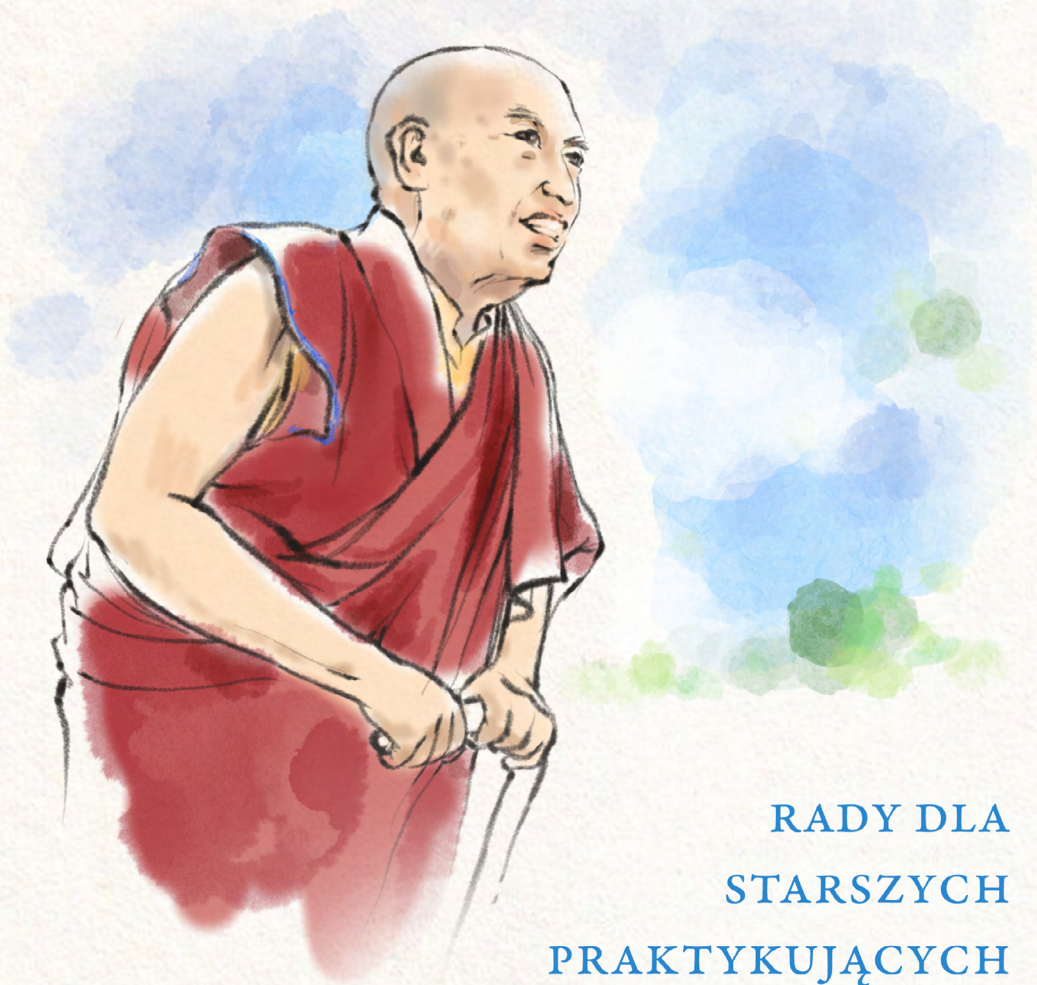


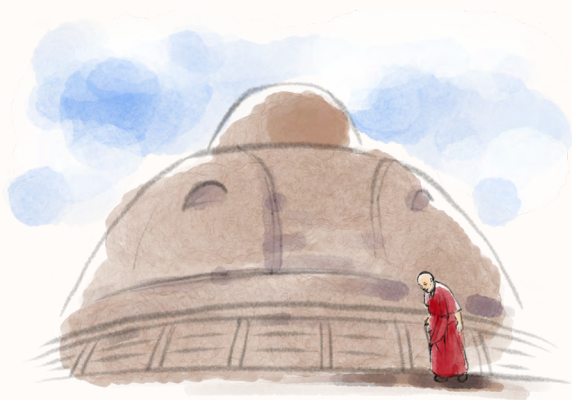


RADY DLA
STARSZYCH
PRAKTYKUJĄCYCH

SZCZĘŚLIWE ŻYCIE

Khencien Thrangu Rinpocze

DHARMA EBOOKS



SZCZĘŚLIWE ŻYCIE

RADY DLA STARSZYCH PRAKTYKUJĄCYCH

PRZEKAZAŁ

Khencien Thrangu Rinpocze

PRZEŁOŻYŁ

Adam Kozieł

DHARMAEBOOKS.ORG



SPIS TREŚCI

Przedmowa Siedemnastego Gjalłanga Karmapy

Wprowadzenie Thrangu Rinpoczego

O ZNACZENIU STAROŚCI

Szczęście być starym

Długowieczność zawdzięczam błogosławieństwom

O tym, jak się starzejemy, decyduje umysł

Nigdy nie jest za późno na naukę

PRAKTYKI DLA STARSZYCH ADEPTÓW

Praktyki wstępne

Miłująca dobroć i współczucie

Powtarzanie mantr

Praktyka w czasie choroby

Moja codzienna praktyka

OSTATNIE PRZYGOTOWANIA

Choroba jako najlepsza sposobność

Jak przygotować umysł na chwilę śmierci

Najbardziej pomagamy będąc obok

Prawa autorskie

DOBRY CZAS DLA STARSZYCH

Przedmowa Siedemnastego Gjallanga Karmapy

KIEDY MYŚLIMY O STAROŚCI, często wydaje się nam, że życie zrobi się wtedy ponure i smutne. W wielu krajach rodzi się jednak coraz mniej dzieci, przez co nasza populacja zaczyna się starzeć i przeznaczamy coraz więcej środków na lepsze zrozumienie potrzeb seniorów oraz opiekę nad nimi. Jestem przekonany, że już wkrótce ludzie starsi – o wiele bardziej widoczni – będą żyli zupełnie inaczej niż do tej pory. Krótko mówiąc, idzie ich czas.

W swojej nowej książce Thrangu Rinpocze pisze, że „doczekawszy starości, możemy mówić o niezwykłym szczęściu”. Bez wątpienia jest ono jeszcze większe, jeśli mogąc starzeć się w tej właśnie epoce, znajdujemy na swojej drodze Dhamę i zaczynamy ją praktykować.

Często spotykam się z sędziwymi Tybetańczykami, którzy pokonują tysiące kilometrów, żeby zobaczyć mnie w Indiach. Wielu traktuje to jako jedyną w życiu sposobność – i proszą o rzeczy, o których

nie wspomnialby nikt inny. „Niech na świecie zapanuje pokój!”, mówią i milkną, a ja zawsze się wzruszam, bo przypominają mi o babci.

Moja babka ze strony matki była niewidoma. Nie rozstawiała się z młynkiem modlitewnym i cały czas recytowała mantrę Czenre-zika. Choć nic nie widziała, w moich wspomnieniach jest zawsze uśmiechnięta i szczęśliwa. Jestem przekonany, że to szczęście, czyste serce i zadowolenie na starość zawdzięczała, jak inni Tybetańczycy, otworzeniu serca przed Dharma.

Thrangu Rinpocze jest moim głównym nauczycielem, duchowym mistrzem wiedzy i praktyki, szanowanym przez cztery największe szkoły buddyzmu tybetańskiego. *Szczęśliwe życie* to pierwszy podręcznik napisany z myślą o osobach starszych. Techniki, które przedstawia w nim Rinpocze, łatwo zrozumieć, są jednak niezwykle głębokie i ważne.

Wierzę, że każde z tych zwięzłych zdań i prostych słów – owoc doświadczeń życia spędzonego na autentycznej, czystej praktyce – niesie intencje i błogosławieństwa Rinpoczego. Czytelnikom, którzy zetkną się z Dharma dzięki tej książeczce, życzę najradośniej starości i szczęśliwego życia!

Siedemnasty Gjallang Karmapa Ogjen Trinle Dordze

Marzec 2017 roku

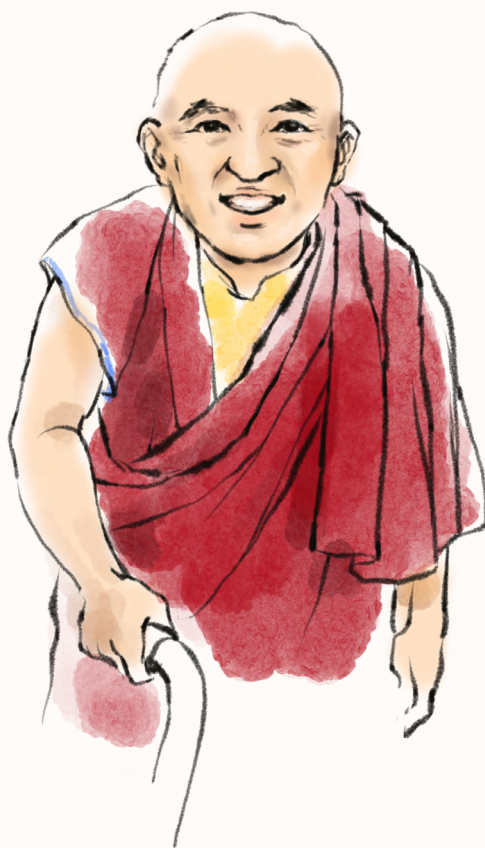
RADOSNA INTENCJA

Wprowadzenie Thrangu Rinpoczego

MODLĘ SIĘ, ABY TA KSIĄŻKA pomogła znaleźć radość i szczęście każdej istocie, zwłaszcza zaś osobom starym i chorym oraz ich bliskim. Mam nadzieję, że zebrane tu zwięzłe przypomnienia i rady będą przydatne dla wszystkich – przedmiot moich nieustających modlitw.

Taszi delek!

Thrangu Rinpocze
Klasztor Thrangu w Kanadzie
15 października 2016 roku



O ZNACZENIU STAROŚCI

SZCZĘŚCIE BYĆ STARYM

Bo jeśli się dobrze zastanowimy, dojdziemy do wniosku, że doczekawszy starości, możemy mówić o niezwyklej szczęściu. Nie dane by nam było się zestarzeć, gdybyśmy umarli młodo.

W dwudziestym pierwszym wieku społeczeństwa wielu krajów starzeją się za sprawą rosnącej liczby sędziwych ludzi. To prawda, że seniorzy myślą nieco inaczej od innych, ale bez sensu byłoby roztkliwiać się i uważać, że nie jesteśmy już użyteczni. Dlaczego? Bo jeśli się dobrze zastanowimy, dojdziemy do wniosku, że doczekawszy starości, możemy mówić o niezwyklej szczęściu. Nie dane by nam było się zestarzeć, gdybyśmy umarli młodo.

NAJLEPSZY CZAS DO PRAKTYKI

W młodości mogliśmy nie mieć czasu na obcowanie z Dharma i jej praktykowanie. Zapewne musieliśmy ciężko pracować, żeby się

utrzymać i zapewnić byt rodzinie. Niemniej mamy to już za sobą. Starsi, zwolnieni z obowiązków, możemy wreszcie nawiązać więź z Dharma i praktyką. Mamy czas na zgłębianie nauk, które przyniosą nam pożytek w tym i w przyszłych żywotach. Musimy wykorzystać tę sposobność i dawać z siebie wszystko, recytując modlitwy, czyniąc dobro, a zwłaszcza pilnie praktykując!

Warto myśleć o starości pozytywnie. Rozejrzyjmy się wokół. Nie tylko my się starzejemy, nikt nie robi się młodszy. To niezaprzeczalny fakt, którego nie zmienimy. Za to wykorzystując w pełni tę okazję do praktykowania Dharmy, z całą pewnością osiągniemy rezultaty.

NAJWIĘKSZYM SKARBEM JEST DOŚWIADCZENIE

Jako osoby starsze z pewnością przeżyliście wiele wzlotów i upadków. Zawdzięczacie temu życiowe doświadczenie, którym możecie dzielić się z młodszymi. Opowiadając im o sukcesach i porażkach, uczycie, jak reagować na uśmiechy losu i trudności. Niech wiedzą, że nie powinni ulegać podszeptom dumy i zazdrości, kiedy im się wiedzie, ani załamywać się niepowodzeniami.

Zawsze zachęcajcie do samodzielnego myślenia. Jesteście odpowiedzialni za przekazanie innym swoich cennych doświadczeń. Nie-

ważne, czy kierując się różnymi pobudkami, wezmą sobie do serca wasze słowa. Rozmawiajcie z dziećmi i młodymi ludźmi, uznając udzielanie im rad za swój obowiązek.

KĄDZY SĘ STARZEJE

Mogąc przestać niepokoić się wreszcie sprawami doczesnymi, powinniśmy czuć wdzięczność za tę drogocenną sposobność, starość. To dobry powód do szczęścia i radości. Skoro to naturalna kolej rzeczy, cieszymy się, że dane nam było doczekać sędziwego wieku. Taka postawa służy zdrowiu, dobrze wpływa na organizm i odpręża umysł.

Powinniśmy składać pokłony i okręzać sanktuaria, kiedy to tylko możliwe. To praktyka Dharma, ale także ćwiczenie fizyczne. Jeśli budzi się w nas zazdrość, duma, smutek albo złość, trzeba je uważnie obserwować i widzieć, że niczemu nie służą. Powtarzajmy też sobie jak najczęściej, że mamy niepojęte szczęście, posiadając cenne ludzkie ciało i możliwość praktykowania Dharma!

DŁUGOWIECZNOŚĆ ZAWDZIĘCZAM BŁOGOSŁAWIENSTWOM

*Uważam, że dożyłem swoich lat wyłącznie za sprawą
błogosławieństw Szesnastego Karmapy i Białej Tary.
Z podeszłym wiekiem wiążą się rozmaite trudności,
wszakże nadal jestem szczęśliwy i wolny od zmartwień.*

Szansa przeżycia starości jest niebywałym szczęściem! W moich stronach mówi się, że „młodość zaczyna się po pięćdziesiątce”. Z doświadczenia wiem, że to może być prawda.

Nie czułem się stary, kończąc pięćdziesiąt lat. Dziesięć lat później widziałem, że trochę się posunąłem, co po siedemdziesiątce nie budziło już najmniejszych wątpliwości. Teraz, mając lat osiemdziesiąt, dostrzegam wyraźne, szybkie zmiany, jakby mój organizm ewoluował z miesiąca na miesiąc.



KARMAPA POWIEDZIAŁ: „BIAŁA TARA”

Kiedy miałem jedenaście, dwanaście lat, razem z nauczycielem i rodziną wyruszyłem z Jusu (w dzisiejszym Qinghai) do klasztoru Tsurphu, żeby spotkać się tam z Szesnastym Karmapą. On także był jeszcze bardzo młody. Moi bliscy mieli nadzieję, że Karmapa udzieli mi abhiszeki, poprosiliśmy więc o nią, pytając, jakie rytuały powinienem praktykować.

„Białej Tary – powiedział mi Szesnasty Karmapa. – Aby żyć długo”. Kiedy udzielił mi przekazu, przez miesiąc wykonywałem tam tę praktykę w odosobnieniu.

Zawdzięczam tę drogocenną sposobność dobroci Szesnastego Karmapy. Pamiętam, iż powiedział mi wtedy jeszcze, że „nauczyciele duchowi, tulku i Rinpoczowie muszą żyć długo. Spoczywa na nich odpowiedzialność za propagowanie Dharmy i służenie czującym istotom, zatem powinni mieć na to jak najwięcej czasu”.

Każdy się starzeje, a sam czuję się już odrobinę za stary. Uważam, że dożyłem swoich lat wyłącznie za sprawą błogosławieństw Szesnastego Karmapy i Białej Tary. Z podeszłym wiekiem wiązą się rozmaite trudności, wszakże nadal jestem szczęśliwy i wolny od zmartwień.

ROZMAITE CHOROBY

Wiele w tym życiu chorowałem. Raz, na przykład, miałem na nodze ropień, a niedawno przeszedłem operację kolana. Trudno było mi się zaaklimatyzować, gdy musiałem opuścić tybetański Kham i znalazłem się w Sikkimie, w Indiach. Panowały trudne warunki i ciężko się rozchorowałem, ale powoli wróciłem do zdrowia dzięki tradycyjnej medycynie tybetańskiej. Przed kilku laty bardzo podskoczyło mi ciśnienie w oku. Sytuacja była poważna; czułem, że mogę wkrótce umrzeć.

Obecnie najbardziej dokuczają mi kolana. Często bołą, utrudniając chodzenie. Po operacji lekarz powiedział, że powinienem przejść fizjoterapię i dużo ćwiczyć. Mnisi przypominają mi o tym, ale bywa to naprawdę nudne. Jakby najważniejszą rzeczą na świecie było ciągle dreptanie w kółko!

Kiedy mieszkałem w Sikkimie, podobną operację kolana przeszedł tam kupiec imieniem Dała Tsering. Lekarz zalecił mu rehabilitację, ale on odrzekł, że nie po to poddawał się zabiegowi, który miał mu przywrócić władzę w nogach. Upierał się przy swoim i zaraz przestał chodzić, a wkrótce potem zmarł. Kiedy sobie o nim przypomnę, od razu pamiętam o zaleceniach lekarza i konieczności sumiennego ćwiczenia.

CUDOWNIE POGODZIĆ SIĘ ZE STAROŚCIĄ

Starsi ludzie mają kłopoty z chodzeniem. Tu coś im strzyka, tam poboлева. Nałożenie koszuli, które kiedyś było najprostszą rzeczą na świecie, jest prawdziwym wyzwaniem, gdy drżące palca zmagają się z guzikami. Zdarzają się też kłopoty ze snem. Kiedy nie mogę spać, wstaję wcześniej i mam więcej czasu na praktykę.

Możemy czuć się słabo i odnosić wrażenie, że z miesiąca na miesiąc ubywa nam sił, ale nie powinniśmy się tym zadręczać i popa-

dać w przygnębienie. Mimo wszystko trzeba myśleć pozytywnie. Nawet jeśli został nam tylko miesiąc, należy wykorzystać tę sposobność, z entuzjazmem modląc się, gromadząc zasługę i praktykując.

O TYM, JAK SIĘ STARZEJEMY, DECYDUJE UMYŚŁ

*Pielegnujcie pogodę i spokój umysłu. I nie myślcie za dużo,
gdy się smucicie. Wyjdzie to wam na zdrowie
oraz spowolni proces starzenia.*

Sędziwi Tybetańczycy często chodzą wokół stup i składają pokłony. Te praktyki Dharma są swego rodzaju gimnastyką. Gdzie indziej, za sprawą kulturowych różnic, hołduje się innym obyczajom i przyzwyczajeniom, uważam jednak, że kwestią rozstrzygającą jest to, czy miało się możliwość zetknąć z Dharma.

POŻEGNAJCIE SIĘ Z NEGATYWNYM MYŚLENIEM

W wolnych chwilach buddyści najczęściej słuchają nauk albo siedzą w domu i praktykują lub powtarzają modlitwy, dzięki czemu zachowują pogodę ducha. Sędziwi niebuddyści z reguły przebywa-

ją w miejscach, w których nie ma Dharma i trudno się o niej dowiedzieć. Mimo że korzystają z wielu wygod, często myślą negatywnie. Po przejściu na emeryturę nie mają co robić, są znudzeni i samotni.

Ludzie starsi powinni przede wszystkim wystrzegać się pesymizmu. Nie myślcie bez końca: „jestem za stary, strasznie mi ciężko”, i nie skupiajcie się wyłącznie na rzeczach przykrych.

Bądźmy czujni, strzeżmy się zazdrości, pychy i złości. Kiedy pojawiają się takie myśli, musimy od razu je przejrzeć, bo nie służą niczemu dobremu.

Nie jesteśmy tacy sami, doświadczamy więc różnych problemów i chorób. Jedni są porywczy i skorzy do gniewu, inni zmagają się z bólem. Na szczęście istnieją metody, które pozwalają stawić czoło tym przeciwnościom.

SPLAMIENTA TAKŻE ZALEŻĄ OD OKOLICZNOŚCI

Skarbnica abhidharmy opisuje mechanizm pojawiania się negatywności w trzech punktach: nieodcięcie korzenia, zaistnienie przedmiotu, niewłaściwa uwaga. Osoba skłonna, powiedzmy, do gniewu nosi w sobie jego załączek. Widząc coś, coś ją złości, skupia się na tym, czyli, na przykład, bez końca myśli o irytującym człowie-

ku i jego okropnych cechach. Niewłaściwa atencja sprawia, że postrzega go w taki sposób, nawet jeśli nic jej nie zrobił.

Żeby zdarzyło się coś złego, muszą zbiec się przyczyny i warunki. Możemy temu zaradzić, myśląc logicznie, podchodząc do sprawy obiektywnie i widząc ją w pozytywnym świetle. Człowiek, który wyprowadził nas z równowagi, mógł nie mieć innego wyjścia – a to coś, co potrafimy przyjąć do wiadomości. Sami zapewne też nie byliśmy bez winy. Rozum i rzeczowa analiza pomagają ostudzić gniew oraz obudzić w sobie miłującą dobroć i współczucie. To dobra praktyka dla seniorów, którzy są skorzy do złości.

ODDANIE DLA DHARMY

Niektórzy doświadczają mentalnych katuszy, ale uzalanie się nad sobą nie jest konstruktywne. Powinniśmy pamiętać, że tak samo cierpi mnóstwo osób na całym świecie. Boli nie tylko nas.

Powinniśmy spróbować pomyśleć, jak możemy ulżyć innym. W końcu potrafimy recytować modlitwy i dedykować zasługę. Taka postawa i praktyka przy okazji rozproszy także nasze obawy i uśmierz ból.

Powinniśmy pielęgnować w sobie oddanie dla Dharmy. Pomoże nam w tym choćby modlitwa, okrążanie stup i medytowanie.

Mieszkańcy Azji przynajmniej pod tym względem mogą mówić o szczęściu. Mają blisko do stup, klasztorów i sanktuariów, a modlenie się, medytowanie i składanie ofiar w takich miejscach przynosi ogromny pożytek.

Osoby chore i uskarżające się na różne dolegliwości powinny wykorzystywać taką sposobność do praktykowania sadhany Buddy Medycyny, zanoszenia do niego modlitw i powtarzania jego mantry.

CIESZYĆ SIĘ UPŁYWEM CZASU

Często powtarzam sobie, jakie mam szczęście, mogąc się starzeć. Starość to dowód długowieczności. Ten drogocenny czas trzeba wykorzystać do praktykowania Dharmy.

Musimy być pełni optymizmu i radości, ale też pamiętać, że nie wszystkim dane jest żyć tak długo. Podeszły wiek to rzadki skarb, którym trzeba się cieszyć.

Pielegnujcie pogodę i spokój umysłu. I nie myślcie za dużo, gdy się smucicie. Wyjdzie to wam na (fizyczne i psychiczne) zdrowie oraz spowolni proces starzenia. Nic nie przynosi tyle pożytku, co zdrowe ciało i duch.

NIGDY NIE JEST ZA PÓŹNO NA NAUKĘ

Praktyka Dharmy przynosi spokój. Często ulegamy splamieniom. Głupota, złość, zazdrość i pragnienie przysparzają nie tylko katuszy psychicznych, ranią także ciało. Kluczem do rozwiązania tego problemu jest praktyka Dharmy.

Pierwszą z sześciu paramit, czyli doskonałości, jest szczodrość. Ma trzy aspekty: dawanie dostatku, dawanie wolności od strachu i dawanie Dharmy. Pierwszy odnosi się do dzielenia się dobrami materialnymi, drugi do praktyki ratowania życia, a trzeci, najważniejszy, do udostępniania Dharmy. Odnosimy ogromny pożytek, nawet jeśli dane nam było cieszyć się słuchaniem nauk tylko przez chwilę.

Często zastanawiam się, co by było, gdyby terroryści, którzy przeprowadzili ataki 11 września, zetknęli się z Dharma. Gdyby jakiś lama albo świecki wytłumaczył im, że odebranie życia tylu ludziom jest z natury złe. Gdyby to usłyszeli, wszystko mogłoby wyglądać inaczej. Ale nie dane im było spotkać się z Dharma i poddali się

gniewowi. Stracili życie, zabijając i raniąc wiele osób. Dlatego uważam, że trzeba mówić o Dharma. Musimy pilnie studiować, żeby być w stanie przekazywać ją innym.

Praktyka Dharmy przynosi spokój. Często ulegamy splamieniom. Głupota, złość, zazdrość i pragnienie przysparzają nie tylko katuszy psychicznych, ranią także ciało. Kluczem do rozwiązania tego problemu jest praktyka Dharmy.

JAK PRAKTYKOWAĆ DHARMĘ

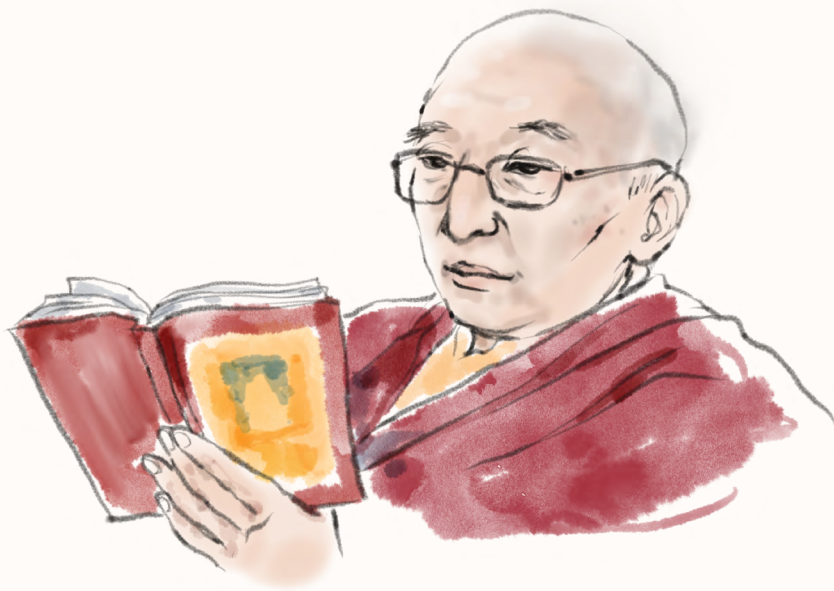
W jaki sposób praktykuje się Dharwę? Jak powiedziano:

Nigdy nie krzywdź,
Zawsze czyń dobro,
Okiełznaj własny umysł –
Oto nauka Buddy.

Mamy tu trzy kwestie. Raz, porzucenie nieprawości; dwa, gromadzenie zasługi; trzy, poskromienie umysłu i niepoddawanie się splamieniom. Esencją Dharmy jest porzucenie dziesięciu niegodziwości oraz praktykowanie dziesięciu cnót, a korzeniem tego – ujarzmienie własnego umysłu. Musimy go więc bezustannie badać, sprawdzając, czy nie ma w nim złości, zazdrości, dumy i im podobnych. Potrzebujemy do tego świadomości, uważności i rozwagi.

Uważność i świadomość polegają na ciągłym obserwowaniu, co myślimy i co robimy. Są niezbędne, ponieważ niełatwo dostrzec pojawienie się pożądania, złości i uludy. Rozwagi potrzebujemy, żeby mieć się na baczności, gdy się one budzą, i dbać o zachowanie właściwej motywacji. Cudownie praktykować zachowywanie uwagi świadomości podczas powtarzania mantry Czenrezika!

Trzy kluczowe pouczenia uprzytamniają, że jeśli chcemy rozumieć Dharmę, mamy dwie możliwości: słuchać wykładów albo czytać pisma.



NAUCZYCIEL DUCHOWY ZAWSZE JEST W ZASIĘGU RĘKI

Jedni rozumieją wykłady Dharmy, inni mają z tym kłopot. Wykładowca nie zawsze może odpowiadać na pytania. I zdarza się, że pojmujemy tylko część wyjaśnień. Nie powinniśmy wszakże mieć takich kłopotów podczas czytania, ponieważ możemy robić to powoli i długo analizować wybrane fragmenty, żeby je dobrze zrozumieć. Dlatego też przywiązuję taką wagę do publikowania buddyjskich pism.

Jeśli pragniemy studiować Dhammę systematycznie, możemy oczywiście zwrócić się do nauczyciela, lamy bądź świeckiego, ale nie muszą być oni dostępni, gdy tego potrzebujemy. Za to książki czytać można zawsze i w tym sensie są one naszymi duchowymi przewodnikami. Ilekroć mamy wolną chwilę i chęć, wystarczy po nie sięgnąć, żeby zacząć studiować. Przed zaśnięciem, przed i po posiłku, podczas przerwy w pracy – są do naszej dyspozycji zawsze.

SANSKRYCKIE KSIĘGI PRZETRWAŁY W TYBETAŃSKICH PRZEKŁADACH

W ostatnich latach wielu wielkich nauczycieli nauczało za granicą, a kompetentni tłumacze przekładali tybetańskie księgi na obce

języki. Powinniśmy poświęcać więcej czasu na ich czytanie. Może za pierwszym razem nie zrozumiemy wszystkiego, ale jeśli się nie poddamy, z czasem na pewno się uda. Zrozumiawszy znaczenie, łatwo obudzimy w sobie oddanie dla Dharmy.

Wielu nauczycieli i lamów zna dziś angielski, ale uczniowie nie powinni zdawać się tylko na to. Warto uczyć się tybetańskiego. Dlaczego? Tybet nie był rozwinięty materialnie i nie miał nawet namiastki infrastruktury ekonomicznej, ale od czasów trzech „królów Dharmy” (Songtsen Gampo, Trisong Detsen, Tri Ralpacien) niezliczeni wybitni tybetańscy tłumacze przekładali z sanskrytu cały buddyjski kanon.

W czasach tak zwanego „wczesnego przekazu” tybetańscy władcy przeznaczali astronomiczne kwoty na przekłady. W okresie „późniejszym”, od ósmego do dziesiątego wieku, tego patronatu już nie było, za to indyjskie uniwersytety Nalanda i Wikramasila przeżywały okres największego rozkwitu. Pełni poświęcenia tłumacze pokonywali Himalaje, by studiować, kontemplować, medytować i przekładać księgi pod okiem najwybitniejszych uczonych i joginów.

Przetłumaczone przez nich księgi przetrwały do dziś. Choć buddyzm znikł z Indii, a sanskryt wyszedł z użycia, starożytne pisma można przeczytać po tybetańsku (przez co jego znajomość przydaje się bardzo indologom).

UCZMY SIĘ TYBETAŃSKIEGO Z MYŚLĄ O DHARMIE

Raczej nie warto uczyć się tybetańskiego dla pieniędzy. Najlepiej robić to z czystą motywacją. A także wspierać finansowo tych, którzy pragną się tego podjąć. Pamiętam, jak mój wykład tłumaczono na Tajwanie z tybetańskiego na angielski i z angielskiego na chiński. Zrobiło mi się przykro, bo Tybet i Chin są sobie kulturowo bliskie. O wiele lepiej byłoby obyc się jednym tłumaczem.

Chiny miały wielu wybitnych tłumaczy, którzy wędrowali studiować buddyzm w Indiach i przekładali potem sanskryckie księgi. Wciąż korzystamy z owoców ich pracy, choć rozumiem, że klasyczny chiński bywa dla współczesnego czytelnika nieprzenikniony. Tybetański wszakże nie zmienił się tak bardzo, co czyni z niego lepsze narzędzie do czytania dawnych pism. Nawet jeśli nie będziemy znać go biegle, cudownie jest rozumieć chociaż podstawowe terminy, takiej jak *kynciok sum* (Trzy Klejnoty) czy *parcin druk* (sześć paramit). Krótko mówiąc, naprawdę warto uczyć się tybetańskiego, żeby lepiej poznać Dhamę!



PRAKTYKI DLA STARSZYCH ADEPTÓW

PRAKTYKI WSTĘPNE

Kiedy widzimy, że nie podchodzimy do studiów z należytą powagą, nic nie zmotywuje nas tak, jak rozmyślanie o nietrwałości. Nawet zabrawszy się do pracy, czasem robimy się leniwi i nie umiemy skupić na praktyce. Pilność odnajdziemy na nowo w kontemplowaniu przemijania.

Czy każdy człowiek może praktykować Dharma? Tak, wszyscy osiągnęliśmy cenne ludzkie odrodzenie. W sześciu światach istnienia – bogów, półbogów, ludzi, zwierząt, głodnych duchów i istot piekielnych – tylko my jesteśmy w stanie autentycznie praktykować Dharma, gdyż mamy wszystkie niezbędne wolności i możliwości. Inne istoty, choćby zwierzęta, są ich pozbawione. Co więcej, żyje się nam też lepiej niż w pozostałych sferach.

Choć codzienne sprawy wymagają mnóstwa wysiłku, życie straciłoby sens, gdybyśmy myśleli tylko o nich. Wszystko to będzie nic niewarte, kiedy umrzemy i zmienimy się w zwłoki. Miliarderzy nie

zabiorą w zaświaty nawet grosza; królowie, ministrowie i dygnitarze nie mają żadnej władzy nad śmiercią.

Musimy praktykować Dhammę. W sześciu światach tylko my umiemy się na to zdobyć, więc przestańmy się ociągać i zrobmy coś dla siebie oraz wszystkich istot. Nie wolno nam zmarnować tego życia, zaprzepaścić skarbu, który tak trudno zdobyć. Ceńmy to, na co trzeba się tyle natrudzić.

NIETRWAŁOŚĆ JAKO INSPIRACJA

W buddyjskich pismach czytamy, że „nietrwałość najpierw pomaga przekroczyć wrota Dharmy, a potem jest batem, przydającym pilności w praktyce”. Medytowanie nad przemijaniem nie musi być najprzyjemniejszym zajęciem, jednak mało co tak dobrze służy naszemu zainteresowaniu Dhammą.

Kiedy widzimy, że nie podchodzimy do studiów z należytą powagą, nic nie zmotywuje nas tak, jak rozmyślanie o nietrwałości. Nawet zabrawszy się do pracy, czasem robimy się leniwi i nie umiemy skupić na praktyce. Pilność odnajdziemy na nowo w kontemplowaniu przemijania.

Co zyskamy, nie ustając w praktyce? „Na koniec” – brzmi puenta – nietrwałość jest „towarzyszem, z którym zrywa się owoc”. Innymi

słowy, każdy przekona się, że rozmyślanie o przemijaniu pomaga osiągnąć rezultat praktyki. Dlatego róbmy to jak najczęściej.

OBSERWOWANIE PRZEMIJANIA W CODZIENNYM ŻYCIU

Wielki Milarepa powiedział, że nie czyta ksiąg, bo nauką są mu wszystkie zjawiska. Medytując nad nietrwałością, nie musimy zdać się na pisma i traktaty. Wystarczy się rozejrzeć.

Weźmy pory roku. Zima zmienia się w wiosnę, wiosna w lato, lato w jesień, jesień w zimę. Dzień ustępuje nocy. Kwiaty kwitną i więdną. Dobitnych lekcji przemijania udzielają cztery żywioły: trzęsienia ziemi, powodzie, pożary, tajfuny. W rzeczy samej, nie trudno o inspirację do tej praktyki.

Wydaje mi się, że dziś najłatwiej doświadczyć nietrwałości, włączając telewizor. Codzienne wiadomości pełne są doniesień o katastrofach i nieszczęściach na całej Ziemi. Każda z nich może być przyczynkiem medytacji nad przemijaniem.

ZMIANA JEST W ŻYCIU JEDYNĄ STAŁĄ

Tradycyjnie mówi się o dwóch rodzajach nietrwałości: świata czy też środowiska oraz jego mieszkańców. O medytacji nad zmienia-

niem się świata już mówiliśmy. Przemijanie istot uzmysłowimy sobie, myśląc o odchodzących przyjaciółach i krewnych. Niektórzy umierają w kwiecie wieku, inni jako dzieci. Wszyscy też starzeją się z roku na rok i z dnia na dzień. W rzeczy samej każde zdarzenie jest lekcją nietrwałości.

Nietrwałością podszyty jest świat i jego mieszkańcy. Wszystko się zmienia. Każdy to widzi i przeżywa przez cały czas. Zmienia się Ziemia i nasze otoczenie. Istoty rodzą się, starzeją, chorują i umierają. Rozglądając się uważnie, zobaczymy tylko narodziny, chorobę, starość i śmierć. Istnienie, czy to ludzi, czy zwierząt, polega na wymianie pokoleń. To natura świata, w którym żyjemy.

ŻYCIE JEST JAK BAŃKA NA WODZIE

W tekście praktyk wstępnych jest taka strofa:

Świat i jego wszyscy mieszkańcy przemijają,
Życie istot przypomina bańkę na wodzie.
Kto wie, kiedy umrę i zmienię się w truchło.
Skoro pomaga tylko Dharma, przyłożę się do niej.

Mówimy także o nietrwałości jawnej i subtelnej. Ta druga dotyczy procesów niemal niedostrzegalnych, zmian zachodzących bez ustanku w naszych organizmach i samej Ziemi. Noworodek staje

się dzieckiem, dorosłym i wreszcie siwowłosym starcem. Nie wydarza się to z dnia na dzień, ale ciągle: sekunda po sekundzie, dzień po dniu, miesiąc po miesiącu. Takie procesy są przedmiotem medytacji nietrwałości w południowej tradycji buddyzmu.

W tradycji tybetańskiej kładzie się jednak nacisk na zmiany oczywiste, widoczne od razu dla każdego, bo to skutecznie leczy z przywiązania do tego życia, które pochłania nas do tego stopnia, że nie podchodzimy poważnie do praktyki. Przekonani o doniosłości doczesnych spraw, nie umiemy porzucić niegodziwości i poświęcić się czynieniu dobra. Jeśli mamy uwolnić się od splamień i cierpienia, musimy medytować nad nietrwałością pospolitą, nad „przemijaniem świata i jego wszystkich mieszkańców”.

Życie ludzkie jest jak bańka na wodzie, w każdej chwili może prysnąć i zniknąć na zawsze. Ile osób zmarło w pół słowa? Śmiertelne wypadki zdarzają się w pracy. Jednych zabijają ciężkie choroby, inni odchodzą ze starości, ale można też umrzeć w kołysce. Nasze życie porównuje się do bańki na wodzie, ponieważ jest równie niepewne.

„Kto wie, kiedy umrę i zmienię się w truchło?” Nikt, bo trudno to przewidzieć. Możemy umrzeć za miesiąc albo za rok – nie ma żadnej pewności. Kiedy przyjdzie nam umrzeć, ciało zmieni się w zwłoki. Coś, czemu poświęcamy dziś tyle uwagi, strojąc i kar-

miąc frykasami, będzie zwykłym truchłem. Jediną rzeczą, która może nam wtedy pomóc, jest Dharma.

„Skoro pomaga tylko Dharma”, jeśli będziemy ją sumiennie praktykować za życia, po śmierci zdołamy odrodzić się w wyższych światach (i znów spotkać Dharmę) albo w czystej krainie. Wszystko zależy wyłącznie od naszej pilności. Dharma służy nam samym i wszystkim istotom, dlatego musimy się do niej przyłożyć.

KIEDY NIETRWAŁOŚĆ DAJE O SOBIE ZNAĆ

Ludziom łatwo jest zrozumieć przemijanie, gdyż nie żyjemy długo. Co więcej, nie umiemy też przewidzieć, kiedy zachorujemy i umrzemy. Często się tym zamartwiamy, a sen z oczu spędza nam również wizja śmierci najbliższych. W rzeczy samej, te obawy pomagają lepiej pojąć nietrwałość.

Co powiedziawszy, mimo że widzimy ją na każdym kroku, nawet w podeszłym wieku łatwo też o nietrwałości zapominamy. Częste medytowanie o niej wyjdzie więc na zdrowie naszej praktyce. Podobnie jak ciągle przypominanie sobie, że w zaświaty nie zabierzemy niczego – ani majątku, ani rodziny, ani znajomych.

Medytowanie nad nietrwałością to nie zajęcie tylko dla starszych. Każdy musi to robić, jako że podlegamy jej wszyscy. O tym też dobrze pamiętać, żeby nie czuć się osamotnionym.

MIŁUJĄCA DOBROĆ I WSPÓŁCZUCIE

Jeśli zaczniemy szukać szczęścia kosztem innych, będziemy przysparzać im bólu, a tego już nie da się pogodzić z praktyką miłującej dobroci i współczucia.

Miłująca dobroć i współczucie są niesłychanie ważne tak w praktyce Dharma, jak w życiu. Miłość życzy innym szczęścia, a współczucie – wolności od cierpień.

UWALNIANIE SIĘ OD LGNIĘCIA DO WYOBRAŻENIA SIEBIE

Nasze umysły czepiają się wyobrażenia „siebie”, co nazywamy „łgnięciem do własnego ja”. Za jego sprawą czujemy się ważni i przeświadczeni, że zasługujemy na więcej niż inni.

Czy jest w tym coś złego? W samym wyobrażeniu nie ma nic szczególnie nagannego, jeśli jednak myśląc w ten sposób, zacznie-

my szukać szczęścia kosztem innych, będziemy przysparzać im bólu, a tego już nie da się pogodzić z praktyką miłującej dobroci i współczucia.

Jak je pielęgnować? Musimy uwolnić się od egoizmu i kochać innych jak siebie. Wystarczy, że popatrzymy w lustro. Chorzy, przygnębieni, wyczerpani, starzy, niepanujący nad emocjami, myślimy tylko o uwolnieniu się od bólu. Inni nie chcą cierpieć dokładnie tak samo. I równie mocną pragną szczęścia.

Dlatego też nie wolno nikogo krzywdzić ani ranić. Musimy być dla wszystkich dobrzy i pomagać im w osiągnięciu szczęścia.

JESTEŚMY SOBIE RÓWNI

Powinniśmy ćwiczyć się w bezstronności oraz stawianiu się na miejscu innych, aby nauczyć umysł przedkładania bliźnich nad siebie. Pomoże nam w to w pielęgnowaniu miłości i współczucia. Wszystkie istoty dokładnie tak samo pragną szczęścia i nie chcą cierpieć. Dlatego też jesteśmy równi.

Musimy pozbyć się wyobrażenia, że liczymy się tylko my, a cała reszta nie ma znaczenia. To ćwiczenie nazywa się zrównywaniem siebie z innymi.

WYMIANA SIEBIE NA INNYCH

Praktyka wymiany siebie na innych polega na stawianiu się na miejscu drugiego człowieka. Na traktowaniu siebie jak innych i innych jak siebie.

Jakbyśmy się czuli na miejscu osoby, wobec której czujemy zazdrość albo wzdąć? Co by się w nas działo, gdyby potraktowano nas podejrzliwie albo z góry?

Medytacja wymiany pozwala powściągnąć negatywne emocje oraz rozwinąć z czasem autentyczną miłąjącą dobroć i współczucie wobec wszystkich istot.

POWTARZANIE MANTR

*Powtarzając mantrę, powinniśmy wyobrażać sobie,
że Czenrezik jest przed nami. Choć go nie widzimy,
jego mądrość zawsze nas chroni.*

W Tybecie najczęściej słyszy się sześciosylabową mantrę Czenrezika: OM MAṆI PADME HŪṀ.

MANTRA MAṆI

Mantra Czenrezika składa się z sześciu sylab. Czasem dodaje się do nich jeszcze HRĪḤ i powtarza: OM MAṆI PADME HŪṀ HRĪḤ.

Sylaba HRĪḤ ucieleśnia mądrość umysłu Czenrezika. Często mówimy o Trzech Opiekunach, którymi są Mandziusri (uosobienie mądrości), Czenrezik (uosobienie miłości i współczucia) oraz Wadżrapani (uosobienie mocy). HRĪḤ wyobraża więc miłość

i współczucie, których celem jest służenie wszystkim czującym istotom, i dlatego bywa dodawane do powtarzanej mantry.

Nauczyciele przekazują różne objaśnienia, stąd mamy też dwie postaci mantry, niemniej ich powtarzanie przynosi dokładnie taki sam pożytek.

MODLITWA DO CZENREZIKA

Istnieją dwie tradycje objaśniania znaczenia sześćsylabowej mantry.

Wedle pierwszej OM składa się z trzech dźwięków – *a-u-m* – symbolizujących, kolejno, ciało, mowę i umysł.

MAṆI to klejnot, a więc mądrość Czenrezika.

PADME oznacza lotos, który jest nieskazitelnie czysty, choć wyrasta z mułu. Praktykując Dharmę, trzeba wiedzieć, co wymaga rozwinięcia, a co porzucenia. MAṆI symbolizuje pielęgnowanie dziesięciu cnót oraz urzeczywistnianie Stanu Buddy, a PADME – wyeliminowanie dziesięciu niegodziwości oraz wszystkich szkodliwych uczynków. MAṆI PADME (Klejnot Lotos) to także jedno z imion Bodhisattwy Czenrezika.

Dlaczego w mantrze znalazło się imię Czenrezika? Ponieważ tak właśnie wołamy o pomoc, a powtarzając mantrę, prosimy właśnie o wsparcie i błogosławieństwa.

HŪṂ, ostatnia sylaba, zamyka wezwanie.

SZEŚĆ ŚWIATÓW I SZEŚĆ SPLAMIEŃ

Wedle drugiej interpretacji sześć sylab mantry wyobraża wyzwolenie istot zamieszkujących sześć światów samsary, które powstały na skutek sześciu rodzajów splamień.

Do pierwszego świata, bogów, trafia się na skutek niepowściągnięcia dumy. Powtarzanie sylaby OM pozwala ustrzec się tej przypadłości, zamykając wrota do odrodzenia pośród bogów. Ich największe cierpienie bierze się ze świadomości nadchodzącej śmierci, a więc jednocześnie uwalniamy się od widma tego bólu.

MA wyzwala z cierpień asurów, półbogów, którymi stajemy się z powodu zazdrości i którzy cierpią katusze walki i waśni, nie mogąc znieść wyższości bogów.

NI symbolizuje nieszczęścia ludzi. Przychodzimy na świat jako człowiek z powodu przywiązania i pragnienia, cierpiąc przede wszystkim za sprawą narodzin, starości, choroby i śmierci. Powta-

rzamy więc NI, aby oczyścić pożądanie oraz uwolnić się takie odrodzenia i związanego z nim bólu.

PAD wyobraża cierpienia zwierząt, którymi stajemy się na skutek niewiedzy. Powtarzanie tej sylaby oszczędzi nam więc głupoty i bólu odrodzenia, na jakie ona skazuje.

ME jest symbolem cierpień zrodzonych ze skąpstwa i dręczonych nienasyceciem głodnych duchów. Powtarzając ME, uwalniamy się zatem od skąpstwa oraz katuszy łaknienia.

HŪM stanowi znak cierpień z piekieł, w których odradzamy się z powodu gniewu, aby cierpieć tam niewyobrażalne gorąco i zimno.

Innymi słowy, sześć sylab mantry Czenrezika ma moc uśmierzenia cierpień sześciu światów.

OBY ZAWSZE STRZEGLI NAS BODHISATTWOWIE

Jest wiele medytacji związanych z Czenrezikiem. Na przykład w postaci o tysiącu ramion, które symbolizują tysiąc królów obracających koło (*czakrawarti radża*), i tysiącu oczu (wyobrażających tysiąc Buddów dobrego eonu).

Możecie też wybrać postać spotykaną najczęściej – o czterech ramionach, które są znakiem wypełniania czterech aktywności: uspokajania, pomnażania, przyciągania i poskramiania. Uspokajanie odnosi się do uśmierzania wszelkich cierpień, pomnażanie do przydawania siły życiowej i zasługi, przyciąganie do gromadzenia istot i zasługi, a poskramianie do usuwania wszelkich przeszkód i niesprzyjających okoliczności.

Recytowanie chińskiej mantry Guanyin i tybetańskiego mani w gruncie rzeczy sprowadza się do jednego.

Powtarzając mantrę, powinniśmy wyobrazić sobie, że Czenrezik jest przed nami. Choć go nie widzimy, jego mądrość zawsze nas chroni.

Naprawdę warto jak najczęściej powtarzać sześciosylabową mantrę. Często mówi się o „wyzwoleniu przez widzenie” (po tybetańsku: *tongdrol*), czyli pożytkach, jakie przynosi oddanie, które odczuwamy na widok wizerunków w klasztorach, ale istnieje także „wyzwolenie przez słyszenie” (*tydrol*) – błogosławieństwo, jakie niesie brzmienie mantr i imion Buddów. Jednym słowem, powtarzanie mantr w świątyniach przynosi ogromne korzyści.

PRAKTYKA W CZASIE CHOROBY

*Niechaj nie pojawiają się już nowe dolegliwości.
Niech wszyscy chorzy wyzdrowieją,
a zdrowi nigdy nie chorują.*

W części tybetańskiego kanonu buddyjskiego, która nazywa się *Kangjur*, pomieszczono dwie grupy tekstów, poświęconych Buddzie Medycyny (i traktujących o jego jednej albo ośmiu postaciach). Czytamy w nich, że Budda Medycyny złożył dwanaście wielkich ślubowań, modląc się o uleczenie istot z rozmaitych chorób, uwolnienie ich od cierpień oraz zapewnienie im szczęścia.

Znałem matkę i córkę, które miały bardzo poważne kłopoty ze zdrowiem i odzyskały je, kiedy postanowiły ufundować tysiąc posągów Buddy Medycyny w kanadyjskiej filii klasztoru Thrangu.

Sam miałem podobne doświadczenie. Kiedy doradził mi to Sakja Trizin, nie miałem środków na zbudowanie tysiąca posągów, ale

kazałem wydrukować tysiąc wizerunków Buddy Medycyny i umieściłem je w jego posągu, w klasztorze Thrangu, w Nepalu. Wywarło to zbawienny wpływ na moje zdrowie.

Zanoszenie żarliwych modlitw do Buddy Medycyny bez wątpienia przynosi ogromne pożytki i zasługę.

CELEM PRAKTYKI JEST SŁUŻENIE WSZYSTKIM ISTOTOM

Istnieją trzy wersje sadhany Buddy Medycyny: krótka, zwykła i długa. Najczęściej praktykujemy *Ciemnoniebieski strumień*, sadhanę krótszą i łatwiejszą od pozostałych.

Jako adepci buddyzmu tybetańskiego zawsze zaczynamy od przyjęcia Schronienia w Buddzie, Dharmie i Sandze, a potem budzimy bodhicittę, aby jak najlepiej służyć wszystkim istotom. Rytuał Buddy Medycyny praktykujemy w intencji osiągnięcia przez nie szczęścia i uwolnienia się od cierpień.

Nie ma nic złego w praktykowaniu z myślą o byciu szczęśliwym i wolnym od cierpień oraz chorób, ale taka motywacja jest ograniczona – powinno przyświecać nam pragnienie służenia wszystkim.

PRZED NAMI ZNAJDUJE SIĘ BUDDA MEDYCYNY

Praktyka wizualizacji zazwyczaj odnosi się do nas samych i postaci, która znajduje się przed nami. Tę medytację zaczynamy od wizualizowania przed sobą pałacu Buddy Medycyny z nim pośrodku.

Budda Medycyny zasiada na lotosie o ośmiu płatkach. Na płatku przed główną postacią spoczywa tom *Sutry Buddy Medycyny*, na siedmiu pozostałych siedzą Buddowie tacy jak on. Możemy wyobrażać też sobie szesnastu wielkich Bodhisattwów (dobrego eonu tysiąca Buddów) otoczonych Opiekunami z dziesięciu kierunków, lecz skupiamy się przede wszystkim na ośmiu wielkich Bodhisattwach: Mandziusrim, Awalokiteśwarze, Mahasthamapraptnie, Ratnaćandanie, Aksajamatim, Bhaisadzja-radży, Bhaisadzja-sa-mudgacie i Majtrei.

ZAPROSZENIE BÓSTW MĄDROŚCI

Wyobrazivszy sobie postaci z przodu, przechodzimy do wizualizowania, że sami jesteśmy Buddą Medycyny.

Następnie przywołujemy błogosławieństwo „istot mądrości”, które w sanskrycie nazywają się *dźnianasattwa*. Są to Buddowie i Bodhisattwowie, zapraszani z ich czystych krain. W sercach obu Buddów Medycyny (czyli nas samych i tego przed nami, „istot zobowiąza-

nia”, w sanskrycie: *samajasattwa*) znajdują się niebieskie sylaby HŪṂ (ॐ), z których promieniuje niebieskie światło, zapraszając Buddę Medycyny z jego czystej krainy.

Zaproszone istoty mądrości przybywają i wtapiają się w wizualizowane istoty zobowiązania, błogosławiąc je w ten sposób. Po czym znów emanuje światło i przywołuje Buddów pięciu kierunków, prosząc o udzielenie abhiszek nam i Buddzie Medycyny przed nami.

DARY I POCHWAŁY

Następnie zanosimy dary i pochwały. Z serca Buddy Medycyny, którym jesteśmy my sami, emanują niezliczone boginie i składają siedem ofiar (wodę, kwiaty, kadzidło, światło, wonności, jedzenie i muzykę), osiem symboli pomyślności (koło Dharmy, konchę, chorągiew zwycięstwa, wazę skarbów, lotos, dwa złote karpie, węzeł nieskończoności, parasol), osiem pomyślnych substancji (drogocenne zwierciadło, lekarstwo *giwang*, jogurt, żdźbło trawy *durwa*, owoc *bilwa*, skrzyconą w prawo muszlę, cynober, ziarno gorczycy), siedem królewskich atrybutów (koło, słońca, konia, generała, ministra, klejnot, królową) oraz mandalę z czterema kontynentami (Purwawidehą na wschodzie, Aparagodanią na zachodzie, Dżambudwipą na południu, Uttarakuru na północy) i Górą Meru.

Po złożeniu darów boginie śpiewają swoimi cudownymi głosami „Pochwały Buddy Medycyny”, po czym rozpuszczają się w światło i wtapiają w serce ukontentowanego Buddy Medycyny, którego wiualizujemy przez sobą.

POWTARZANIE MANTRY

Teraz powtarzamy mantrę Buddy Medycyny:

TADJATHĀ OM BHAIṢZADZJE BHAIṢZADZJE
MAHĀBHAIṢZADZJE RĀDZA SAMUDGATE SWĀHĀ

W sercach obu Buddów Medycyny (naszym i postaci przed nami) znajdują się niebieskie sylaby HŪṂ (), wokół których stoją sylaby jego mantry.

Z naszego serca emanuje światło i rozpuszcza się w sercu Buddy Medycyny przed nami, sprawiając mu niewysłowioną radość oraz pomnażając dobroć i współczucie. Następnie światło promieniuje z serca Buddy Medycyny przed nami i przenika nas oraz wszystkie czujące istoty, usuwając wszelkie szkodliwe czyny, negatywne emocje i splamienia.

Wyobrażamy to sobie, powtarzając mantrę Buddy Medycyny. Na koniec wszystkie istoty zobowiązania oraz mądrości wtapiają się w nas i otrzymujemy niewysłowione błogosławieństwo.

DEDYKOWANIE SZCZĘŚCIU I WOLNOŚCI OD CIERPIENIA WSZYSTKICH ISTOT

Na praktykę medytacji Buddy Medycyny składają się procesy stwarzania i spełniania. Pierwszy polega na wizualizowaniu przed sobą i siebie. Drugi następuje, gdy na koniec istoty mądrości i zobowiązania rozpuszczają się w światło, które wtapia się w nasze serce, i stajemy się nierozdzielni z Buddą Medycyny. Musimy wtedy czuć, że urzeczywistniliśmy jego mądrość i, trwając w tym niewymuszonym stanie, patrzeć w naturę własnego umysłu.

Tak wygląda krótka, nieskomplikowana praktyka sadhany Buddy Medycyny. Na koniec, nie myśląc tylko o sobie, dedykujemy zasługę wszystkim istotom, życząc im szczęścia, wolności od cierpień oraz ostatecznego osiągnięcia Stanu Buddy.

„Oby wszystkie istoty, które niedomagają – czytamy – rychło wyzdrowiały. Oby nikt nigdy więcej na nic nie chorował”. Innymi słowy, modlimy się o dobre zdrowie każdego w tym świecie. Niechaj

nie pojawiają się już nowe dolegliwości. Niech wszyscy chorzy wyzdrowieją, a zdrowi nigdy nie chorują.

CODZIENNA PRAKTYKA

Jeśli opisana wizualizacja jest dla nas zbyt skomplikowana i nie umiemy jej praktykować, wystarczy recytować *Pochwały Buddy Medycyny* i powtarzać jego mantrę, która potęguje skuteczność lekarstw przyjmowanych przez chorych. Robiąc to, przynosimy pożytek sobie i innym oraz przeciwdziałamy szkodom, które mogą wyrządzać duchy. Z czasem otrzymamy też błogosławieństwa współczucia i uspokojimy umysł.

Ilekcioć coś nam dolega i odczuwamy ból w jakiejś części ciała, możemy tam wizualizować małą postać Buddy Medycyny, który spływa nektarem, oczyszczającym choroby i cierpienia. Doświadczając udręki psychicznej, wyobrażamy sobie Buddę Medycyny w sercu oraz nektar, niosący ukojenie i spokój.

MOJA CODZIENNA PRAKTYKA

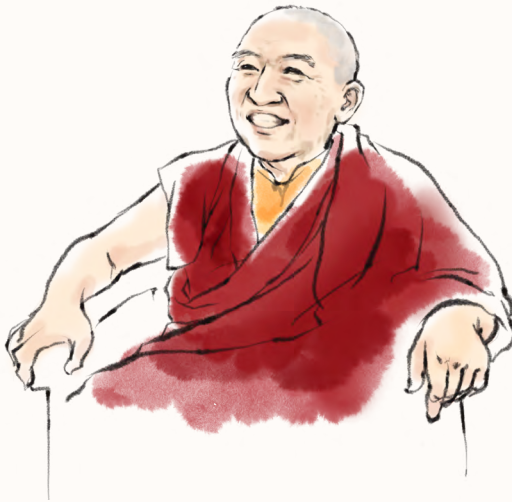
*Modlę się o pokój i szczęście wszystkich istot, recytując Modlitwę o
szczęście Tybetu, Modlitwę mahamudry ostatecznego znaczenia i
Modlitwę o odrodzenie w Sukhawati.*

W linii kagju mamy rytuały związane z Trzema Korzeniami: Lamą, Jidamem i Opiekunem Dharmy. Na nich też opiera się moja codzienna praktyka.

Obudziwszy się rano, modlę się do Lamy, przywołując linię Karmapów w *Guru jodze czterech pór dnia*. Ponieważ ciągle, nawet bezwiednie dopuszczamy się uchybień, recytuję *Sutrę trzech zbiorów*¹ (czyli *Wyznanie przed obliczem trzydziestu pięciu Buddów*) przed rozpoczęciem praktyki jidama, którym zgodnie z wolą Szesnastego Karmapy jest Biała Tara.

1 Opublikowana między innymi w zbiorze: *Kagju Mynlam. Modlitwy i Rytuały*.

Następnie jem śniadanie, po którym spotykam się z ludźmi przychodzącymi do mnie choćby po błogosławieństwo czy ślubowanie Schronienia. Potem najczęściej nauczam, udzielam abhiszek albo piszę.



Po południu robię sobie krótką drzemkę, a wieczorem odprawiam rytuał Opiekuna Dharmy, po czym modlę się o pokój i szczęście wszystkich istot, recytując *Modlitwę o szczęście Tybetu*, *Modlitwę mahamudry ostatecznego znaczenia* i *Modlitwę o odrodzenie w Sukhawati*.² Bywa, że zanoszę też wtedy modlitwy w szczególnej intencji, wyzwolenia osoby zmarłej lub uzdrowienia chorego.

2 Modlitwy te dostępne są między innymi w zbiorze: *Kagju Mynlam. Modlitwy i Rytuały*.

Niedawno przeszedłem w Kanadzie operację kolana. Lekarz powiedział mi, że na nim spoczywała odpowiedzialność za zabieg, który się udał, ale niezbędna rehabilitacja jest w moich rękach.

Skoro obarczono mnie tym zadaniem, podkreślając, że bez tego operacja nie zda się na wiele, codziennie stosuję się do zaleceń terapeutów, spacerując, poddając się masażom czy zabiegom akupunktury.

Bardzo lubię czytać i poświęcam temu cały wolny czas. Jak to się mówi, ciągle siedzę z nosem w książkach. Mam do nich prawdziwą słabość, bez względu na gatunek i temat.

Doskonale pamiętam sytuację w obozie Buxa, w którym znaleźliśmy się po opuszczeniu Tybetu. Brakowało podstawowych książek, niezbędnych do odprawiania rytuałów i nauczania. Mieliśmy jeden komplet tekstów na stu mnichów. Czytaliśmy kolejno, każdy jedną stronę na dzień.

Nim zaczęły pojawiać się pierwsze tomy odbijane z drewnianych matryc, zdobycie konkretnej buddyjskiej księgi było właściwie niemożliwe. Dziś mamy przepięknie wydawane woluminy i doskonale opracowane książki elektroniczne, które łatwo się czyta. Czyż to nie prawdziwe szczęście?



OSTATNIE PRZYGOTOWANIA

CHOROBA JAKO NAJLEPSZA SPOSOBNOŚĆ

Trudno, rzecz jasna, zrozumieć cierpienie chorego, gdy nic nam nigdy nie dolegało. Nie da się wyobrazić bólu, którego nie zaznało się samemu. Choroba pomaga w pielęgnowaniu miłującej dobroci i współczucia.

Poznawszy kiedyś lekarza tradycyjnej medycyny chińskiej, zapytałem o jej historię. Odparł, że sięga ona czasów dynastii Han i zaczyna się od doktora, który miał bardzo dobre serce i chciał ratować życie oraz jak najlepiej służyć wszystkim chorym, zaczął więc spisywać szczegółowe receptury, oparte na tanich składnikach, aby lekarstwa były dostępne dla wszystkich. Z jego pracy korzystamy do dzisiaj.

W rzeczy samej, wydaje się, że nie wszyscy współcześni lekarze kierują się takimi pobudkami. Bywa wręcz, że niechętnie dzielą się

swoim doświadczeniem i wiedzą. Ważne jest dobre serce, a nie to, czy odwiedzamy świątynie i w ogóle jesteśmy buddystami. Także niewierzący potrafią spieszyć z pomocą potrzebującym, wspierać oświatę i opiekę zdrowotną. Cudownie jest robić takie rzeczy.

O ZNACZENIU ODWIEDZANIA CHORYCH

W naszych czasach wielu ludzi pogrąża się w rozpacz i smutku, zapadając na choroby takie jak nowotwory. Dawniej lekarze wspierali cierpiących; zapewniali, że wszystko będzie dobrze i na pewno wyzdrowieją. Dziś pacjenci słyszą, że zostały im trzy miesiące życia albo że nie ma leku na ich chorobę i nie można im pomóc. Takie słowa potęgują jedynie strach i poczucie osamotnienia.

Usłyszawszy taką diagnozę, wielu natychmiast zapada się w sobie i nie dożywa nawet trzech miesięcy z ponurego rokowania. Tymczasem tybetańskie przysłowie powiada, że „dzięki odwiedzinom chorzy może nie zdrowieją, ale się im polepsza”. Krewni i przyjaciele powinni więc przychodzić do kuracjuszy, podnosić ich na duchu i powtarzać, że będzie dobrze. Nie jest to lekarstwo, ale wzmacnia, poprawiając nastrój.

NIE PODDAWAĆ SIĘ

Jako pacjenci powinniśmy rozumieć, że będąc ludźmi, musimy doświadczać cierpienia narodzin, starzenia się, choroby i śmierci. Taka jest po prostu natura rzeczy – jak męczarnie zwierząt z powodu niewiedzy – więc nikogo to nie ominie. Każdy z siedmiu czy ośmiu miliardów ludzi na tej Ziemi, a więc i my, nieuchronnie zazna bólu narodzin, przemijania, choroby i śmierci. Nie ma wyjątków. Zamiast się mazać i użalać, musimy więc wziąć się w garść i skupić na leczeniu, dając sobie szansę na wyleczenie.

W tym celu możemy też poświęcać więcej czasu na sadhanę Buddy Medycyny, powtarzanie jego imion i mantry. W tym życiu i następnych nic nie pomaga tak, jak praktyka Dharmy. Choroba dobrze służy pogłębianiu wyrzeczenia, a to najlepszy gwarant skuteczności medytacji. Nie zmarnujmy tej sposobności.

Pogrążeni w bólu, możemy też praktykować *tonglen*, „dawanie i branie”, czyli mentalne przekazywanie innym swego szczęścia i przejmowanie cudzych cierpień. Pomaga to innym, ale przede wszystkim doskonale służy nam samym.



MOJE DOŚWIADCZENIA

Prawdę mówiąc, nie zdarza mi się otrzymywać żadnych znaków podczas codziennych recytacji. Kiedy jednak rozchorowałem się i leżałem przykuty do łóżka w 2015 roku, być może za sprawą kielkującej w tych okolicznościach namiastki wyrzeczenia, obudzony się w środku nocy, zobaczyłem w kroplówce Buddę Medycyny. Zdumiony, przetarłem oczy i spojrzałem jeszcze raz. Skąd wziął się ten wizerunek, skoro nie jestem w klasztorze, tylko w szpitalu, w obcym kraju? Myślę, że zawdzięczam tę wizję odrobinie wyrzeczenia i oddania oraz błogosławieństwu Buddy Medycyny.

Od tego dnia mój stan systematycznie się poprawiał. Znacznie szybciej zaczęło się też goić kolano. Tyle o moich przeżyciach. Nie uważam się za osobę szczególną, ale jestem przekonany, że zawdzięczam wyzdrowienie błogosławieństwu Buddy Medycyny. Módlmy się więc do niego jak najczęściej. Pomożemy w ten sposób nie tylko sobie, ale i innym.

RADA DLA OPIEKUNÓW

Według *Górskiej Dharmy* Karmy Czagme Rinpoczego, kiedy boli nas głowa, serce, żołądek czy kolana, należy wizualizować w nich małych Buddów Medycyny oraz spływający z nich i przynoszący ukojenie nektar. To bardzo skuteczna praktyka.

Powinien wykonywać ją sam chory oraz osoba, która się nim opiekuje. Nie traćcie czasu na rozmawianie o rzeczach smutnych i błahych – poświęćcie go praktyce.

Trudno, rzecz jasna, zrozumieć cierpienie chorego, gdy nic nam nigdy nie dolegało. Nie da się wyobrazić bólu, którego nie znało się samemu. Choroba pomaga w pielęgnowaniu miłującej dobroci i współczucia. Kiedy coś nam dolega, wykorzystajmy sposobność do obudzenia w sobie wyrzeczenia i oddania oraz poważnego myślenia o praktyce. Jeśli się nam uda, otrzymamy wielkie błogosławieństwo.

JAK PRZYGOTOWAĆ UMYŚŁ NA CHWILĘ ŚMIERCI

Stan umysłu w chwili śmierci ma znaczenie kluczowe. Nie wolno pogrążyć się wtedy w gniewie, pysze czy zawiści, tylko budzić w sobie miłą dobrą, współczucie i bodhicittę. Pomoże nam to w bardo i następnym życiu.

Ciężko chorzy, możemy pomyśleć, że lepiej byłoby umrzeć niż doświadczać dalej tych męczarni. Starość przyniesienie nam wszystkim wiele bólu i niedogodności. Wtedy też należy szczególnie starannie rozmyślać o drogocенności trudnego do uzyskania odrodzenia w ludzkim ciele. Dzięki temu będziemy żyć z sensem, nawet jeśli zostało nam tylko kilka miesięcy albo lat.

TROSZCZMY SIĘ O CIAŁO, ŻEBY MÓC PRAKTYKOWAĆ

Tylko jako ludzie możemy studiować Dhammę – zrozumieć własny umysł i szkodliwe emocje, aby móc je okiełznać. Nie wolno zmarnować tej sposobności, przedwcześnie kończąc życie.

Wielu widzi opcję w odebraniu sobie życia. Jeśli nachodzą was takie myśli, dobrze się zastanówcie, czy aby na pewno odrodzicie się w lepszym miejscu. A skoro nie możecie tego wiedzieć, docenście sposobność, jaką daje bycie człowiekiem.

Z perspektywy buddyjskiej karma towarzyszy nam także po śmierci, a samobójstwo z pewnością jej nie poprawia. Zamiast wyrządzać sobie krzywdę, wykorzystajcie drogocenną okazję do autentycznego praktykowania Dhammy. Uśmierzy cierpienia związane z chorobą oraz pomoże w tym i przyszłych żywotach.

WŁAŚCIWA MOTYWACJA POMAGA TAKŻE PO ŚMIERCI

Wielu ludzi popada w przygnębienie, rozgoryczenie i złość, gdy umierają w samotności, opuszczeni przez dzieci i krewnych. Nie dobrze odchodzić z takimi myślami.

Nawet jeśli nikogo przy nim nie ma, umierający powinien obudzić w sobie poczucie zadowolenia i wdzięczności, myśląc na przykład: „Całe życie mogłem liczyć na rodzinę i dzieci”. Taka postawa jest naprawdę bardzo ważna.

Stan umysłu w chwili śmierci ma znaczenie kluczowe. Nie wolno pogrążyć się wtedy w gniewie, pysze czy zawiści, tylko budzić w sobie miłującą dobroć, współczucie i bodhicittę. Pomoże nam to w bardo i następnym życiu. Buddyści czy niebuddyści – umierając, wszyscy musimy mieć czyste umysły, przepełnione prawymi myślami.

CZTERY PRZYCZYNY ODRODZENIA W SUKHAWATI

Sutra Amitabhy wymienia, a Karma Czagme objaśnia, cztery przyczyny niezbędne do odrodzenia w Sukhawati.

Pierwszą przyczyną jest wizualizowanie czystej krany. Powinniśmy jak najczęściej wyobrażać sobie Sukhawati tak, jak przedstawia się ją na thangkach i freskach. Dzięki temu będziemy mogli przywołać jej obraz w chwili śmierci i tam się odrodzić.

Drugi warunek to nagromadzenie zasługi. Niektórzy lubią wspierać klasztory i ośrodki Dharmy, jeśli jednak nie mamy z żadnym

związku, możemy pomagać ubogim albo szkołom jako darczyńcy bądź wolontariusze.

Trzecią przyczynę stanowi obudzenie bodhiczitty, czyli życzenie wszystkim istotom wolności od cierpień oraz osiągnięcia Stanu Buddy.

Czwartą przyczyną jest modlitwa. Musimy modlić się, aby wszystkie istoty – w tym także my sami – odrodziły się w Sukhawati i nigdy nie spadły w otchłań niższych światów.

PRZYGOTUJMY SIĘ, NIE ZAPRZECZAJMY

Dla wielu sędziwych ludzi śmierć jest tematem tabu. To błąd, bo taka postawa niczemu nie służy. Tradycyjnie porównuje się ją do małpy, która zasłania oczy na widok spadającego na nią orła. Każdy przyzna, że nie wyświadcza sobie przysługi.

Nie odpędzajmy w ten sam sposób myśli o śmierci. Zamiast zakrywać oczy, zacznijmy – właśnie teraz – przygotowywać się na jej spotkanie.

Jeśli jesteśmy buddystami, powinniśmy wykorzystać czas, jaki nam został, do słuchania nauk i praktykowania Dharmy. Nie przegapmy żadnej sposobności do wypowiedzenia choćby jednej mantry,

przywołania w pamięci jednego pouczenia czy obudzenia jednej myśli o miłości i współczuciu.

Musimy pamiętać, że każdy bez wyjątku zachoruje i umrze. Jedyne, co możemy dla siebie zrobić – to zmienić postawę wobec tych cierpień.

NAJBARDZIEJ POMAGAMY BĘDĄC OBOK

Jako dzieci musimy skupić się na opiece nad rodzicami. Byłoby najlepiej, gdybyśmy umieli czuć wdzięczność wobec osoby, której towarzyszymy. Osoby, zajmujące się tym zawodowo, powinny starać się traktować chorych jak własnych krewnych.

Dziś dzieci często nie zajmują się starymi rodzicami, nie dbają o nich i nie utrzymują z nimi kontaktu. Zmienia to tylko choroba albo tragiczny wypadek. Są przecież i tacy, których ożywia wyłącznie myśl o spadku. Tymczasem dzieci powinny kochać rodziców, troszczyć się o nich i mieć dla nich czas zawsze – to bardzo, bardzo ważne.

OPIEKOWAĆ SIĘ ZNACZY DAWAĆ SZCZĘŚCIE

Ludzie starsi bywają skłonni do uporu i kategorycznych sądów. Zdarza się im też znajdować upodobanie w swarach i gderaniu. Dzieci i opiekunowie często mają tego serdecznie dość, ale to właśnie wtedy należy praktykować cierpliwość, pielęgnować miłą dobrą i współczucie. Dzięki temu nasi podopieczni będą szczęśliwi, a my zyskamy możliwość gromadzenia zasługi.

Chorzy bywają rozchwiani emocjonalnie i skorzy do gniewu. Nie wolno okazywać im zniecierpliwienia ani wdawać się z nimi w pyskówki. Musimy być wielkoduszni, starać się spełniać zachcianki i pozwalać im stawiać na swoim. Możemy modlić się, powtarzać mantry i dedykować zasługę – w ten sposób najlepiej przysłużymy się choremu.

OSTATNIE PRZYPOMNIENIE

Kiedy zajmujemy się chorem – czy to jako dzieci, czy jako opiekunowie – musimy pamiętać, że każdy człowiek rodzi się, starzeje, choruje i umiera. To fakt i nie ma powodu szczególnie się nad tym roztkliwiać. Smutek pielęgniarza nie poprawi nastroju cierpiącego. Sam też nic nie zyska, pogrążając się w rozpacz i depresję po śmierci pacjenta.

Jako dzieci musimy skupić się na opiece nad rodzicami. Byłoby najlepiej, gdybyśmy umieli czuć wdzięczność wobec osoby, której towarzyszymy. Osoby, zajmujące się tym zawodowo, powinny starać się traktować chorych jak własnych krewnych.

Widząc, że chory jest bliski śmierci, musimy zachować spokój. Możemy go wesprzeć, przypominając: „Umierasz. Myśl tylko o rzeczach prawych i módl się do swojego Lamy albo Buddy”.

Jeśli umierający systematycznie praktykował Dharma, warto powiedzieć, żeby pamiętał o swojej medytacji i otrzymanych naukach. Albo doradzić praktykę *tonglen*, nawet gdy nie miał z nią wiele wspólnego.

Wedle nauk o ćwiczeniu umysłu podkreśla, że *tonglen* jest jedną z najważniejszych praktyk dla umierających. Jako podporę medytacji wykorzystuje oddech. Wydychając, wyobrażamy sobie, że wysyłamy swoje szczęście wszystkim istotom, a wdychając – że wchłaniamy, bierzemy na siebie ich cierpienia.

Buddyści powinni zawczasu otrzymać abhiszeki Amitabhy i Akszobhji, które wesprą ich nie tylko w chwili śmierci, ale również w następnym życiu.

Praktykę *phoła* wykonuje się po śmierci. W ciągu następnych czterdziestu dziewięciu dni odprawia się rytuały, które pomagają osiągnąć wyzwolenie, oczyścić negatywną karmę i usunąć przeszkody oraz uzyskać lepsze odrodzenie.

ZAWSZE MOŻNA COŚ ZROBIĆ

Życie często przynosi trudne sytuacje, nie należy jednak popadać w rozpacz. Kiedy odchodzą bliscy, nie powinniśmy tracić nadziei i pogrążyć się w przygnębieniu, tylko starać się żyć jak najlepiej. Jeśli uda się nam zetknąć z Dharumą, wszystko się zmieni.

Opowiem wam o tybetańskim kupcu imieniem Norbu Sangpo, który dziewięć razy zostawał z niczym. Kiedy znów wszystko stracił, załamany, nierozumiejący przyczyny swoich niepowodzeń, położył się na łące. Po chwili zauważył żuką, mozolnie wspinającego się na źdźbło trawy i raz po raz spadającego na ziemię. Owad nie zamierzał się jednak poddawać i po dziesiątej próbie dotarł wreszcie do apetycznego kłosa!

Norbu Sangpo zerwał się na równe nogi. Jeśli na swoim potrafi postawić chrząszcz, człowieka z pewnością stać na więcej! Błyskawicznie ogarnął się i tym razem zbił fortunę.

My także pamiętajmy, że nie mamy wpływu na przeszłość, ale życie toczy się dalej. Nie wolno poddawać się po śmierci najbliższych ani dopuszczać do siebie myśli o samobójstwie, które nie jest żadnym rozwiązaniem. To potworność, przynosząca wyłącznie cierpienie i nam, i innym. Póki żyjemy, możemy robić cudowne rzeczy. Patrzmy szczerzej, patrzmy w przyszłość.

WYPEŁNIANIE WOLI ZMARŁYCH

Dzieci i bliskich zmarłego czekają trudne chwile, ale martwi są martwi i możemy tylko starać się wypełnić ich ostatnie życzenia. A przede wszystkim cenić swoje życie, pielęgnować dobre serce i być szczęśliwym. To najlepsze, co można zrobić, bo w ten sposób pomagamy najbliższym odchodzić w spokoju.

Musimy bardzo poważnie traktować kwestię ewentualnego spadku, który z definicji jest owocem pracy całego życia. Nie powinniśmy myśleć wyłącznie o odebraniu własnej części, tylko zastanowić się, jak wykorzystać pozostawione pieniądze do wspierania klasztorów albo budowania stup czy posągów w intencji zmarłego. Oczywiście, Dharma nie jest jedyną dobrą sprawą – możemy pomagać szkołom i biednym albo ratować życie zwierzętom, które mają trafić do rzeźni.

Z całą pewnością pomożemy zmarłemu, przeznaczając chociaż część spadku na cele dobroczynne. W ten sposób nagromadzone za życia dobra zyskują sens i wartość.

PRAWA AUTORSKIE

Wydawca:

DHARMA EBOOKS PUBLICATIONS



Oryginalne prawa autorskie należą do Dharmakara Co., Ltd., które udzieliło pozwolenia na dokonanie polskiego przekładu i jego publikację na dharmaebooks.org.

Tytuł oryginału:

A Life of Happiness: A Practice Guide for Older Practitioners

Przekład: Adam Kozieł

Skład i opracowanie: Beata Tashi Drolkar

Ilustracje: Lily

Pierwsze wydanie elektroniczne: lipiec 2023



Ten utwór jest dostępny na licencji [Creative Commons Uznanie autorstwa - Użycie niekomercyjne - Bez utworów zależnych 4.0 Międzynarodowe](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/).

Dharma Ebooks jest projektem tworzonym przez [Dharma Treasure](https://dharmaebooks.org), który działa pod merytorycznym nadzorem Siedemnastego Gjalłanga Karmapy, Ogdjena Trinle Dordże. Prawa własnościowe Dharma Ebooks należą do Dharma Treasure Corporation.

