mi po twarzy. Z sercem pełnym czułości do wszystkiego, co żyje, postanowiłam poświęcić się pracy dla innych. Ledwie dotarłam do domu, zmęczona po całym dniu ciężkiej pracy, zadzwonił telefon. Pewna znajoma prosiła mnie, bym tego wieczoru zastąpiła ją w prowadzeniu medytacji. "Przykro mi, ale muszę odpocząć" odparłam i po prostu odłożyłam słuchawkę.

Nie jest to kwestią wyboru - po prostu często stajemy przed problemem: jak przełożyć inspirujące nauki na konkretne działania. Istnieje kłopotliwa rozbieżność pomiędzy naszymi wielkimi aspiracjami a brutalną rzeczywistością, w której często czujemy się zmęczeni, głodni, zestresowani, znudzeni czy wściekli.

Naropa, wielki hinduski jogin żyjący w XI wieku, pewnego dnia spotkał na ulicy starą wiedźmę. Kobieta najwyraźniej wiedząc, że jest on jednym z największych buddyjskich uczonych, zapytała Naropę, czy pojmuje znaczenie słów zawartych w księdze, którą trzymał w ręku. Odpowiedział, że owszem, na co wiedźma roześmiała się i zaczęła tańczyć z radości. Potem spytała, [150] czy rozumie zawarte w tych słowach nauki. Naropa i tym razem potwierdził. Wtedy wiedźma rozżłościła się i zaczęła krzyczeć, że jest hipokrytą i kłamcą. To spotkanie odmieniło życie Naropy. Wiedział, że ta stara kobieta poznała się na nim. Bo tak naprawdę rozumiał wówczas

tylko słowa, ale nie głębokie wewnętrzne znaczenie wszystkich nauk, które potrafił tak błyskotliwie objaśniać.

W takiej lub podobnej sytuacji znajdujemy się wszyscy. Możemy jakiś czas się łudzić, że rozumiemy nauki i znaczenie medytacji, lecz w którymś momencie będziemy musieli spojrzeć prawdzie w oczy. Cała nasza wiedza okazuje się nic nie warta, gdy porzuca nas partner, dziecko dostaje hysterii, a od najlepszego kolegi doznajemy zniewagi. W jaki sposób radzić sobie z gniewem, gdy szef na nas wrzeszczy? Jak pogodzić frustrację i poczucie upokorzenia z pragnieniem, by być otwartym i współczującym? Jak nie ranić innych? Co robić, gdy mimo najszczerzych chęci, by być przytomnym podczas medytacji, zapadamy w drzemkę, skoro tylko usiadziemy na poduszce? Albo przez całą sesję marzymy o kimś, kogo właśnie spotkaliśmy w drodze do ośrodka? Co począć, gdy mamy serdecznie dość siedzenia, bolą nas plecy, kolana, i zamiast obserwować umysł, cały ranek wiercimy się, szukając wygodniejszej pozycji? Łapiemy się na tym, że zamiast stawać się spokojniejszymi, uważniejszymi i coraz bardziej wolnymi od ego, jesteśmy coraz bardziej rozdrażnieni i skostniali w swoich poglądach.

Warto się sobie wtedy przyjrzeć. Dla osoby praktykującej dharmę taki stan jest niezwykle ciekawym doświadczeniem. [151]

Naropa, pragnąc odkryć znaczenie nauk, ruszył na poszukiwanie nauczyciela, który mógłby mu w tym pomóc. Po drodze był stale wystawiany na próby. Choć pojmował intelektualnie znaczenie współczucia, nie potrafił okazać go brudnemu, zawszonemu psu. Kiedy indziej, wiedząc w teorii wszystko o nieprzywiązywaniu się i o nieosądzaniu, odmówił nauczycielowi, gdy ten poprosił go, by zrobił coś wbrew własnym przekonaniom.

Nas także los poddaje próbom, przypiera do muru. Nie jest nam wtedy lekko, więc szukamy drogi ucieczki od "tu i teraz", poddajemy się. Wcześniej medytacja i nauki były źródłem radości i inspiracji, a my żyliśmy w zgodzie ze sobą, przekonani, że podążamy właściwą ścieżką. Lecz co począć, gdy zaczyna się ona piąć pod górkę, gdy okazuje się trudniejsza do pokonania niż się spodziewaliśmy, i mamy wrażenie, że błądzimy? Ludzie, których spotykamy na praktykach, zachowują się jak nienormalni, w ośrodku panuje bałagan i nawet nauczyciel wydaje się podejrzany?

W takim właśnie momencie, czy to w życiu czy w medytacji, mamy szansę naprawdę coś zrozumieć. Nie możemy już się wycofać, tkwimy w potrzasku gdzieś pomiędzy wzniosłymi ideałami a przyziemną rzeczywistością rozgrywającą się na naszych oczach. Lecz to tu, między młotem a kowadłem, uczymy się najwięcej.

Gdy nas w życiu przyciśnie, kurczymy się. Stajemy się malutkimi, żalnymi, pełnymi poczucia własnej krzywdy ofiarami losu. Możecie wierzyć lub nie, lecz w takiej właśnie chwili - gdy zawstydzeni i zakłopotani chcemy zapaść się pod ziemię - nasz umysł staje się [152] bardziej przestronny. Zamiast uznawać to, co zaszło, za dowód własnej słabości i cudzej przewagi, zamiast płakać nad swoją głupotą lub skarżyć się na czyjąś nieuprzejmość, możemy porzucić wszelkie pretensje do siebie i innych. Bezbronni wobec tego, co nas spotyka, nie wiedząc, jak się zachować, możemy po prostu być - przeżywać te chwile, z całą wrażliwością doświadczać ich energii. Wtedy właśnie poznajemy ukryte dotąd znaczenie słów i pojęć.

Jest w nas głęboko zakorzeniony nawyk unikania przykrych sytuacji. Gdy nam się to nie uda, łatwo przewidzieć naszą reakcję. Odgrywamy się na innych lub popadamy w nihilizm. Szukamy poczucia bezpieczeństwa, pewności, oparcia, ale nie znajdujemy, bo nic takiego nie istnieje.

Gdy ponownie znajdziemy się w sytuacji bez wyjścia, nie traktujmy jej jako przeszkody. Uznajmy to za łut szczęścia. Sytuacja, w której nie mamy się czego uchwycić ani na czym oprzeć, może nas uwrażliwić i zainspirować. W końcu, po tylu latach mamy szansę wreszcie dorosnąć. Jak to kiedyś ujął Trungpa Rinpoche, najlepszą \_mantrą\_ jest: OM - dorośnij - swaha.

Zmiany dotyczą nas nieustannie. Możemy czepiać się kurczowo poczucia bezpieczeństwa lub, przeciwnie, skoczyć na głęboką wodę. Poczuć się tak jak wówczas, gdy przyszliśmy na świat - nadzy, niczym nie osłonięci przed życiem.

Przeraża nas to lub wydaje się zbyt trudne, lecz z drugiej strony daje szansę uświadomienia sobie, że ten świat jest wszystkim, co mamy. Możemy wtedy ocknąć się i wolni od z góry wyrobionych sądów, ujrzeć go w nowym świetle - takim, jaki jest naprawdę. [153]

Prawda, jak powiedział pewien starożytny chiński mistrz, nie jest jednoznaczna. Podobna jest do wrzącej oliwy w psiej misce. Zwierzę nie może od niej odejść, bo jest głodne, ani jej wychłęptać, bo jest zbyt gorąca.

Jak zatem znaleźć się w sytuacji, gdy czujemy się przyparci do muru? Musimy poszukać wsparcia psychicznego, a potem zebrać się na odwagę i wkroczyć na ten nieznany teren, by zobaczyć, co będzie dalej.

W chwilach próby świeżym okiem widzimy swoje problemy. W krępujących, dwuznacznych sytuacjach przejawia się nasz umysł mądrości. Uzyskujemy do niego dostęp właśnie w chaosie i niepewności codziennego życia.

Potrzebujemy wsparcia, by stanąć oko w oko z tym doświadczeniem. Wymaga to odwagi, której, być może nam brakuje. I o to właśnie chodzi. W chwili, gdy czujemy się już całkiem do niczego, gdy zżera nas niepokój, jesteśmy o krok od odkrycia, czym jest umysł mądrości. Możemy eksperymentować, próbując do niego dotrzeć; nie mamy przecież nic do stracenia. Pogódźmy się z ciągłym brakiem pewności w kwestii dobra i zła, ze spokojem dryfujemy na fali wydarzeń. Nie czepiajmy się niczego, nie szukajmy gruntu pod nogami.

Gdy byłam dzieckiem, miałam książkę z obrazkami - \_Żywoty świętych\_. Opowiadała ona o ludziach wolnych od gniewu i pożądania, którzy nigdy nie skrzywdzili nawet muchy. Uznałam, że jako poradnik pomagający dobrze i mądrze przeżyć życie książka ta jest zupełnie bezużyteczna. \_Żywot Milarepy\_ wydał mi się o wiele bardziej inspirujący. Od lat powracam wciąż do historii jego życia i znajduję w niej wskazówki, jak postępować, gdy wydaje mi się, że jestem w sytuacji [154] bez wyjścia. Milarepa popełniał morderstwa, błędził, ale podobnie jak my, chciał swe błędy naprawić. Szukał wyzwolenia, lecz często kończył z twarzą w błocie. Upadał, kłamał i kradł, wpadł w depresję, która omal nie przywiodła go do samobójstwa, tęsknił za beztruską "starych, dobrych czasów". Jak większość z nas miał w życiu tę jedną osobę, która wciąż wystawiała go na próby i demaskowała jego świętobliwą pozę. Nawet gdy już niemal wszyscy Tybetańczycy widzieli w nim świętobliwego męża, jego własna ciotka mściła się na nim za doznane niegdyś krzywdy. Poniżała go i okładała kijem, a on nie wiedział, jak sobie z tym poradzić.

Na szczęście całe pokolenia nauczycieli \_dharma\_ pracowały nad rozwiązaniem podobnych problemów. Poddawani próbom, ponosząc porażki, tracąc grunt pod nogami, starali się po prostu być, nie czepiając się niczego. Przez całe swoje życie wciąż uczyli się, jak się nie poddawać, nie uciekać, gdy walą się z takim trudem wznoszone zamki na lodzie, a szlachetne ideały okazują się czczymi mrzonkami. Czerpiąc z własnych doświadczeń, są oni w stanie natchnąć nas odwagą, nauczyć,



byśmy nie stosowali uników, nie wahali się spojrzeć niebezpieczeństwu prosto w oczy. W takich chwilach pokazują nam, jak bez wartościowania czy ulegania starym nawykom, w sposób pełny i naturalny doświadczać wszystkiego.

Takie nauki otrzymał Naropa od swojego nauczyciela Tilopy, gdy wyruszał na poszukiwanie rzeczywistego znaczenia wszystkiego, co się wydarza. Obyśmy i my mieli równie wiele odwagi, by spróbować je odkryć.

## **XIX TRZY SPOSOBY RADZENIA SOBIE Z CHAOSEM**

\_Trzy metody radzenia sobie z chaosem pomagają nam uwolnić się od dualistycznego napięcia, od nawyku stawiania oporu temu, co się nam przydarza lub dzieje się w nas. Uczą, by zamiast się wycofywać, wychodzić naprzeciw napotykanym trudnościom. A do tego rzadko się nas zachęca.\_

Praktykujemy, pragnąc pozbyć się ciężaru, który nas przytłacza. Cierpimy, tkwiąc w pułapce pożądania, agresji, niewiedzy i lęku. Ciężą nam codzienne obowiązki, obecność bliskich, a największym ciężarem dla siebie jesteśmy my sami.

Dzięki praktyce uświadamiamy sobie, że nie musimy wieść dłużej egzystencji pozbawionej radości i otwartości, że pierwotna dobroć jest nam wrodzona. A wówczas przygniatające nas depresja, żal i niechęć zaczynają znikać, a w naszym życiu pojawia się więcej przestrzeni, która jest jak bezkresne niebo, jak rozległy ocean. Możemy odetchnąć pełną piersią i wypłynąć tak daleko, aż brzeg zniknie nam z oczu. [156]

Jak zatem odnosić się do tego, co stoi na drodze naszemu szczęściu? Jak rozluźnić się na tyle, by ujawniła się w nas pierwotna radość i dobroć?

Żyjemy w czasach, gdy przebudzenie nie jest już luksusem, bez którego można się obejść ani niedosiężnym dla zwykłego śmiertelnika ideałem. Staje się ono sprawą pilną. Dość jest na świecie depresji, gniewu i poczucia beznadziejności. Dlatego tak ważne jest, abyśmy byli w stanie zachować zdrowy rozsądek w obliczu trudności. Nawet sama Ziemia zdaje się błagać, byśmy powrócili do naszej prawdziwej natury. W ten sposób najlepiej pomożemy też innym.

Istnieją trzy tradycyjne metody wykorzystywania przykrych doświadczeń na ścieżce wiodącej ku przebudzeniu i radości: zaprzestanie walki, używanie trucizny jako lekarstwa oraz postrzeganie wszystkiego, co się pojawia, jako manifestacji oświeconej mądrości. Dzięki tym sposobom możemy stawić czoło bolesnym wydarzeniom, odnaleźć się w chaosie codziennego życia.

Istotę pierwszej metody, polegającej na zaprzestaniu walki, doskonale oddaje medytacja \_śamatha-wipaśjana\_. Gdy podczas medytacji obserwujemy umysł, wszystko, co się w nim pojawia, określamy mianem myślenia powracając natychmiast do prostoty i bezpośredniości oddechu. Wciąż na nowo odnajdujemy pierwotną, wolną od pojęć świadomość. Medytacja to zaniechanie walki z samym sobą, ze swoimi nastrojami i emocjami oraz z zewnętrznymi okolicznościami. Tę prostą wskazówkę, by przyjmować wszystko, co się pojawia, bez wartościowania, możemy zastosować zarówno w praktyce medytacyjnej, jak i w codziennym życiu. [157]

Podobnie możemy podchodzić do wszystkich przykrości, które nas spotykają, bez względu na to, jaką formę przybiorą. Zamiast reagować miotając obelgi, ciskając

gromy czy ze wstrętem odwracając wzrok, pozwalamy wydarzeniom się rozegrać. Patrzymy, starając się ujrzeć nasze utrapienia takimi, jakimi naprawdę są. Powstrzymujemy się od osądzania: pierwotny umysł jest bezstronny. Wszystko, co się pojawia, kiedyś zniknie. Tak to już jest.

W taki sposób odnosimy się zarówno do własnych bolesnych doświadczeń, jak i do tych, które dotyczą naszych bliskich lub inne czujące istoty. Przystajemy walczyć i staramy się ujrzeć ludzi i sprawy takimi, jakimi są naprawdę. Warto pamiętać, że praktyka ta polega nie na osiągnięciu czegoś - nie polega na wygranej lub przegranej, lecz na rezygnacji z walki i traktowania wszystkich i wszystkiego jak wrogów. W ten sposób praktykujemy podczas medytacji i postawę tę możemy rozciągnąć również na pozostałe obszary swojego życia.

To tak, jakbyśmy zapraszali wszystko, co nas przeraża, aby zagościło w naszym życiu, pozostało w nim przez chwilę, przedstawiło się ukazując swoją prawdziwą twarz.

Milarepa zwrócił się do demonów, które spostrzegł w swej jaskini następującymi słowami: "Świetnie, że wpadłyście. Przyjdźcie i jutro. Dobrze jest z kimś od czasu do czasu pogadać". Naszą pracą z umysłem zaczynamy więc od rozpoznania własnych demonów, które się w nim znajdują. Następnie rozwijamy mądrość i współczucie, by nie dać się zwariować w codziennym pełnym niepokoju i zagrożeń życiu. [158]

Tybetańska joginka Maczig Labdryn nieustraszenie podążała tą drogą. Jak twierdziła, zgodnie z jej tradycją demonów się nie wypędza, lecz traktuje ze współczuciem. Maczig Labdryn otrzymała od swego nauczyciela i przekazała dalej swoim uczniom następującą wskazówkę: "Zbliź się do tego, co odpychające, pomagaj tym, którym, jak sądzisz, pomóc nie możesz, udaj się do miejsc napawających cię lękiem". Gdy siadamy do medytacji, porzucając walkę z własnym umysłem, wkraczamy na tę właśnie ścieżkę.

Następnym sposobem radzenia sobie z zamętami codziennego życia jest używanie trucizn jako lekarstwa. Bolesne doświadczenia - trucizny - możemy wykorzystać jako paliwo dla praktyki, jako coś, co przyspieszy rozwój i pomoże nam się przebudzić. Na tym właśnie opiera się praktyka \_tonglen\_.

W obliczu trudności, gdy czujemy się zranieni i upokorzeni, gdy przepełnia nas niechęć, zamiast starać się uwolnić od tych negatywnych uczuć, wdychamy je, przyjmujemy je w siebie. Trzy trucizny to pożądanie, gniew i głupota (do której zalicza się także ignorancję wynikającą z dobrowolnego odcięcia się od świata i zamknięcia się w sobie). Na ogół uważamy je za coś złego, coś, czego należy unikać. W tym wypadku jednak trzy trucizny postrzegane są jako załączki współczucia i otwartości. \_Tonglen\_ uczy nas akceptować cierpienie i przyjmować w siebie nie tylko własny gniew, odrzę czy poczucie osamotnienia, lecz również podobne emocje innych.

Wdychamy je w imieniu wszystkich czujących istot. Trucizny umysłu są wpisane w kondycję ludzką. Nie są jedynie naszym problemem ani też powodem do [159] wstydu czy samooskarżeń. Są jak poczucie pokrewieństwa łączącego nas z innymi, które pozwala nam postawić się w ich sytuacji. Zamiast odrzucać te negatywne uczucia, próbujemy w pełni ich doświadczyć, wyrażając jednocześnie życzenie, aby wszystkie czujące istoty uwolniły się od cierpienia. Następnie wraz z wydechem dzielimy się z innymi poczuciem przestrzeni, świeżości i spokoju, życząc wszystkim doświadczenia najgłębszej istoty umysłu.

Od dziecka słyszymy, że świat nie jest taki, jak powinien. Nic nie jest wystarczająco dobre: ani my, ani nasze życie, ani otoczenie. Wszystko jest zbyt twarde lub za miękkie, zbyt głośne lub za ciche, za ostre, zbyt gorzkie, zbyt miękkie. Ponieważ świat jest niedoskonały, staramy się go naprawić, rozwiązać problemy, znaleźć i wyeliminować błędy. Trzy metody radzenia sobie z chaosem pomagają nam uwolnić się od dualistycznego napięcia, od nawyku stawiania oporu temu, co się nam przydarza lub dzieje się w nas. Uczą, by zamiast się wycofywać, wychodzić naprzeciw napotykanym trudnościom. A do tego rzadko się nas zachęca.

To, co nas spotyka, jakkolwiek przykre by nie było, samo w sobie stanowi ścieżkę ku oświeceniu. Pracując z emocjami, myślami, obserwując siebie w chwilach próby, odnajdujemy uśpione obszary swojego umysłu.

Zatem druga metoda - używanie trucizn umysłu jako remedium - polega na wykorzystywaniu trudnych sytuacji, by wzbudzić szczerą troskę o inne, cierpiące tak jak my istoty. W praktyce *\_lodziong\_\** mówi się podobnie: "Gdy świat jest pełen zła, wszystkie nieszczęścia i trudności powinny być przekształcane w drogę wiodącą do oświecenia". [160]

Trzecia metoda radzenia sobie z chaosem polega na postrzeganiu wszystkiego, co się pojawia, jako manifestacji przebudzonej energii. Wyobrażamy sobie wówczas siebie i innych jako już oświeconych, a świat jako miejsce święte.

Tradycyjnym symbolem, który wykorzystuje się w praktyce postrzegania wszystkiego, co się pojawia, jako przejawu energii mądrości jest cmentarzysko. W Tybecie miejsca oddawania ostatniej posługi zmarłym wyglądały bardzo nieestetycznie. Nie uświadczyło się tam schludnych trawniczków, mogił pokrytych kwiatami czy mannurowych nagrobków. Ponieważ ziemia w Tybecie jest zamrznięta, zwłoki rąbało się na kawałki i ofiarowywało sępom. Widok rozrzuconych fragmentów ludzkich ciał - członków, gałek ocznych i włosów - musiał być odpychający, podobnie jak odór unoszący się w powietrzu. W pewnej książce o Tybecie widziałam zdjęcie ludzi niosących zwłoki na cmentarzysko. W tle można było dostrzec krąg wielkich sępów czekających na ucztę.

W zachodnim świecie bardziej niż cmentarz atmosferę takiego miejsca oddaje szpitalna izba przyjęć podczas ostrego dyżuru. Tego rodzaju sceny bezlitośnie uświadamiają nam prawdę o ludzkim istnieniu. Możemy się nimi posłużyć w swojej pracy z umysłem. Choć takie doświadczenia są odpychające i budzą niepokój, przejawia się w nich najczystsza mądrość, która staje się i naszym udziałem.

Postrzeganie wszystkiego, co się pojawia, jako manifestacji oświeconej energii jest przeciwieństwem naszego nawykowego sposobu postępowania. Zazwyczaj staramy się unikać wszelkich konfliktów, ulepszać [161] siebie i otoczenie, dowieść, że cierpienie jest skutkiem popełnionych błędów i gdybyśmy zawsze postępowali słusznie, zapanowałby raj na ziemi. Przedstawiona tu metoda burzy ten pogląd, kierując naszą uwagę ku ciemnym stronom życia, nakłania nas do prób wniknięcia w sens spraw ostatecznych - do osiągnięcia urzeczywistnienia.

W codziennym życiu często wpadamy w panikę. Serce podchodzi nam do gardła, czujemy ucisk w żołądku. Oto wdaliśmy się w kłótnię lub właśnie okazało się, że plan, z którym wiązaliśmy wielkie nadzieje, zawiódł. Jak zachować się w tych dramatycznych chwilach? Jak sobie poradzić z demonami umysłu będąc rozdartym między nadzieją a obawą? Jak przestać z sobą walczyć? Maczig Labdryn radzi, by udać się wówczas do miejsc napawających nas lękiem. Ale jak tego dokonać?

Spróbujmy nie wyodrębniać w sobie dobrych i złych stron, nie dzielić naszych myśli i emocji na czyste i nieczyste. Rozgrywający się w nas konflikt wynika z poczucia winy, wstydu i z niskiej samooceny. Dlatego tak ważne jest, by się zaprzyjaźnić z sobą samym i z nieprzyjemnymi aspektami własnej psychiki. Jesteśmy w stanie zburzyć mur oddzielający nas od innych, uniknąć podziału na białe i czarne, nasze i cudze. Trzeba tylko wyjść naprzeciw temu, co nas odpycha, naprzeciw temu, czego za wszelką cenę chcielibyśmy uniknąć.

Odnosząc to do codziennego życia, metoda owa uczy, byśmy zaakceptowali siebie takich, jakimi jesteśmy. Naprawdę nie ma się czego wstydzić. Spójrzmy na specjalny kuchni różnych narodów: każdy może być [162] z czegoś dumny. Żydzi ze swojej macy, Hindusi z przyprawy curry, a Amerykanie z hamburgerów. Różnorodność jest bogactwem świata. Zamiast szukać czegoś doskonalszego, cieszymy się tym, co jest. Zarówno świat wokół nas, jak i my sami jesteśmy materiałem, z którym pracujemy. Cmentarzysko zwane życiem jest manifestacją mądrości. Stanowi ona podstawą wolności, lecz z niej rodzi się niepewność. W każdym momencie musimy podejmować decyzję, dokąd iść. Jak pracować z tak surowym materiałem - naszym istnieniem?

Oto trzy praktyczne sposoby radzenia sobie z chaosem: zaniechanie walki, traktowanie trucizn jako lekarstwa i postrzeganie wszystkiego, co się pojawia, jako manifestacji mądrości. Po pierwsze, pozwalamy sprawom iść ich własnym torem, zwalniamy tempo życia, starając się być obecnym tu i teraz, powstrzymujemy się od osądzania, nie stosujemy w życiu schematów i nie zwalczamy wszystkiego, co do nich nie pasuje. Po drugie, zmieniamy nasz stosunek do cierpienia. Zamiast zaprzeczać jego istnieniu, przyjmujemy je, życząc wszystkim istotom, by zostały uwolnione od bólu i doznały szczęścia. Przemieniamy ból w radość. Po trzecie, uznajemy za fakt istnienie cierpienia oraz ciemnych stron rzeczywistości. Wszystko, co się dzieje w nas i na zewnątrz, cały ten zgiełk, wszystko jest przejawem pierwotnej energii, grą przestrzeni mądrości. To, czy postrzegamy świat jako raj czy jako piekło, zależy jedynie od sposobu patrzenia.

Na koniec, postarajmy się zrzucić swój dźwigany od zawsze bagaż emocji, odprężyć i rozchmurzyć. To ważna praktyka. Budząc się rano, postanówmy sobie [163] przeżyć dzień traktując z humorem wszystko, co się wydarzy, nie osądzając siebie zbyt surowo. Zawsze gdy siadamy do medytacji, traktujmy ją jako okazję do rozwinięcia poczucia humoru i umiejętności rozluźnienia się. Jak powiedział któryś z moich uczniów: "Obniż poprzeczkę i zrelaksuj się".[164]

## **XX ZŁUDZENIE WYBORU**

\_Dopóki nie zrodzi się w nas gotowość, by wyrzec się wszystkiego, nie doświadczymy świata w pełni. \_Samaja\_ oznacza, że niczego już nie zatrzymujemy, nie zapewniamy sobie drogi odwrotu, nie szukamy innych rozwiązań ani też nie odkładamy spraw na później.\_

Nauki buddyjskie kierowane są do ludzi, którzy nie mają zbyt wiele czasu do stracenia. Dotyczy to nas wszystkich. Zgodnie z tymi naukami przekonanie, że mamy mnóstwo czasu na załatwienie swoich spraw i możemy odłożyć praktykę duchową na

później jest czystą iluzją. To największa przeszkoda, która wraz z głęboko zakorzenionym w nas nawykiem, by uciekać myślami od tego, czym właśnie się zajmujemy mąci klarowność widzenia, zaciemnia nasze myśli. Wiedząc, że dzisiejszej nocy stracimy wzrok, ogarnęlibyśmy tęsknym spojrzeniem każde źdźbło trawy, każdy pyłek kurzu. Po raz ostatni przyjrzelibyśmy się temu, co nas otacza: chmurom, kroplom deszczu, tęczy. Gdybyśmy wiedzieli, że jutro ogłuchniemy, każdy dźwięk stałby się dla [165] nas skarbem. Nauki \_wadźrajany\_ próbują nas uczulić na fakt, że zostało nam niewiele czasu, że nasze ludzkie życie jest bezcenne.

W \_wadźrajanie\_ istnieje coś, co nazywamy związkiem \_samaja\_\*. Oznacza on, że traktujemy każde doświadczenie jako część duchowej praktyki. Po okresie intelektualnych dociekań uczeń może poczuć potrzebę głębszego związku z nauczycielem. Gdy obie strony akceptują się wzajemnie i darzą pełnym zaufaniem, pojawia się między nimi nieuwarunkowana więź \_samaja\_. Wówczas, cokolwiek się wydarzy, uczeń nie opuści mistrza i zawsze, nawet będąc skrajnie pomieszany, będzie mógł liczyć na jego wsparcie.

Uczeń i nauczyciel są ze sobą związani tak, jakby poprzysięgli sobie wspólnie osiągnąć oświecenie. Innym określeniem \_samaja\_ jest "święte przymierze", lecz świętość ta nie oznacza oderwania od przyziemnych spraw. \_Samaja\_ to opowiedzenie się po stronie zdrowego rozsądku i normalności, jest jak małżeństwo z otaczającą rzeczywistością. Zawiera jednak pewien podstęp. Przypomina to stan amnezji. Myślmy, że do nas należy decyzja, z kim się wiążemy. Nie wiemy jednak, że tak naprawdę jesteśmy w tym związku od zawsze.

W \_samaja\_ jest ukryty podstęp, ponieważ wbrew naszym wyobrażeniom, nie wybieramy sami zdrowego podejścia do rzeczywistości - tak naprawdę nie mamy żadnego wyboru. Ten podstęp, który uświadamia nam, że nie istnieje nic lepszego niż terażniejszość i nasz obecny stan umysłu wypływa z głębokiego współczucia. Jest to rodzaj żartu, który nauczyciele \_wadźrajany\_ obmyślili w przypływie dobrego humoru, gdy głowili się "jak postawić te biedne, zdezorientowane istoty [166] w sytuacji, w której nie będą miały innego wyjścia, niż dostrzec, że są już oświecone".

Poszukiwanie alternatywy dla chwili obecnej jest z punktu widzenia \_samaja\_ jedyną przeszkodą w postrzeganiu świata jako miejsca świętego, jako \_sacrum\_. Pędzimy przez życie zaabsorbowani szukaniem coraz piękniejszych widoków, coraz doskonalszych brzmień czy bardziej wzniosłego stanu umysłu, nieświadomi, że wystarczy zatrzymać się w środku tego chaosu i rozejrzeć wokół. Ujrzymy wtedy, że stoimy w centrum świętej \_mandali\_\*. Wijemy się jak robaczek przybity szpilką do środka tarczy, nie zdając sobie sprawy z tego, że choć jesteśmy w kropce, to trafiliśmy w dziesiątkę.

W \_wadźrajanie\_ opisywane są różne rodzaje \_samaja\_, lecz wszystkie one pomagają nam zrozumieć, że tkwimy w pułapce rzeczywistości. Pozostajemy w niej, choć rozpaczliwie chcielibyśmy się uwolnić. Nie ma jednak innego sposobu na odnalezienie \_sacrum\_. Musimy porzucić nadzieję na schronienie w innym, lepszym świecie. Jedyne, co nam pozostaje, to zgodzić się na obecną rzeczywistość, ze wszystkim, co się z nią wiąże: niestrawnością, bezsennością, niepokojem czy zachwytem.

Najważniejsze rodzaje zobowiązań to \_samaja\_ ciała, mowy i umysłu. Pierwsze z nich są związane z ciałem, z formą, ze wszystkim, co możemy ujrzyć na własne oczy i co do czego nie mamy wątpliwości.

Mówi się, że cechą \_samaja\_ ciała, mowy i umysłu jest ciągłość, że są one podobne rzece, która nieprzerwanie płynie. Nieczęsto jednak udaje nam się tego doświadczyć. Gdy nasza percepcja się wyostri, stajemy się zwykle niespokojni i nerwowi. Świat śmieje się [167] do nas, kokietuje nas na wszelkie sposoby, jesteśmy jednak zbyt pochłonięci sobą, by to dostrzec. Gdy patrzymy naprawdę uważnie, wszystko staje się bardziej żywe i wyraziste, a jednocześnie mniej realistyczne i namacalne. Nie chodzi jednak o to, by ujrzeć coś innego niż osobę siedzącą przed nami. Nadal widzimy, jak sterczą jej włosy, zauważamy też, że ptak siedzący na parapecie trzyma w dziobie gałązkę. I to patrzeć na wszystko, co nas otacza, szeroko otwartymi oczami pomaga nam uwolnić się od cierpienia \_sansary\_.

Gdy w tak żywy i przejrzysty sposób postrzegamy świat, nie możemy już nie dostrzec zawartej w nim prawdy. Trafia ona do nas bezpośrednio - nie wymaga komentarza, nie kryje się za symbolami. Czerwona poduszka nie oznacza namiętności, a ruchliwa mysz - niespokojnego umysłu. Mysz jest jedynie myszą, a poduszka - poduszką.

To samo dotyczy dźwięków, tych najzwyklejszych, codziennych - od chrapania osoby śpiącej u naszego boku po dzwonek budzika wyrrywający nas ze snu. Nietrudno zwrócić uwagę na nagłe, głośne dźwięki, które podrywają nas z miejsca, lub nieznośny hałas nie pozwalający nam się skupić. Ale czy zdarza nam się usłyszeć szelest kartek czytanej właśnie książki albo skrzywienie stołu, przy którym piszemy? Czy wiemy, jak brzmi nasz własny głos? Zwykle wydaje nam się obcy. To bardzo pouczające - posłuchać samego siebie. Zaobserwować, jak słowa, które wypowiadamy oddziałują na otoczenie, w jaki sposób ich energia wytrąca nas z martwoty \_sansary\_. Nawet gdy jesteśmy sami, wydajemy mnóstwo dźwięków, a każde ziewnięcie, kichnięcie, siorbnięcie lub mlaśnięcie budzi nas z uśpienia. [168] \_Samaja\_ polega na tym, że nie unikamy swojego doświadczenia. Jeżeli przestaniemy zakładać, że istnieją jakieś inne, piękniejsze, bardziej inspirujące brzmienia, wszystko, co usłyszymy, wyda nam się nagle pełne życia i uroku.

Podobnie rzecz się ma z umysłem. W miarę praktyki zaczynamy dostrzegać, że myśli nie zanikają, stają się natomiast bardziej precyzyjne i subtelne. Wydaje się nam, że nie można tak po prostu nic z nimi nie robić, że musimy dokonać jakiegoś wyboru, zdecydować, co dobre, a co złe. Jest to jednak łamanie zobowiązań \_samaja\_, podobnie jak szukanie rozwiązania problemu czy nawet samo myślenie, że w ogóle istnieje jakiś problem i jego rozwiązanie. Daje nam to wyobrażenie, jak trudno żyć zgodnie z \_samaja\_.

W tradycji buddyjskiej mówi się, że utrzymywać \_samaja\_ to jak dbać o lustro, by było zawsze czyste. Gdy tylko je wypucujemy, zaraz osiada na nim kurz. Związek \_samaja\_ budowany jest na fundamencie naszego doświadczenia. Każdy moment nieuwagi może go zaburzyć. Na szczęście równie łatwo go naprawić, powracając do bycia tu i teraz.

Trungpa Rinpocze w \_sadhaniu\_\* \_mahamudry\_\* w pięknych słowach opisuje \_samaja\_ ciała, mowy i umysłu: "Wszystko, co widzimy, co przejawia się w pustce, jest nierzeczywiste, jednak wciąż ma formę". A dalej tłumaczy, że forma ta jest nieoddzielna od naszego nauczyciela: "Wszystko, co słyszymy, jest jedynie echem pustki, jednak wciąż istnieje". A te zwykłe dźwięki towarzyszące nam w codziennym życiu są jednocześnie głosem naszego nauczyciela. Wszystkie nasze myśli i wspomnienia, "dobre i złe, radosne i smutne", [169] wszystkie one "roztapiają się w pustce, są jak ptak, który przelatuje nad nami, nie pozostawiając śladu". Te myśli i wyobrażenia są umysłem naszego mistrza. Nagle zaczynamy zdawać sobie sprawę,

że nauczyciel i doświadczenie to jedno. Uświadamiamy sobie, że nie ma alternatywy dla naszego doświadczenia, że jest, jakie jest - i nie będziemy mieć innego. Wówczas doświadczenie staje się naszym najważniejszym nauczycielem.

Mówi się w buddyźmie, że praktykujący stale powinien odczuwać niepokój. Pozostawanie przez cały czas czujnym i przytomnym jest tak nam obce, że wytrąca nas zupełnie z równowagi. Pewnego dnia po wielu godzinach medytacji poczułam się tak poirytowana, że z trudem mogłam usiedzieć na miejscu. Wszystko mnie drażniło, nawet drobinki kurzu. Gdy opowiedziałam o tym później Trungpie Rinpocze, stwierdził, że aby tak intensywnie praktykować, trzeba mieć całkowicie zdrowy i przytomny umysł, co osiąga się w miarę treningu.

W związku z samaja często wspomina się o oddaniu. Chodzi o bezwarunkowe opowiedzenie się po stronie zdrowia psychicznego i doświadczania rzeczywistości takiej, jaka jest. Ludzie często pragną, by ktoś ich bezwarunkowo pokochał i sami też gotowi są taką miłość ofiarować. Spodziewają się, że owo uczucie ich uszczęśliwi, lecz dzieje się tak tylko dopóty, dopóki wszystko idzie po ich myśli. Każdy, kto zakosztował małżeństwa wie, jakim ogromnym jest ono wyzwaniem, jak trudno jest ustąpić, pójść na kompromis, wytrzymać w związku, gdy czujemy się zagrożeni. Jak trudno szczerze zaakceptować to, co się z nami dzieje. [170] Po prostu poczuć, jak wali nam serce, trzęsą się nogi lecz nic nie robić. Niewielu z nas jest w stanie wytrzymać w takiej sytuacji, nie szukając odwrotu. W latach 60 mieszkałam w Nowym Meksyku i często chodziłam do łaźni tureckiej. Upierałam się, by zawsze siedzieć blisko drzwi - ze strachu, że nie zdążę się stamtąd wydostać. Gdy temperatura wzrastała, a para stopniowo wypełniała pomieszczenie, wydawało mi się, że się żywcem ugotuję. Ponieważ jednak byłam w pobliżu drzwi, dawało mi to pewność, że zawsze zdążę wyskoczyć, i jakoś wytrzymałam. Oczywiście przeżyłabym także, gdybym siedziała dalej, jednak niepokój odbierałby mi wówczas całą przyjemność.

Wracając do samaja - nie uda nam się zdobyć miejsca blisko drzwi. To jest właśnie najbardziej perfidny i zbawienny zarazem podstęp. Musimy w pełni doświadczyć wszystkiego, co nas spotyka, gdyż to jedyny sposób, by odkryć prawdę o świecie, by doświadczyć sacrum.

Zanim będziemy gotowi sprostać temu wyzwaniu, czeka nas długa droga. Zaczynamy tacy, jakimi teraz jesteśmy - zdezorientowani i rozhukani - i poddajemy się oddziaływaniu medytacji i nauk. Bierzymy sobie do serca wszelkie wskazówki i staramy się zastosować je w praktyce. Włożony w to wysiłek sprawia, że nasz umysł stopniowo zaczyna się uspokajać. Nie spodziewajmy się jednak, że od razu staniemy się doskonali - gotowi, by usiąść z dala od drzwi. Potrzeba na to lat, prowadzonego z wyczuciem treningu i gruntownych przemyśleń. Dopiero wtedy będziemy mogli zaufać pierwotnej mądrości swojego umysłu. Uświadomimy sobie, że mądrość i dobroć są czymś fundamentalnym [171] i znacznie potężniejszym niż gniewne zaślepienie. W miarę praktyki odkrywamy zatem mądrość. Ze zdziwieniem stwierdzamy, że istniała ona w nas zawsze, podobnie jak zakryte chmurami niebo i słońce, tylko jej nie widzieliśmy. Teraz, w pełnym świetle, dochodzimy do wniosku, że wcale nie mamy ochoty uciekać.

Do najwybitniejszych uczniów wielkiego Naropy należał Marpa Tłumacz. Wybierając się w jedną ze swych podróży z Tybetu do Indii, wziął ze sobą złoto jako dar dla swego nauczyciela. Marpa był człowiekiem bardzo odważnym i obdarzonym silnym charakterem. Gdy rodzina i przyjaciele w trosce o niego, jako że był już niemłody i

schorowany, proponowali, by wziął ze sobą towarzysza, nie chciał nawet o tym słyszeć. Po długiej wędrówce dotarł do Naropy i ofiarował mu złoto, zatrzymując jednak niewielką część dla siebie. Miał na to rozsądne wytłumaczenie: czekała go wszak długa droga do domu, więc musiał mieć przy sobie trochę grosza. Naropa zapytał: "Czy wydaje ci się, że potrafisz mnie oszukać?". Wtedy Marpa oddał mu wszystko, co miał. Nauczyciel cisnął złoto w powietrze i rzekł: "Cały świat jest dla mnie złotem". I w tym momencie Marpa wejrzął w naturę rzeczywistości głębiej niż kiedykolwiek wcześniej.

Dopóki nie zrodzi się w nas gotowość, by wyrzec się wszystkiego, nie doświadczymy świata w pełni. Samaja oznacza, że niczego już nie zatrzymujemy, nie zapewniamy sobie drogi odwrotu, nie szukamy innych rozwiązań ani też nie odkładamy spraw na później.

Związek samaja, czy to ze światem zjawiskowym traktowanym jako nauczyciel, czy z jakąś konkretną osobą, jest oparty na łagodności. Stopniowo, w miarę [172] jak łagodniejemy i odprężamy się, rezygnujemy również z postawy obronnej i łatwiej jest nam prawidłowo odbierać płynące zewsząd sygnały. Związek samaja z nauczycielem wadžrajany pomaga nam uzmysłwić sobie fakt, że jeśli byliśmy w stanie nawiązać go z jedną osobą, jest to możliwe również wobec całego świata. Szczególną cechą tej więzi jest jej bezwarunkowość i nieodwracalność; kłamka już zapadła i cokolwiek się stanie, nie możemy się wycofać.

Najzdolniejszym uczniem Marpy był Milarepa. Aczkolwiek ich wzajemne relacje były bardzo trudne, Milarepa nie miał najmniejszych wątpliwości, że ten właśnie nauczyciel jest w stanie pomóc mu w osiągnięciu oświecenia. Zwrócił się zatem z prośbą: "Pomóż mi urzeczywistnić prawdziwą naturę umysłu. Moje ciało, mowa i umysł należą do ciebie".

I wtedy się zaczęło... Milarepa nagromadził mnóstwo złej karmy, zabijając i raniąc wielu ludzi. Aby się jej pozbyć i oczyścić, musiał przejść ciężkie próby i wiele wycierpieć. Marpa kazał mu budować wieże, a gdy te były już na ukończeniu - burzyć i zaczynać od początku. Z czasem ręce Milarepy przypominały jedną wielką ranę. Mimo czynionych wysiłków był stale obrażany i krytykowany. Nie mógł się też doprosić o nauki. Nic jednak nie mogło zachwiać jego wiary w nauczyciela. I rzeczywiście, Marpa, choć rzadko to okazywał, kochał swego ucznia całym sercem, a sposób, w jaki go traktował, miał pomóc mu się przebudzić. Za każdym razem, gdy Milarepie udawało się przezwyciężyć swoje nawyki, zniechęcenie i dumę i dostosować się do okoliczności, ciężar, który go przytłaczał, stawał się nieco mniejszy. Aż nadszedł moment, [173] gdy wyzbył się wszystkiego. Wówczas Marpa udzielił mu nauk, a i ich związek był od tej pory przesycony jawnym ciepłem i czułością.

Lecz każdy proces wymaga czasu. Na początku mamy tak silnie zakorzeniony odruch ucieczki, że jedyne, na co nas stać, to eksperymentowanie z tego rodzaju związkiem. Robimy to w trakcie medytacji, mając do pomocy jedynie garść instrukcji. Lata mijają, a my cierpliwie praktykujemy powracanie wciąż od nowa do teraźniejszości.

Formalne złożenie ślubowań samaja i wejście w bezwarunkowy związek z nauczycielem jest jak włożenie głowy w paszczę lwa. Musimy dobrze się zastanowić, zanim jakiemuś lwu zaufamy na tyle, by powierzyć mu swą głowę.

Ja dochodziłam do tego stopniowo. Gdy po raz pierwszy spotkałam Trungpę Rinpocze, pomyślałam: "Nie przekonuje mnie ten człowiek". Dlatego też przeprowadziłam się do Kolorado, aby móc częściej go widywać. Zbliżyliśmy się do siebie, jednak ciągle miałam wątpliwości.



Były ku temu powody. Zachowanie Rinpocze często wzbudzało we mnie strach i oburzenie. Nie mogłam mu zaufać, a co więcej, nie byłam pewna, czy darzę go uczuciem. Pamiętam, jak w czasie pewnego odosobnienia płakałam godzinami wpatrując się w jego zdjęcie, zrozpaczona, że nie potrafię wykrzesać z siebie dostatecznego oddania.

Jednak mimo wszystko nie rezygnowałam, starałam się go lepiej poznać. Był jedyną osobą, której mogłam zwierzyć się ze swych słabości, jedyną, która była w stanie przejrzeć mnie na wylot. Od czasu do czasu, [174] w chwilach gdy najmniej się tego spodziewałam, mówił coś do mnie. Jego pytania czy komentarze były tak celne, że wprawiały mnie w osłupienie.

Dużo czasu musiało upłynąć, dużo więcej niż w wypadku innych praktykujących, zanim upewniłam się, że mogę mu powierzyć swoje życie, że niezależnie od tego, co powie lub uczyni, pozostanie ogniwnem łączącym mnie z sacrum. Mój stosunek do Rinpocze zmieniał się w miarę otrzymywania nauk i stopniowo zaczęłam zdawać sobie sprawę, jak bezgraniczna jest jego dobroć i jak bezmierny jego umysł. Nadszedł wtedy moment, gdy jedynym miejscem, w jakim chciałam przebywać, była paszcza lwa.

Twierdząc, że samaja to podstęp, chcę powiedzieć, że ten rodzaj związku zmusza nas do przyjęcia do wiadomości, iż w kwestii naszej relacji ze światem nie mamy wyboru. To ego przekonuje nas, że jest inaczej, że możemy sami decydować, jaki kształt przybierze nasz związek z rzeczywistością. Pogląd, że mamy wybór, nie pozwala nam dostrzec świętości otaczającego nas świata. Działa jak opaska na oczach, stopery w uszach i inhalator kontrolujący oddech - odcina nas zupełnie od rzeczywistości. Jesteśmy tak uwarunkowani, że w momencie, gdy zaczyna być gorąco, lub choćby istnieje taka możliwość, bierzemy nogi za pas. Rzecz jednak w tym, by wytrwać na rozgrzanym siedzeniu i odczuć cały urok tego doświadczenia. Czy jesteśmy w związku samaja z nauczycielem czy też nie, cała sprawa właśnie na tym polega.

Co zatem postanawiamy? Czy dalej szukamy poczucia bezpieczeństwa i tak kierujemy własnym życiem i wpływamy na otoczenie, by uzyskać potwierdzenie [175] swoich poglądów, czy też staramy się zgłębić maitri? Ta kwestia pozostaje otwarta. Do czego dążymy? Czy zadowolają nas drobne sukcesy i swojskie otoczenie czy też decydujemy się na desperacki krok w nieznaną? [176]

## **XXI ZATRZYMYWANIE KOŁA SANSARY**

Zwykle czujemy, że jest jakiś problem i staramy się go rozwiązać. To błąd. Spróbujmy zachować się w sposób nieprzewidywalny. Zróbmy coś, co odbiega od rutynowych działań. Nie stosujemy wciąż tych samych wykrętów, by nie być tu i teraz.

W jakiś sposób tak się dzieje, że dharma wydaje nam się czymś odległym od życia. Traktujemy ją zwykle jako system filozoficzny lub przyspieszony kurs rozwoju i nawet gdy zachęca się nas do stosowania jej w codziennym życiu, w chwilach, gdy rzeczywiście potrzebujemy pomocy, wszelkie nauki nie na wiele się zdają. Gdy

targają nami emocje, czujemy się zranieni lub bliscy samobójstwa, propozycja, by usiąść i pomedytować, wydaje się kiepskim żartem.

Wielu z nas sądzi, że medytacja jest nieskuteczna i nie przystaje do realiów życia. Uważamy, że aby dotrzeć w głąb własnej psychiki, potrzebna jest pomoc psychologa i terapia grupowa.

Nie widzę niczego złego w szukaniu fachowej porady. W wypadku wielu ludzi dobry psycholog może [177] zdziałać cuda. Mając dystans do naszych problemów, może służyć pomocą w przezwyciężaniu lęku i rozwijaniu pozytywnego stosunku do rzeczywistości. Jednocześnie zdaję sobie sprawę, że *\_dharma\_* ma dużo większą moc oddziaływania. W sposób radykalny nie tylko pomaga nam pokonać nerwicę i depresję, lecz także dostrzec piękno w nas samych i w otaczającym nas świecie. Rzecz w tym, by mieć dość wiary w *\_dharmę\_*, by pamiętać o niej, gdy znajdziemy się na dnie, a świat wokół wyda się koszmarem. Nie uważajmy *\_dharma\_* za odskocznię od prozy codziennego życia ani za ideał, do którego może kiedyś uda nam się dorosnąć. Traktujmy ją jak pożywną strawę lub pozbawione skutków ubocznych lekarstwo - panaceum na wszelkie dolegliwości.

Musimy wykorzenić swoje nawyki, a w szczególności nawyki umysłu. Pamiętam dzień, gdy stało się dla mnie jasne, jak umysł kreuje rzeczywistość, w której żyjemy. Niewolniczo powielamy te same schematy zachowań, a one niezmiennie wywołują wciąż te same skutki. Refleksje takie ogarnęły mnie, gdy kończyły mi się pieniądze i zaczęłam się z tego powodu niepokoić. Niemal fizycznie czułam ciężar odpowiedzialności, jaki na mnie spoczywał. Stopniowo strach przeradzał się w panikę. Czułam, że muszę koniecznie znaleźć jakieś wyjście. Dopóki tak się nie stało, nie mogłam ani na chwilę się odprężyć, dostrzec, że świat wokół rozkwita, cieszyć się blaskiem słońca.

Ta sytuacja nie była niczym nadzwyczajnym. Wielokrotnie bywałam bez grosza, nigdy jednak aż tak nie wyprowadzało mnie to z równowagi. Nie wiem, dlaczego ten dzień był przełomowy. Być może zadziały tu lata praktyki, gdy starałam się uczciwie i bezstronnie [178] odnosić do wszystkich doświadczeń lub gdy medytując, wracałam wciąż na nowo do rzeczywistości.

W każdym razie tamtego dnia dotarło do mnie, w czym rzecz. Nie będąc w jakimś szczególnie podniosłym stanie ducha, nagle zdałam sobie sprawę z tego, co robię. Mało tego, byłam w stanie powiedzieć sobie "stop". Przestałam miotać się nerwowo, jak to miałam w zwyczaju starając się wykorzystać każdą chwilę, by zrobić coś pożytecznego, by zapobiec jakiemuś nieszczęściu. Myśl "przecież tylko ja mogę uratować sytuację" przemknęła mi wtedy przez głowę. Zdecydowałam jednak poczekać i zobaczyć, jak świat sobie poradzi bez mojej interwencji. Może legnie w gruzach, lecz czasami po prostu trzeba dać mu tę szansę.

Najtrudniej było powstrzymać się od działania. Bezczywność była czymś zupełnie sprzecznym z moim charakterem. Czułam się tak, jakbym próbowała zatrzymać ogromne rozpędzone koło i obrócić je w przeciwnym kierunku.

Na tym właśnie polega *\_dharma\_*: odmieniamy bieg rzeczy, działamy wbrew ustalonym nawykom, odwracamy proces kostnienia rzeczywistości, zatrzymujemy koło *\_sansary\_*. Pierwszym krokiem jest uchwycenie momentu, gdy staramy się wymknąć rzeczywistości. Zwykle czujemy, że jest jakiś problem i staramy się go rozwiązać. To błąd. Spróbujmy zachować się w sposób nieprzewidywalny. Zróbmy coś, co odbiega od rutynowych działań. Nie stosujmy wciąż tych samych wykrętów, by nie być tu i teraz.

W buddyzmie często mówi się, aby postępować wbrew temu, co oczywiste. Słyszymy: "Obiektem medytacji uczyni coś, co budzi twoją odrazę", "Spocznij na [179] posłaniu nabitym gwoździami". Gdy Trungpa Rinpocze przebywał jeszcze w Tybecie, jego nauczyciel Khenpo Gangszar udzielił mu wskazówek, jak żyć w ten właśnie sposób. Nazwał je naukami o niedualistycznej naturze rzeczywistości. Gdy spytaliśmy Rinpocze, co stało się z jego mistrzem po ich ucieczce z Tybetu, odpowiedział, że dobiegły go wieści, iż podczas gdy inni skierowali się do Indii, Khenpo Gangszar udał się w stronę Chin.

Ten rodzaj nauk zastosowany w życiu może w zasadniczym stopniu zmienić nasz sposób postrzegania rzeczywistości.

Moim pierwszym krokiem była decyzja, by nie działać więcej siłą rozpędu. Był to rodzaj testu, jakiemu poddałam nauki Buddy, aby sprawdzić, czy istotnie to my sami tworzymy rzeczywistość, a wszystko, co postrzegamy, jest jedynie projekcją naszego umysłu.

Każda cząstka mnie domagała się powrotu do starych nawyków. Wciąż jednak miałam w pamięci słowa nauk mówiące, że dopóki nie przestaniemy trzymać się kurczowo pojęcia dobra i zła, świat będzie nam się objawiał jako przyjazne bóstwa i groźne demony. Chciałam zbadać, czy to prawda.

Nie bałam się, że przez takie eksperymenty popadnę w zbytnią surowość, gdyż wcześniej pod wpływem praktyki stałam się przyjaźnie nastawiona do swych myśli i emocji. Jakoś tak się dzieje, że zaprzyjaźnienie się z samym sobą jest warunkiem postępu w rozwoju duchowym. Zawsze, czy medytujemy czy słuchamy nauk, powinniśmy pamiętać o rozwijaniu życzliwości.

Kiedyś, po zakończeniu kursu, który prowadziłam w Teksasie, pewien mężczyzna podziękował mi za [180] wskazówkę, by uważać na ton głosu, gdy w czasie praktyki określamy to, co dzieje się w naszym umyśle jako myślenie. Gdy głos jest surowy, dobrze jest powtórzyć to, co się mówiło, raz jeszcze - łagodniej. "Naprawdę, wziąłem to sobie do serca" - powiedział. - "I teraz, gdy mój umysł gdzieś zawędruje, mówię do siebie - to tylko myśli, chłopie".

Jednak nawet po latach praktyki wielu z nas przesadza z surowością. Medytujemy z poczuciem winy, jak gdyby ktoś miał nas rozliczyć z naszych błędów. Chcielibyśmy pozbyć się wstydu za siebie samych, boimy się, że ktoś w końcu odkryje, jak marnymi praktykującymi jesteśmy. Stare porzekadło głosi, że buddysta to ktoś, kto medytuje, lub ktoś, kto czuje się winny, że nie medytuje. I to wcale nie jest śmieszne.

Zgodnie z jedną z najważniejszych wskazówek powinniśmy się odprężyć i rozpuścić. W pracy z naszym rozchwianym, pomieszanim umysłem bardzo pomaga myśl, że praktykując, docieramy do łagodności, która jest w nas i pozwalamy jej się rozprzestrzeniać. Pozwalamy, by łagodność stępiła ostre samokrytycyzmu i niezadowolenia.

Niektórym jest o wiele łatwiej zaakceptować innych niż siebie samych. Wydaje się nam, że współczucie zarezerwowane jest dla innych i nigdy nie przychodzi nam do głowy, by odczuwać je wobec siebie.

Z mojego doświadczenia wynika, że dopiero gdy odrzucimy wszelkie nakazy dotyczące praktyki, stopniowo zaowocuje ona większą przytomnością umysłu oraz ufnością. Krok po kroku, nic nie planując, pragnąc jedynie być uczciwym i życzliwym, stajemy się odpowiedzialni za swoje życie na tym nieprzewidywalnym [181] świecie, w tej wyjątkowej chwili, w tym cennym ludzkim ciele.

W końcu dojrzałam do tego, by zwolnić obroty napędzanego nawykami umysłu, stałam się mniej przewidywalna. Choć nie było to łatwe, zaczęłam zachowywać się inaczej niż do tej pory. Odczuwałam coś, co Trungpa Rinpocze nazwał tęsknotą za \_sansarą\_, a co polegało na przemożnym pragnieniu, by rozwiązać jakiś problem. Jednak moja ciekawość nauk była silniejsza niż tęsknota za przeszłością. Wyruszałam w nieznanne. A to, czego doświadczałam, było prawdziwe w przeciwieństwie do wzniosłych teorii, których tyle wcześniej poznałam. Nie wiedziałam, co się wydarzy, lecz wszystko było lepsze niż rutyna, którą pozostawiłam za sobą.

Każde działanie, każda myśl i emocja mają znaczenie. Nie istnieje inna droga. To tu możemy zastosować nauki, tu możemy odpowiedzieć sobie na pytanie, dlaczego medytujemy. Jesteśmy na ziemi jedynie przez krótką chwilę. Nawet gdybyśmy dożyli 108 lat, nasze życie byłoby zbyt krótkie, by doświadczyć wszystkich jego cudów. Każde działanie, każda myśl, każde wymówione słowo jest \_dharma\_. Czy jesteśmy gotowi, by łapiąc się na próbie uciekania od rzeczywistości, nie czuć przy tym zażenowania? Czy próbujemy ujrzeć w sobie nie stwarzającego problemy dziwołaga, lecz typową ludzką istotę, która w każdej chwili może zerwać z rutyną i stać się nieprzewidywalna?

Z doświadczenia wiem, że gdy przybieramy taką postawę, nasze myśli zwalniają. Jak za dotknięciem czarodziejskiej różdżki przestrzeń wokół nas się powiększa, łatwiej jest nam oddychać, tańczyć i być szczęśliwym. [182].

\_Dharma\_ ma moc uzdrawiania. Jest w stanie uleczyć nasze zastarzałe rany, których źródłem jest nie grzech pierworodny, lecz niezrozumienie - doświadczane od tak dawna, że już go nie dostrzegamy. Nauki mówią, by odnosić się ze współczuciem do siebie i do swoich uwarunkowań, wiedząc, że nie są one czymś niezmiennym. Tkwimy w pułapce starych nawyków, chwytny i zatrzymujemy rzeczywistość, co wywołuje wciąż te same myśli i reakcje. Tak tworzymy swój świat. Gdy choć na moment staniemy się tego świadomi, automatycznie zbudzi się w nas sprzeciw. Będziemy zdolni odwrócić proces zastygania rzeczywistości, którą sami stwarzamy, powstrzymać kurczenie się obszaru naszych doświadczeń, zrzucić przygniatający nas ciężar i wyruszyć w nieznanne.

Gdyby ktoś chciał zapytać, jak to zrobić, odpowiedź jest prosta. Potraktuj \_dharma\_, jako coś bardzo osobistego, zgłębiaj ją całym sobą i o nic się nie martw. [183]

## XXII CELEM JEST DROGA

\_Jeśli w ogóle jest szansa na oświecenie, to mamy ją teraz, nie kiedyś w przyszłości. Teraz jest ten właściwy moment.\_

Jak przeżyć życie, by z każdą chwilą każdy z nas - taki, jaki jest - stawał się coraz mądrzejszy, zamiast coraz bardziej się wikłać? Gdzie szukać źródła tej mądrości? Na tyle, na ile zrozumiałam nauki, odpowiedź na to pytanie sprowadza się do traktowania wszelkich doświadczeń jako części drogi. Wszystko ma swoje źródło, ulega przemianom i wydaje owoce, czyli zaczyna się, trwa jakiś czas i się kończy. Twierdzi się również, że ten środkowy etap zawiera w sobie zarówno przyczynę jak i skutek. Toteż prawdą jest, że "droga sama w sobie jest celem".

Droga ta nie jest z góry ustalona. Jest ściśle związana z naszym doświadczeniem i nie może istnieć poza nim. Powstaje stopniowo, w miarę jak ewoluuje nasz świat, jak pojawiają się myśli i emocje. W niczym nie [184] przypomina autostrady numer 66 do Los Angeles, gdzie w przybliżeniu możemy sobie zaplanować, po jakim czasie minimy Nowy Meksyk i kiedy dotrzemy do Zachodniego Wybrzeża. Naszej duchowej drogi nie znajdziemy jednak na mapie. Wyłania się ona z chwili na chwilę, by zaraz potem zniknąć za naszymi plecami. Czujemy się, jakbyśmy jechali pociągiem, siedząc tyłem do kierunku jazdy. Nie widzimy, dokąd zmierzamy; wiemy tylko, gdzie już byliśmy.

Te nauki dodają nam otuchy, mówią bowiem, że bieżące wydarzenia - wszystko, co przytrafia się nam w danej chwili, to źródło mądrości.

Zawsze towarzyszy nam jakiś nastrój: smutek, złość, radość lub mieszane uczucia. To także jest częścią drogi.

Gdy dostajemy w kość, rzadko staramy się docenić to doświadczenie jako źródło mądrości. W gruncie rzeczy jednym z powodów, dla których zdecydowaliśmy się wkroczyć na ścieżkę, była chęć uniknięcia takich niemiłych wypadków: "Gdy już dotrę do Zachodniego Wybrzeża, będę bezpieczna". Jednak to naiwne dążenie do uwolnienia się od niemiłych doznań jest w gruncie rzeczy subtelną formą autoagresji. Każdy, kto spędził dni, miesiące i lata usiłując rozwijać w sobie mądrość i dobroć, dążąc do harmonii ze światem, czerpał naukę z tego, co wydarzało się w danej chwili. W każdym momencie swego życia możemy starać się życzliwie i otwarcie odnosić się do wszystkiego, co nas spotyka. Zróbmy to właśnie w tej chwili. Jeśli w ogóle jest szansa na oświecenie, to mamy ją teraz, nie kiedyś w przyszłości. Teraz jest ten właściwy moment. [185]

Nie ma nic poza chwilą obecną; to ona określa naszą przyszłość. Innymi słowy, jeśli życzylibyśmy sobie większej pogody ducha, musimy już teraz dołożyć wszelkich starań, by wzbudzić w sobie ten nastrój. Przyszłość jest zatem sumą naszych działań w teraźniejszości.

Gdy wpadniemy w tarapaty, nie pogrążajmy się w poczuciu winy, nie użalajmy nad sobą. Reakcje na cięgi, które zbieramy od losu, są jak zasiane nasiona, które kiedyś wykiełkują wpływając na nasze zachowanie wobec przyszłych wydarzeń. To od nas zależy, czy będziemy wówczas silniejsi czy też jeszcze bardziej podatni na urazy. Już dzisiaj zapracowujemy na nasz jutrzejszy nastrój, na nasze samopoczucie w przyszłym tygodniu, roku i przez resztę naszych dni.

Czasem spotykamy kogoś, do kogo najwyraźniej los się uśmiecha. Intryguje nas, co on robi, że mu się tak dobrze wiedzie - chcielibyśmy, by z nami było podobnie. Taki stan rzeczy jest często wynikiem odwagi bycia w pełni przytomnym we wszystkich momentach swojego życia, nawet tych najbardziej mrocznych. Z całą pogodą ducha i wrażliwością, na jakie nas stać starajmy się bezpośrednio doświadczyć wszystkiego, co się wydarza. Tak właśnie dochodzi się do pierwotnej radości, tak osiąga się spokój.

Kiedy zdajemy sobie sprawę, że droga jest celem samym w sobie, dochodzimy również do przekonania, że nie ma rzeczy niemożliwych. Jak powiedział Trungpa Rinpoche: "Cokolwiek pojawi się w pomieszonym umyśle, staje się drogą. Wszystko da się zrobić. Na tym polega nieustraszonność. Tak brzmi ryk lwa". Nic nie jest niewykonalne. Wszystko ulega przemianom. [186]

Czasem, gdy los nas ciężko doświadcza, dziwimy się: "I tak ma wyglądać oświecenie?" Przypomnijmy sobie wówczas, na czym polega droga. To, co przykre,

raczej budzi nas ze snu, niż do niego kołysze. To, co bolesne, uświadamia nam, że mamy nawyki, którym niekoniecznie jednak musimy ulegać. Wszystkie te niemiłe wydarzenia pokazują nam, gdzie jest nasze miejsce, i przypominają o naukach: o miłującej życzliwości, uważności i łagodności. Jednak nawet gdy staramy się żyć, mając to wszystko na uwadze, często, a właściwie stale znajdujemy się na rozdrożu, zastanawiamy się, co dalej.

Ten rodzaj życia nie zapewnia nam poczucia bezpieczeństwa, nie daje żadnej pewności. Często i może i bezustannie zdarza nam się czuć jak na skrzyżowaniu dróg, gdy człowiek nie wie, co go spotka za chwilę.

Często miewamy problem: co począć, gdy ktoś się na nas wścieka? Jak potraktować gniew budzący się w nas samych? Według nauk, zamiast skupiać się na gorączkowym rozwiązywaniu problemu, możemy wykorzystać daną sytuację jako doskonałą okazję, by otrząsnąć się ze snu i otrzeźwieć. Trudności pomagają nam przezwyciężyć ignorancję i dopingują nas, byśmy zebrali się na odwagę i wyruszyli w nieznanne.

Te nauki odnoszą się do najbardziej nawet przerażających scenariuszy stworzonych przez życie. Jean Paul Sartre powiedział, że do komory gazowej wejdziemy na dwa sposoby: dobrowolnie albo też nas tam wepchną. Taki mamy wybór. Jak zatem się zachowamy? Będziemy się szarpać i rozpaczać, czy raczej pogodzimy się z sytuacją? [187]

To dlatego można powiedzieć, że cokolwiek się pojawia, staje się drogą i wszystko, ale to wszystko jest możliwe i do przeprowadzenia. Na tym polega nieustraszonosc. Takie możliwości mają zwykli ludzie - tacy jak my.

\*\*\*

Żyjemy w ciężkich czasach i zanoszą się na to, że będzie jeszcze gorzej. Trungpa Rinpocze pozostawił po sobie wiele nauk podnoszących nas na duchu. Niestrudzenie i z pasją dzielił się wiedzą mogącą dać początek nowej epoce, w której ludzie cechowałyby odwaga, dobroć i otwartość na innych. W stopniu, w jakim sama pojęłam te płynące z głębi serca nauki przekazuję je teraz wam. Oby niczym ziarno w żyznej glebie przyjęły się i wydały plony dla pożytku wszystkich czujących istot, teraz i w przyszłości. [188]

## **BIBLIOGRAFIA**

Chögyam Trungpa, *„Crazy Wisdom”*, Shambhala Publications, Boston and London 1991.

Chögyam Trungpa, *„Cutting Through Spiritual Materialism”*, Shambhala Publications, Berkeley 1973.

Chögyam Trungpa, *„The Heart of the Buddha”*, Shambhala Publications, Boston and London 1991.

Chögyam Trungpa, *„Shambhala: The Sacred Path of the Warrior”*, Shambhala Publications, Boulder and London 1984.

Lobsang P. Lhalungpa, tłum. *„The Life of Milarepa”*. Shambhala Publications, Boulder and London 1984.

Zespół tłumaczy Uniwersytetu Nalanda pod kierownictwem Chögyama Trungpy, tłum. *„The Life of Marpa the Translator”*, Shambhala Publications, Boston and London 1991.

## SŁOWNIK TERMINÓW BUDDYJSKICH

**bodhicitta** (sansk.) - altruistyczne pragnienie osiągnięcia oświecenia (urzeczywistnienia prawdziwej natury umysłu) dla dobra wszystkich czujących istot.

**Bodhicitta** stanowi podstawę nauk buddyzmu *\_mahajany\_*.

**bodhisattwa** (sansk.) - istota dążąca do osiągnięcia oświecenia dla dobra i szczęścia wszystkich czujących istot. W szerszym znaczeniu termin ten odnosi się do każdego, kto ślubował wyrzeczenie się własnego oświecenia, by pracować dla dobra innych. W węższym znaczeniu jest to określenie istoty, która nie tylko przyjęła powyższe ślubowanie, lecz również rozpoznała prawdziwą naturę rzeczywistości i rozwinęła współczucie.

**Cztery Szlachetne Prawdy** - 1) Prawda o cierpieniu, 2) Prawda o przyczynie cierpienia, 3) Prawda o ustaniu cierpienia oraz 4) Prawda o ścieżce prowadzącej do ustania cierpienia. Wszystkie buddyjskie tradycje są zgodne co do tego, że te cztery zasady stanowią samo sedno duchowego przekazu Buddy.

**dharma** (sansk.) - termin mający wiele znaczeń. Tradycyjnie słowem tym określa się nauki ukazujące drogę do oświecenia, przekazane przez Buddę Śakjamuniego.

**Dzwonek** (tyb. *drilbu*) - przedmiot używany we wszystkich rytuałach w buddyzmie tantrycznym, symbolizuje najwyższą mądrość, reprezentuje pierwiastek żeński. [190]

**Epoka Ciemności** (sansk. *kalijuga*) - ostatni z czterech okresów cyklu, któremu podlega nasz wszechświat. Okres ten charakteryzuje się między innymi: zanikiem odbioru nauk Buddy i pojawianiem się błędnych poglądów, sprzecznych z *\_dharma\_*, rozprzestrzenianiem się agresji i konfliktów, pojawianiem się nowych nieuleczalnych chorób, zwiększoną ilością klęsk żywiołowych.

**jogin** - osoba praktykująca *\_jogę\_*. W Tybecie termin ten oznacza adepta medytacji tantrycznej.

**lodziong** (tyb.) - Siedem Punktów Ćwiczenia Umysłu; metoda rozwijania umysłu, w której kładzie się nacisk na rozwój *\_bodhicitty\_*.

**mahajana** (sansk.) - dosłownie "*wielki pojazd*" (praktykujący dążą do osiągnięcia oświecenia dla pożytku wszystkich czujących istot), to jedna z dwóch głównych tradycji buddyzmu, które rozwinęły się w starożytnych Indiach, przy czym ta druga przez *\_mahajanę\_* nazywana jest **hinajaną**, czyli "*małym pojazdem*" (celem praktykujących jest tu własne wyzwolenie). Podział nauk buddyjskich na *\_hinajanę\_*, *\_mahajanę\_* i *\_wadźrajanę\_* jest szczególnie popularny na Zachodzie. Trzy *\_jany\_* stanowią razem całość nauk przekazanych przez Buddę.

**mahamudra** (sansk.) - "Wielka Pieczęć", najwyższy cel (urzeczywistnienie natury buddy) i praktyka główna szkoły *\_kagiu\_* buddyzmu tybetańskiego.

**mandala** (sansk.)- termin ten zazwyczaj oznacza święte, niebiańskie otoczenie i pałac, w sercu którego zamieszkuje otoczone orszakiem bóstwo medytacyjne wizualizowane w tantrycznej praktyce. Jest to również stanowiące obiekt medytacji symboliczne odzwierciedlenie wszechświata, jedności wewnętrznej i zewnętrznej rzeczywistości.

**mantra** (sansk.) - ezoteryczna sylaba, słowo albo frazy (zazwyczaj w sanskrycie) recytowane m.in. w buddyjskich praktykach medytacyjnych. Dla praktykującego recytacja mantry może być medytacją lub modlitwą. [191]

**Mara** (sansk.) - 1) buddyjski "kusiciel", "zły"; demon, który osłabia zaufanie; 2) personifikacja trudności i przeszkód, jakie można napotkać w praktyce duchowej.

**medytacja wglądu** - zob. *\_wipaśjana\_*.

**natura buddy** - obecna w każdej czującej istocie zasada, potencjał oświecenia.

**przebudzenie** - zob. oświecenie

**oświecenie** - zwane też przebudzeniem, to ostateczny cel buddyjskiej ścieżki. Za oświeconego uważa się kogoś, kto oczyścił się zarówno z zaciemnień nawykowych przeszkadzających emocji, jak i z zaciemnień poznawczych oraz osiągnął wszystkie właściwości buddy.

**paramita** (sansk.) - "doskonałość", "przekraczające działanie". To podstawowa praktyka *\_mahajany\_*, sposób odnoszenia się *\_bodhisattwów\_* do zjawisk relatywnych. Zwykle mówi się o sześciu paramitach, czyli o sześciu rodzajach działań, które pomagają w urzeczywistnieniu natury buddy: szczodrość, dyscyplina (etyka), cierpliwość, pilność (radosna wytrwałość), medytacja (koncentracja) i najwyższa wiedza (rozumienie). Istnieje również podział na dziesięć *\_paramit\_* odpowiadających dziesięciu stopniom *\_bodhisattwy\_*.

**poziom ostateczny** (absolutny) - poziom, który umożliwia wgląd w prawdziwą naturę rzeczy.

**poziom względny** (konwencjonalny) - poziom, z którego postrzega się jedynie "powierzchnię" zjawisk, to, jak się one przejawiają. Z punktu widzenia poziomu ostatecznego jest to jest poziom iluzoryczny.

**pradźña** (sansk.) - doskonała, najwyższa wiedza; rozróżniająca świadomość sprawiająca, że bezpośrednio widzi się rzeczy takimi, jakie są; jedno z sześciu wyzwalających działań *\_bodhisattwy\_* (szósta *\_paramita\_*).

**Rinpoche** (tyb.) - "drogocenny"; jest to tytuł nadawany przez Tybetańczyków mistrzom cieszącym się najwyższym szacunkiem. [192]

**rosi** (jap.) - czcigodny duchowy nauczyciel lub mistrz.

**sadhana** (sansk.) - duchowa praktyka jakiegokolwiek rodzaju.

**samaja** (sansk., tyb. *\_damtsig\_*) - "święte zobowiązanie", święte powiązanie między uczniem i nauczycielem *\_wadźrajany\_*; przyrzeczenia, których winien dotrzymać adept *\_wadźrajany\_*.

**sansara** (sansk.)- cykl uwarunkowanej egzystencji, w którym wszystkie czujące istoty bez końca krążą z powodu siły swojej karmy i negatywnych stanów umysłu. Nazywana także cykliczną egzystencją, *\_sansara\_* jest stanem nieoświeconej egzystencji, w której nieustannie doświadczają się cierpienia.

**śamatha** (sansk., tyb. *s~ine*) - 1) stan spokoju, wyciszenia, stabilności umysłu, stanowiący podstawę medytacji; 2) technika medytacyjna, prowadząca do tego stanu, stanowiąca podstawę *\_wipaśjany\_*. Zob. też *\_wipaśjana\_*.

**śunjata** (sansk.) - termin tłumaczony jako "pustka", oznaczający ostateczną naturę rzeczywistości, która jest całkowicie pozbawiona wrodzonej egzystencji i własnej tożsamości w odniesieniu do wszystkich zjawisk. Dokładne znaczenie tego terminu różni się w zależności od poszczególnych szkół filozoficznych.

**tonglen** (tyb.) - medytacja "brania i dawania", użyteczna w praktyce rozwijania bodhicitty i uspokajania umysłu. W medytacji tej wizualizuje się branie na siebie cierpienia innych, po czym przemienianie go mocą współczucia w szczęście, które zostaje ofiarowane dla pożytku cierpiących istot.

**Trzy Klejnoty** - Budda (ten, który jest oświecony), *\_Dharma\_* (nauki) i *\_Sangha\_* (wspólnota tych, którzy osiągnęli oświecenie lub zmierzają ku niemu); przyjęcie



Schronienia w Trzech Klejnotach jest we wszystkich szkołach oznaką pełnej akceptacji nauk Buddy i jednocześnie pierwszym krokiem na drodze buddyjskiej praktyki.

**trzy znamiona egzystencji** - trzy cechy rzeczywistości w buddyjskim ujęciu. Są to: 1) nietrwałość (sansk. *\_anitjata\_*) - nic nie [193] istnieje wiecznie, 2) cierpienie (sansk. *\_duhkha\_*) - skoro wszystko jest nietrwałe, nic nie może przynieść trwałego zadowolenia: rodzi się więc cierpienie, 3) beżażniowość, czy też niesubstancjalność (sansk. *\_anatman\_*) - wszystko jest nietrwałe, a więc pozbawione własnej "istoty", "substancji", która byłaby odpowiedzialna za zachowywanie tożsamości.

**wadźra** (sansk., tyb. *\_dordze\_*) - "diament", rytualny przedmiot, jeden z głównych symboli buddyzmu tantrycznego, czyli *\_wadźrajany\_*. Symbolizuje aktywne współczucie, reprezentuje pierwiastek męski.

**wadźrajana** (sansk.) - dosłownie "Pojazd Niezniszczalnej Rzeczywistości". Nazwa ścieżki buddyzmu tantrycznego, opierającej się na ezoterycznych (tantrycznych) naukach Buddy, znanej także jako *\_mantrajana\_* czy *\_tantrajana\_*.

**widjadhara** (sansk.) - dzierżawca uważności, całkowitej obecności.

**wipaśjana** (sansk., tyb. *\_lhagthong\_*) - 1) wgląd, doskonałe widzenie; 2) technika medytacyjna o charakterze analitycznym, prowadząca do postrzegania zjawisk w sposób jasny i precyzyjny, umożliwiającą ich rozróżnianie i badanie. Podstawę **wipaśjany** stanowi *\_śamatha\_*. Zob. też *\_śamatha\_*.

**zen** (jap.) - odmiana buddyzmu, który w XII wieku dotarł do Japonii z Chin. Celem metod i dyscypliny zen jest osiągnięcie satori, czyli oświecenia, które jest sercem nauk Buddy. Nazywany bywa "szkołą natychmiastową", gdyż podobnie jak wadźrajana prowadzi do szybkiego osiągnięcia oświecenia.