

Siedemnasty

Karmapa

Ogjen

Trinle

Dordże



CZAS NA WSPÓŁCZUCIE

Siedemnasty Gjalang Karmapa Ogjen Trinle Dordze

CZAS NA
WSPÓŁCZUCIE



DROPHEN TSUKLAK PHETUN KHANG
ALTRUISM PUBLICATIONS

Tytuł oryginału: Compassion now!

KTD Publications, Woodstock, New York, 2011

© the 17th Karmapa Ogyen Trinley Dorje & Tsurphu Labrang

Tytuł polski: Czas na współczucie

© Siedemnasty Karmapa Ogjen Trinle Dordże & Tsurphu Labrang

Przekład: Beata Stępień

Redakcja: Natasza Goerke

Konsultacja: Lama Rincien

Skład i okładka: Beata Stępień

Kaligrafia: Njing Dzie (Współczucie) © Siedemnasty Karmapa Ogjen Trinle Dordże

Dharmaebooks.org

Dharma Ebooks jest projektem tworzonym przez [Dharma Treasure](#), który działa pod merytorycznym nadzorem 17. Gjalłanga Karmapy, Ogjena Trinle Dordże.

Prawa własnościowe Dharma Ebooks należą do Dharma Treasure Corporation.



འདྲིའགྲུབ་འཇུག་
正法寶藏
Dharma Treasure



Jestem bardzo szczęśliwy, że nadarzyła się kolejna okazja porozmawiania o Dharmie, stworzona przez Fundację dla Powszechnej Odpowiedzialności, założoną przez Jego Świątobliwość Dalajlamę. Nie potrafię przetłumaczyć nazwy Fundacji na tybetański. Wychodzi mi coś w stylu „brania odpowiedzialności za cały świat” i może takie tłumaczenie jest OK. W każdym razie cieszę się, że tu jestem.

Słowa powitalne Jego Świątobliwości Karmapy Ogjena Trinle Dordże, rozpoczynające dwa dni nauk o współczuciu w siedzibie Fundacji dla Powszechnej Odpowiedzialności (Foundation for Universal Responsibility) w New Delhi w Indiach, w lutym 2010 roku.

SPIS TREŚCI

Podstawowe zadanie bodhisattwy

O potencjał współczucia trzeba dbać

Bodhisattwa stawia pierwsze kroki

Współczujące oczy Czenrezika

Zakończenie, czyli zaczynamy od małych rzeczy



PODSTAWOWE
ZADANIE
BODHISATTWY

BĘDZIEMY DZISIAJ ROZMAWIAĆ O MIŁOŚCI I WSPÓŁCZUCIU.

Pojęcia miłości i współczucia nieustannie obecne są w naszym języku, towarzyszą nam w życiu cały czas i są powszechnie znane. O ile jednak słowa *miłość* i *współczucie* znamy doskonale, to czy potrafimy powiedzieć, czym jest *prawdziwa miłość* i *prawdziwe współczucie* na poziomie głębszym niż ich konwencjonalne, językowe znaczenie?

Dlaczego o wiele trudniej jest obudzić w sobie prawdziwą miłość i współczucie, niż o nich rozmawiać? Dlatego, że powstrzymują nas przed tym pewne wewnętrzne przeszkody, które powinniśmy w sobie pokonać. To ważne, żeby pamiętać, że te hamujące miłość przeszkody nie istnieją na zewnątrz, lecz tworzą się w nas samych. W buddyzmie nazywa się je *kleśa* (skr.), czyli emocje takie jak nienawiść (złość), zazdrość (zawiść), pożądanie (przywiązanie) i inne. Dopóki te szkodliwe emocje obecne są w umyśle, nie sposób doświadczyć prawdziwej, czystej miłości czy współczucia. Pozbyć ich się jest jednak dużo trudniej, niż jakichkolwiek przeszkód z zewnątrz, gdyż musimy zajrzeć w tym celu do swego wnętrza i tam dokonać przemiany. Jeśli cała nasza uwaga skupia się jedynie na problemach zewnętrznych, nigdy nie dowiemy się, czym jest naprawdę prawdziwa miłość i prawdziwe współczucie.

Ogólnie można powiedzieć, że tradycja, którą obecnie nazywa się buddyzmem, osadzona jest na współczuciu i zawsze podkreśla jego znaczenie. Współczucie jest jej podstawową zasadą, gdyż Buddha, udzielając różnych nauk różnym uczniom w różnym czasie, kierował się tylko i wyłącznie współczuciem. Dzięki temu jego przekaz zawsze był swego rodzaju odpowiedzią na uwarunkowania, zainteresowania i

potencjał poszczególnych słuchaczy. W sytuacjach, kiedy na przykład bezpośrednie objaśnienia dotyczące pustości, czyli natury rzeczywistości, nie były przydatne, Buddha ich po prostu nie udzielał. W niektórych z jego nauk wręcz czytamy, że jaźń istnieje, gdyż pogląd ten był bardziej pożyteczny dla ludzi, których właśnie nauczał. Wszystkie jego nauki są bowiem współczującą reakcją na prawdziwe potrzeby istot.

Na podobnej zasadzie współczucie stało się kryterium podziału Dharmy Buddy. Możemy powiedzieć, że każda *jana* (skr.), czyli „pojazd” buddyzmu, nauczana jest lub praktykowana w rezultacie takiej czy innej intencji współczucia. Dotyczy to również rozróżnienia na tak zwane większe i mniejsze pojazdy. Charakter motywacji, która każdemu z nich przyświeca, można określić jako *współczucie skierowane do wewnątrz* lub *współczucie skierowane na zewnątrz*. Poprzez współczucie skierowane na zewnątrz rozumieć dostrzeganie cierpienia innych, co sprawia, że zaczynamy szukać sposobu, aby je usunąć – taką właśnie postawę potocznie nazywa się *współczuciem*. Jeśli jednak to samo pragnienie usunięcia cierpienia skierujemy do wewnątrz, rozpoznamy źródło własnego cierpienia i zaczniemy szukać sposobu, aby się go pozbyć – to nazywamy je współczuciem skierowanym do wewnątrz, powszechnie określanym jako *wyrzeczenie*.

Różnica pomiędzy motywacją duchowej ścieżki opartej na wyrzeczeniu, a motywacją ścieżki opartej na współczuciu zależy zatem od tego, czy skupiamy się na własnych wewnętrznych problemach, czy też na problemach innych istot. Obydwie ścieżki opierają się jednak na tym samym fundamentalnym pragnieniu

wyzwolenia siebie samego, bądź siebie i innych, od cierpienia i jego przyczyn. Gdy pragnienie to dotyczy innych istot, nazywane jest współczuciem, gdy zaś dotyczy nas samych, nazywane jest wyrzeczeniem.

Istnieją trzy kategorie bodhisattwów: ci, którzy głównie przynoszą pożytek samym sobie, ci, którzy głównie przynoszą pożytek innym oraz ci, którzy są źródłem pożytku zarówno dla siebie, jak i innych. W kontekście tego rozgraniczenia najwyżej stoją ci, którzy są w stanie przynieść pożytek sobie i innym. Kolejne miejsce zajmują ci, którzy pomagają innym, a ostatnie ci, którzy pomagają głównie sobie samym. Jak mi nie mam, w tym ostatnim przypadku, który dotyczy początkujących, jakimi sami jesteśmy, określenia „bodhisattwa” tradycyjnie raczej się nie używa. Uważa się, że człowiek zaprzątnięty głównie własnym dobrem, bodhisattwą być nie może. Jeżeli jednak spojrzeć na to z szerszej perspektywy, to staje się jasne, że zanim zabierzemy się za innych, najpierw powinniśmy zająć się sobą.

Nawet jeśli bez reszty chcemy poświęcić się praktyce bodhisattwy, najpierw musimy okiełznać samych siebie – to dla początkujących bodhisattwów zadanie podstawowe. Myślę, że klasyfikacja, o której przed chwilą wspomniałem, wynika z tej właśnie przyczyny. Na początku po prostu musimy wykonać pracę nad sobą. Bez względu na to, jak ważna jest życzliwość wobec innych, zacząć należy od okazania życzliwości samemu sobie, od rozpoznania, że my sami, podobnie jak inni, toniemy w oceanie samsary i musimy się z niego wydostać.

Początkujący bodhisattwowie, całkowicie skupieni na potrzebach własnych, nie pozostają nieczuli na potrzeby innych. Wychodzą

jednak z realistycznego założenia, że w swym obecnym stanie nie są w stanie przynieść innym zbyt wielkiego pożytku, nawet jeżeli bardzo by tego pragnęli. Z wielkim zaangażowaniem pracują więc najpierw nad sobą, by dzięki tej pracy stać się źródłem pomocy dla innych. To ważne, abyśmy zrozumieli, jak istotna jest konieczność rozwinięcia życzliwości wobec samych siebie. Urodziliśmy się we wspaniałym ludzkim ciele. Uważam je za wyjątkowe zwłaszcza dlatego, że jako gatunek ludzki posiadamy zdolność dokonywania wyborów moralnych. Posiadając tę zdolność, musimy zwracać szczególną uwagę na to, by nie pochłaniały nas trywialne problemy czy błahe sprawy.

Zaczynając od współczucia wobec samych siebie, najpierw powinniśmy rozpoznać zaciemnienia umysłu, które choć nie są integralną częścią naszej natury, towarzyszą nam odkąd przyszedliśmy na ten świat. Szczególnie teraz, w XXI wieku, styl życia i rozwój technologii sprawia, że jesteśmy zabiegani i rozproszeni, przez co jeszcze bardziej niż kiedykolwiek pozbawiamy się zdolności dostrzegania własnej natury. Odnoszę wrażenie, że obecnie nie mamy już ani czasu, ani sposobności, by wejrzeć w siebie. Dlatego tak ważne wydaje mi się to, abyśmy samym sobie zaczęli okazywać współczucie.

W zasadzie można powiedzieć, że ta troska o siebie jest na dłuższą metę równie ważna dla nas, jak i dla innych. Jednocześnie jednak musimy zadać sobie pytanie: „Co tak naprawdę jest dla nas dobre? Co możemy zrobić, aby sobie pomóc?” Wydaje się oczywiste, że dbanie o siebie przy jednoczesnym ślepym i nieczułym ignorowaniu dobra innych, nie przyniesie zbyt dobrych efektów. Wręcz odwrotnie – może nam zaszkodzić. Musimy więc głęboko się nad tym

zastanowić i uważnie przyjrzeć temu, co faktycznie jest dla nas dobre. Na początku niełatwo to ustalić, ponieważ to, co ma przynieść nam prawdziwy i trwały pożytek, wydaje się nieuchwytnie i trudne do określenia. Myślę, że wyjaśnienie tej właśnie zagadki leży u podstaw procesu rozwijania współczucia i miłości wobec siebie.

Proces ten zaczynamy zazwyczaj od tzw. *czterech rozmyślań odwracających umysł od samsary*. Jak się powszechnie naucza, należą do nich rozważania dotyczące: cenneści ludzkiego życia, śmierci i nietrwałości, prawa karmy oraz tak zwanych ułomności samsary. Pierwszą zatem, podstawową rzeczą, którą należy zrozumieć, jest wyjątkowość faktu, że odrodziliśmy się jako ludzie. Taka sytuacja jest niezwykle rzadka i możliwa jedynie w tym świecie, choć nie potrafię tego odnieść do zachodniego sposobu postrzegania wszechświata.

Tak czy inaczej, głównym celem tego oraz pozostałych rozmyślań jest rozwinięcie praktycznego i trzeźwego zrozumienia, kim jesteśmy i w jakiej znaleźliśmy się sytuacji. Dopiero gdy zdamy sobie z tego sprawę, możemy ostrożnie rozpocząć rozwijanie miłości i współczucia. Dlatego właśnie te cztery rozmyślanie uważam za tak niezwykle istotne.

Oczywiście, ścieżka bodhisattwy ostatecznie prowadzi do wykształcenia zdolności pomagania innym, a przynoszenie pożytku innym jest ostatecznym celem wszystkich bodhisattwów praktykujących mahajanę. Już w samym pragnieniu osiągnięcia Przebudzenia zawiera się pragnienie powszechnego dobra. Można w zasadzie powiedzieć, że praktyka bodhisattwy, oprócz powszechnego

dobra, nie ma innego celu. Dlatego powiada się, iż bohaterscy bodhisattwowie są szczęśliwi nawet w samsarze. Jak to jest możliwe? Otóż ich jedynym pragnieniem jest przynoszenie pomocy i pożytku, a obecność w samsarze najskuteczniej pozwala pragnienie to realizować. Skoro samsara daje im taką sposobność, pozostają w niej z radością. Powiada się również, że dla tych odważnych bodhisattwów samsara może być krainą szczęścia, całkowicie wolną od bólu. Dzięki temu wielu z nich jest w stanie świadomie powracać do koła narodzin. Mają wówczas mnóstwo okazji, aby pomagać innym w bezpośredni sposób. Nawet jeśli doświadczają ułomności samsary, są szczęśliwi. Ta zdolność odczuwania szczęścia w samsarze wynika z rozwijania miłości, współczucia i bodhicitty, i pozwala w tym jednym życiu osiągnąć poziom trwałego szczęścia, bez potrzeby opuszczania samsarycznej egzystencji.

Można zadać sobie pytanie, dlaczego bodhisattwowie tak bardzo przejmują się dobrem innych; dlaczego interesuje ich tylko doskonały, wszechwiedzący Stan Buddy, i dlaczego dążą do niego z altruistycznych pobudek? Równie dobrze mogliby przecież, bez rozwijania bodhicitty, bez konieczności dotarcia do poziomu wszechwiedzy, jedynie poprzez samo rozpoznanie pustości osiągnąć nirwanę – wyzwolenie z samsary, uwolnienie się od cierpienia. Jest to całkiem możliwe. Dlaczego więc tego nie robią? Osiągnięcie nirwany poprzez rozpoznanie pustości, bez wsparcia bodhicitty, czyli samotne wyjście poza stan cierpienia i porzucenie wszelkich starań, aby ocalić inne, wciąż pogrążone w bólu istoty, z punktu widzenia bodhisattwów, ogólnie mówiąc, im nie przystoi. Zgodnie z poglądem mahajany, wszystkie istoty bez wyjątku, od nie mającego

początku czasu okazały nam życzliwość niewyobrażalnie wiele razy i niezliczenie różnorako. Mając to na uwadze, porzucenie ich w sytuacji potencjalnie bezkresnego cierpienia jest w oczywisty sposób niedopuszczalne, wręcz niegodziwe. Jeśli chcemy zatem osiągnąć wyzwolenie i nirwanę w sposób szlachetny, musimy przyjąć odpowiedzialność za dobro innych.

Powodem, dla którego przynoszenie prawdziwego pożytku innym wymaga osiągnięcia wszechwiedzącego Stanu Buddy jest fakt, że istot jest wyjątkowo dużo, a każda z nich różni się nieco od reszty – ma własny sposób myślenia, własny sposób widzenia siebie i świata, własne pragnienia i tak dalej. Co więcej, istoty żyją wszędzie, a ich liczba przekracza wszelkie kalkulacje. W tej chwili, na przykład, wiadomo, że wszechświat wypełniają miliardy galaktyk. Trudno to sobie wyobrazić, ale akceptujemy fakt istnienia takiej liczby. Podobnie rzecz się ma ze stwierdzeniem, że liczba czujących istot jest wręcz niewyobrażalna. Na marginesie, słowo niewyobrażalny posiada wiele praktycznych zastosowań. Czasami jest to przydatne – na przykład teraz, kiedy mówimy o liczbach bardzo wielkich – nie wiemy nawet jak wielkich – ale stwierdzamy wówczas: „Oj, jest tego niewyobrażalnie dużo”.

Aby mieć wpływ na wszystkie istoty i być dla nich źródłem pożytku, należy rozwinąć wszechwiedzącą mądrość, która pojawia się wraz z Przebudzeniem do Stanu Buddy. Dzięki tej mądrości – ogarniającej dosłownie wszystko – można rozpoznać prawdziwe potrzeby, potencjał i sposób postrzegania świata każdej z istot, której pragniemy pomóc. Posiadając taką wiedzę, możemy spełnić wszystkie ich indywidualne marzenia i pragnienia. Posiadając taką

wszechwiedzę, wiedząc wszystko, możemy podjąć działania, zasięgiem obejmujące dosłownie całą przestrzeń. Bez wszechwiedzy byłoby to niemożliwe, dlatego więc bodhisattwowie uparcie dążą do Przebudzenia.

Nauki Buddy definiują umysł jako nieograniczony, niezmierzalny. Można zmierzyć mózg, można określić granice mózgu, ale w żaden sposób nie da się zmierzyć czy określić granic umysłu. Potrafimy też opisać takie zjawiska, jak wiedza – opisując je jako jedną z funkcji umysłu. Związek pomiędzy wiedzą a umysłem jest następujący: kiedy mówimy, że ktoś osiągnął Przebudzenie, naprawdę mamy na myśli to, że jego umysł posiadał wiedzę na temat wszystkiego.

W przypadku buddhy – to jedna z cech charakterystycznych dla Stanu Buddy – sposób, w jaki rzeczy przejawiają się w umyśle oraz sposób w jaki istnieją – czyli ich prawdziwa natura – zupełnie się od siebie nie różnią. Mówi się, że posiadają jeden smak, bo „smakują” tak samo.

Skoro zatem natura wszystkiego, czyli przedmiot urzeczywistnienia, jest zarazem naturą umysłu, który ją urzeczywistnia, i skoro po osiągnięciu Stanu Buddy esencja tej natury i sposób jej przejawiania się już się od siebie nie różnią, to umysł buddhy staje się nieodłączny od wszystkich istniejących zjawisk, całkowicie z nimi zmieszany. Innymi słowy, wszystkie zjawiska są dla buddhy obiektem bezpośredniego poznania. Choć trudno zrozumieć czy też zaakceptować ewentualność wszechwiedzy, gdyż, jak się zdaje, nie mieści się ona w granicach możliwości ludzkiego mózgu, to jeżeli spojrzymy na nią z perspektywy braku jakiegokolwiek różnicy

pomiędzy tym, czym rzeczywistość naprawdę jest, a tym jak się nam objawia, to powoli zaczniemy lepiej to pojęcie rozumieć.

Nasze spekulacje na temat wszechwiedzy buddhów bywają zajmujące i są czasami potrzebne, ale z reguły trudno rozprawiać o czymś, czego się jeszcze nie doświadczyło. Sami bowiem do wszechwiedzy tej dopiero dążymy lub pragniemy dążyć. Pewne doświadczenia zdobywane po drodze zdają się potwierdzać fakt, że idziemy w dobrym kierunku. Może to być zdolność rozumienia subtelnych ludzkich reakcji, jak na przykład empatyczne odczytywanie cudzych myśli i marzeń, czy inne zdolności, których istnienie, jak sądzę, potwierdzają też osiągnięcia współczesnej nauki, badającej niezwykle subtelne zjawiska natury. Jednakże samo posiadanie takich zdolności – jeśli nie wiemy, jak wykorzystać je dla pożytku innych – nie świadczy jeszcze o tym, że podążamy ścieżką bodhisattwy. Dobrze się nad tym zastanówmy: jej podstawą jest przecież praktyka miłości, współczucia i bodhiczitty, i to dopiero ona naprawdę potwierdzi, że znajdujemy się na tej właśnie ścieżce.

W ostatnim czasie nieustannie docierają do nas rozmaite informacje o stanie świata: doniesienia dotyczące poziomu dewastacji środowiska naturalnego, nowych chorób i epidemii, plag głodu czy innych bolączek. Jest ich bardzo wiele. Ale sama świadomość ich istnienia to za mało. Czasami słyszymy o czymś i myślimy sobie: „Jaka straszna rzecz się stała, co za nieszczęście”. Stwierdzamy fakt, po czym nic z tym nie robimy. To nie wystarczy. Musimy coś zrobić.

W tym kontekście warto zwrócić uwagę na różnorodność wielu tradycji duchowych na świecie. W samym tylko buddyzmie istnieje

wiele tradycji, linii, szkół; jednak głównym celem ich wszystkich jest poznanie prawdy o świecie, dotarcie do bezpośredniego poznania, czym to wszystko faktycznie jest, usunięcie zasłon niewiedzy oraz zbliżenie się do siebie nawzajem – rozwinięcie większej empatii, lepszego wzajemnego zrozumienia. Niemniej, choć stanowi to nadrzędny cel wszystkich tradycji duchowych, również tej, którą sami praktykujemy, nierzadko zawodzimy we wprowadzaniu w życie tego, czego nas one uczą. Możemy mieć wielką wiarę, ale wiara bywa zwodnicza. Wiara może na przykład zawęzić nasze zaufanie do jednej tylko tradycji, umniejszając inne. Nie raz już doprowadziło to do rozbieżności zdań, sporów i autentycznych konfliktów pomiędzy religiami czy też odrębnymi szkołami w obrębie jednej tradycji religijnej.

Pomimo tych oczywistych zagrożeń, działania wielu ludzi często prowadzą do pogłębiania zatargów i nieporozumień. Dzieje się tak nie dlatego, że nakłania do tego dana tradycja, lecz za sprawą naszej własnej religijnej krótkowzroczności, będącej pożywką dla nietolerancji i sekciarstwa. Zainteresowanie duchowością powinno ludzi zbliżać – nie dzielić. Powinno łączyć nas we wspólnym zrozumieniu. Trzymajmy się swojej religii, ale też miejmy szeroko otwarte oczy, nie zamykajmy ich na świat. Samo bycie buddystą nie gwarantuje tego, że nagle przemawiać przez nas zacznie wielka miłość i współczucie. Sama znajomość pojęć *miłości* i *współczucia* to za mało.

Chciałbym teraz powrócić do kwestii życzliwości wobec samego siebie jako aspektu współczucia. Jeżeli chcemy, aby zrodziło się w nas autentyczne współczucie wobec innych, nie możemy pominąć naszej

własnej osoby. Doświadczenie życzliwości wobec siebie tworzy w nas odpowiedni fundament, na którym możemy oprzeć współczucie wobec innych. W przeciwnym razie będziemy przypominać kogoś, kto chce być szczodrym wobec innych, ale nie ma pieniędzy. Żeby coś dać, najpierw musimy to mieć. Podobnie, aby okazać innym autentyczne współczucie, najpierw musimy je wypróbować na sobie.

W potocznym rozumieniu słowo *współczucie* odnosi się wyłącznie do innych, ale w rzeczywistości tak nie jest. Z punktu widzenia buddyzmu współczucie to życzenie, aby „wyzwolić wszystkie istoty z oceanu samsary”. Gdybyśmy sami nie tonęli w oceanie samsary, moglibyśmy powiedzieć, że współczucie dotyczy tylko innych, gdyż nie musielibyśmy się do tego grona zaliczać. Ale skoro wciąż tu jesteśmy, nadajemy się na obiekt naszego współczucia tak samo, jak inni. Mamy wręcz obowiązek troszczyć się o siebie tak samo, jak o innych. Jeżeli nasze myśli i działania wypełniać będzie owo poczucie dwójakiej odpowiedzialności, będziemy w stanie je zrealizować. Dotyczy to także faktu, że okazywanie miłości i współczucia wobec siebie umożliwi nam rozwinięcie jeszcze większej miłości i współczucia wobec innych.

PYTANIA I ODPOWIEDZI

UCZEŃ: Mówiłeś o tym, jak ważne jest, abyśmy rozwijając miłość i współczucie wobec innych, nie zapominali o sobie. Ale czy nie jesteśmy już naprawdę dość do siebie przywiązani? Czy nie istnieje ryzyko, że miłość własna uczyni z nas jeszcze większych egocentryków? Już i tak jesteśmy samolubni. Jakie praktyki powinniśmy wykonywać, żeby być tego bardziej świadomym? Czym różni się egocentryzm od miłości do siebie samego?

JEGO ŚWIĄTOBLIWOŚĆ KARMAPA: Życzliwość wobec siebie, a egocentryzm i samolubstwo to dwie różne rzeczy. Buddha, na przykład, stwierdził: „Pokazałem wam ścieżkę do wyzwolenia, ale wiedźcie, że do celu dojść musicie sami”. Innymi słowy, to my sami odpowiadamy za swoje wyzwolenie, gdyż zależy ono od naszych wysiłków. Tę odpowiedzialność za własne wyzwolenie nazywam właśnie życzliwością wobec siebie. Samolubstwo zaś zazwyczaj rozumie się jako świadome ignorowanie cudzych potrzeb oraz wszelkich okazji, aby innym pomóc. Różni się to znacznie od tego, o czym mówię. Jeżeli odrzucimy życzliwość wobec siebie, to dopuścimy myśli w stylu: „Dobrze, że jestem smutny. Ranią mnie moje własne emocje, ale to nie szkodzi. Nie muszę nic z nimi robić”. Tego rodzaju podejście jest z pewnością przesadzone. Życzliwość wobec siebie oznacza pomaganie sobie, wspieranie samego siebie, tak abyśmy byli zdolni do pomagania i wspierania także innych.

Głównym problemem wydaje się błędne założenie, że my i inni to dwa niezależne światy. W szczególności nasze prywatne życie i

samopoczucie uważamy za sprawę całkowicie nie związaną z tym, jak czują się inni. Oczywiście, przeświadczenie to prowadzi również do stwierdzenia, że liczy się tylko nasze własne dobro, a szczęście innych nie ma na nie wpływu. Wierzmy, że jesteśmy niezależni, ale tak naprawdę nie jesteśmy w stanie przetrwać w całkowitym odseparowaniu od innych. Nasze życie zależy od relacji z innymi, od ich samego istnienia. Dzięki nim możemy żyć. Tak jak zginęlibyśmy bez powietrza, którym oddychamy, tak wszystko to, co dają nam inni, zapewnia nasze przetrwanie. Nieustannie polegamy na innych, zwłaszcza na ludziach, którzy bezpośrednio nas otaczają, a zatem nasze szczęście zależy od ich szczęścia.

Dla przykładu, jeżeli mamy ochotę na dobry posiłek w ulubionej restauracji, to liczymy na to, że restauracja jest otwarta. Jeśli splajtowała, to obejdziemy się smakiem. We wszystkim zależymy od innych, absolutna niezależność nie istnieje. Nawet takie sprawy, jak nasza reputacja czy sława rodzą się w umysłach i na ustach innych ludzi. Często na przykład mówi się o mnie „Jego Świątobliwość”, albo opowiada się o mojej wielkiej popularności i renomie. Ja sam tych opinii jednak nie tworzę. Gdybym znalazł się na bezludnej wyspie, nikt nie mówiłby do mnie „Wasza Świątobliwość” i mój tytuł i reputacja przestałyby istnieć.

Przekonanie, że żyjemy niezależnie od innych lub że inni są bez znaczenia, to nasz bardzo powszechny błąd. Przykładem konkretnych problemów, jakie powstają w rezultacie takiego błędnego poglądu, jest światowy kryzys finansowy, który u podstaw opiera się na myśleniu: „Chcę być bogaty. Nieważne, że wszyscy inni są biedni, najważniejsze, żeby mi się dobrze wiodło.” Taka właśnie postawa

zrodziła kryzys finansowy, który ogarnął cały świat. Aby zapewnić sobie dobrobyt, musimy zacząć dbać zarówno o dobrobyt wszystkich wokół, jak i o dobro wszystkiego, co żyje; nie możemy odgrodzić się od innych, gdyż bez nich nie przetrwamy. Patrząc z tej perspektywy zrozumiemy, że nasze potrzeby jako jednostki są równie ważne, jak potrzeby i dostatek całego społeczeństwa.

UCZEŃ: Nie mogę zrozumieć, dlaczego istnieje podział na buddhów i bodhisattwów? Przecież mają takie same intencje i przymioty. Czy możesz to wyjaśnić?

JEGO ŚWIĄTOBLIWOŚĆ KARMAPA: Masz rację, że zarówno buddhowie jak i bodhisattwowie obdarzeni są wielkim współczuciem i wielką mądrością. Termin bodhisattwa określa osobę, która rozwinęła niezwykle śmiałe postanowienie osiągnięcia Przebudzenia do Stanu Buddy. Postanowienie to, typowe dla bodhisattwów, posiada dwa aspekty: współczucie dla wszystkich istot oraz mądrość doskonałego Przebudzenia. Pod tym względem, ogólnie mówiąc, buddhowie i bodhisattwowie są do siebie podobni. Bodhisattwa może wielce przyczynić się do dobra innych, nie potrafi tego jednak czynić w sposób bezgraniczny, możliwy tylko dla buddhów. Buddhowie niosą pomoc nieograniczonej, niezliczonej liczbie istot, nie wkładając w to żadnego wysiłku, czerpiąc z wszechwiedzy, o której dziś już mówiłem. Możemy powiedzieć, że bodhisattwowie wciąż przypominają uczniów, a buddhowie obronili już dyplomy.

Mówi się, że tylko buddhowie znają wszystkie najdrobniejsze szczegóły karmy każdej z istot. Pomijając fakt, że patrząc z naszej perspektywy możliwości bodhisattwów są olbrzymie, to jednak nie

mając wszechwiedzy, która dałaby im wgląd w te szczegóły, bodhisattwowie nie mogą działać aż tak skutecznie, jak czynią to buddhowie.

UCZEŃ: Powiedziałeś, że buddha potrzebuje wszechwiedzy, by zrozumieć indywidualne potrzeby wszystkich istot. Czy wszechwiedzę należy rozumieć jako jedność natury i zjawisk, czyli pokonanie tego, co różni naturę rzeczy od tego, jak rzeczy się przejawiają? Wspomniałeś również, że świadomość współzależności ma wpływ na chęć pomagania innym. Czy możesz wyjaśnić, jak ma się wyjście poza rozróżnienie na naturę i przejawienie się zjawisk do ich współzależności, oraz w jaki sposób może to prowadzić do zrozumienia potrzeb wszystkich istot?

JEGO ŚWIĄTOBLIWOŚĆ KARMAPA: Co do związku pomiędzy jednym smakiem tego, jak rzeczy się przejawiają i tego, czym są, czyli związku zjawisk i ich natury a współzależnością, to w gruncie rzeczy aspekt przejawienia odzwierciedla niezawodną współzależność zjawisk, których naturą jest pustość wolna od rozróżnień. Nazywa się to także jednością pustości i zjawisk – jednością współzależnych zjawisk i pustości ich natury, która nie zna rozróżnień.

Rozważając to, możemy te dwa aspekty wyodrębnić, ale nie powinniśmy ich postrzegać jako dwóch różnych rzeczy. Jak to się dzieje, że nie da się ich oddzielić? Weźmy wazon. Pojawia się przed nami obraz wazonu czy też koncepcja tego, czym jest „wazon”, ale gdy zaczniemy rozkładać go na części pierwsze, to żadnego wazonu nie znajdziemy. Nie znajdziemy niczego; dojdziemy raczej do wniosku, że wazon jest jedynie założeniem, umową. Dlatego przyjęło

się twierdzić, że cokolwiek jest puste, jest możliwe, gdyż możliwość zaistnienia opiera się na pustości. Jeśli mogę użyć takiej analogii: w pewnym sensie pustość jest jak zero. Ponieważ jest zero, może pojawić się jeden, dwa, trzy i tak dalej. Bez zera nie może zaistnieć żadna inna liczba. Wszystko zaczyna się od zera. W ten sam sposób podstawę potencjalnych możliwości stanowi pustość.

Gdyby rzeczy nie były puste, współzależność pomiędzy nimi również nie byłaby możliwa. Możemy więc stwierdzić, że sposobem przejawiania się zjawisk jest współzależność, gdyż nic nie jest ustalone i sztywno określone. Weźmy przykład substancji, która dla jednych okaże się trucizną, a dla innych lekarstwem – gdyby trująca właściwość była wrodzoną cechą tej substancji, każdy reagowałby na nią tak samo.

Względność pochodzenia czy źródła zjawisk odnosi się również do wszystkich założeń, które na podstawie tych zjawisk tworzymy, takich jak: to jest krótkie, to jest długie. Pojęcie czy założenie, iż coś jest krótkie, zależy oczywiście od pojęcia czy założenia, że coś innego jest długie, i vice versa. Wszystko się wzajemnie warunkuje. Nawet samo przejawianie się zjawisk zależy od tej względności. Ponieważ zjawiska są relatywne i zależą od relatywności, określa się je jako puste, gdyż nie posiadają wrodzonego czy samodzielnego bytu.

W taki oto sposób możemy pogłębiać intelektualne zrozumienie rzeczywistości, ale dla buddhy jest ono obiektem bezpośredniego i symultanicznego doświadczenia – symultanicznego, gdyż jego wiedza obejmuje wszystko i w każdej chwili.



O POTENCJAŁ
WSPÓŁCZUCIA
TRZEBA DBAĆ

SŁAWNY CZANDRAKIRTI, we wstępie do równie sławnej *Madhjamakavatary*, napisał:

„To miłość doprowadza wrodzone nasiona do doskonałego plonu Stanu Buddy. Dlatego zanim przeleję na papier pierwsze słowa, składam hołd współczuciu.”

Podkreślił on w ten sposób, że głęboka miłość i wielkie współczucie tworzą warunki do Przebudzenia, sprawiają, że ostateczny owoc może dojrzeć, tak jak zboże, które wyrastając z nasion, wydaje plon. Dlatego Czandrakirti, a za nim my wszyscy, składamy hołd współczuciu.

Nie ma wątpliwości, że wielkie współczucie jest dla bodhisattwów sprawą wielkiej wagi – i na początku drogi, i w trakcie podróży, i u jej celu. Nawet po osiągnięciu Stanu Buddy współczucie pozostaje głównym czynnikiem czy też bodźcem, warunkującym powstanie dwóch rupakai, które wyłaniają się z przestrzeni dharmakai. Mówiąc dokładniej, dzieje się tak w wyniku życzeń wyrażonych przez buddhę wcześniej, gdy przemierzał on ścieżkę jako bodhisattwa.

Rupakaje służą buddhom głównie do przynoszenia pożytku istotom, zatem można powiedzieć, że współczucie stanowi też inspirację do ich wszelkiej dobroczynnej działalności.

Teraz chciałbym opowiedzieć trochę o tym, jak oswajać nasze umysły ze współczuciem i jak to uczucie pogłębiać. Termin współczucie – po tybetańsku *ning dzie* (སྙིང་ཇེ།) – można dosłownie przetłumaczyć jako „szlachetne serce”. Słowo *ning* oznacza także fizyczne serce, takie które może być zoperowane, ale w tym wypadku nie chodzi o krwisty mięsień w klatce piersiowej, lecz o umysł, ducha. „Szlachetne” odnosi

się do najszlachetniejszego, najlepszego ze stanów umysłu. Najlepszym bowiem, najznamienitszym stanem umysłu jest właśnie ten, który nazywamy współczuciem, czyli szlachetnym sercem. Myślę, że to stąd pochodzi tybetański termin *ning dzie*, tłumaczony jako współczucie.

Zwykło się też o współczuciu mówić, że jest korzeniem dobra, cnoty. Można to odczytać z tak klasycznych analogii, jak choćby „stabilny korzeń współczucia” czy „w oparciu o stabilny korzeń współczucia”. Myślę, że nawiązanie do współczucia jako korzenia odnosi się do tego, o czym zaraz powiem.

Wykonując wszelkie życiowe czynności wykorzystujemy swój mózg, czyli inaczej mówiąc, odwołujemy się do swej inteligencji. Współczucie natomiast powstaje w głębszych pokładach umysłu. Przypomina nieco korzenie, które w przeciwieństwie do pnia i gałęzi rozwijają się pod powierzchnią ziemi i choć ich nie widać, to od ich siły właśnie zależy siła całego drzewa. Silne współczucie to właśnie ów silny korzeń, nasza mocno ugruntowana podstawa. Stwierdzenie, że współczucie rozwija się w głębokich warstwach umysłu potwierdza fakt, że odczuwamy je niezwykle intensywnie i że wyzwala ono w nas także inne dobre uczucia.

Wszystkie zdolności drzewa, jak wypuszczanie liści i wydawanie owoców, zależą od dobrej kondycji korzeni. To dzięki nim drzewo ma zapewniony dostęp do wody i substancji odżywczych, jest stabilne, silnie osadzone w podłożu.

Podobnie rzecz ma się ze współczuciem: stoi ono na straży wszystkich przymiotów, jakie zdołaliśmy w sobie rozwinąć i sprawia,

że nasz umysł zaczyna cechować bezstronność, a jego właściwości stają się zdolne do dalszego rozwoju i wzrostu. Tak jak korzenie zbierają z ziemi wodę, by drzewo mogło darzyć tlenem i cieniem, tak współczucie gromadzi w naszym umyśle niezachwianą siłę, która wyzwala zdolność pomagania innym.

Możemy też powiedzieć, że miłość i współczucie są w nas obecne, niczym umieszczone w ziemi nasiona rośliny. Tak jak rośliny nie wyrosną z nasion bez odpowiednich warunków, tak nasiona miłości i współczucia, by wzrosnąć, wymagają naszej cierpliwości, pilności i współczującego działania.

W obecnych czasach istnieje wiele różnych urządzeń służących do zabijania, takich jak bomby czy inne pociski wybuchowe. Pewnego dnia pomyślałem sobie: „Ale byłoby fajnie, gdyby ktoś wymyślił taką bombę współczucia!”. Wybuch zwyczajnej bomby jest w stanie w jednej chwili zabić wiele osób – a bomba współczucia, wrzucona w tłum ponuraków, zamieniłaby ich w roześmianych, szczęśliwych, współczujących i troskliwych ludzi. No cóż, możecie powiedzieć, że to takie moje dziecinne marzenie. Pewnie tak, współczucie to niestety nie bomba.

Bomba spada na ludzi nagle, bez ostrzeżenia, nie dając im szansy, by przygotowali się na śmierć; współczucia jednak nikomu nie można narzucić siłą. Współczucie i miłość są wynikiem naszej własnej woli, która wspiera nas potem w procesie ich rozwoju.

Złych i niegodziwych rzeczy dopuścić jest się dość łatwo; w jednej opanowanej przez *kłęsa* chwili wiele osób, wcale tego nie pragnąc, może też stracić życie. Jednak pogłębianie miłości i współczucia to

kwestia świadomego, osobistego wyboru.

Czasami wydaje nam się, że dużo łatwiej jest rozwinąć negatywny stan umysłu, a współczucie przychodzi z trudem. Prawda jest jednak taka, że kłopot z rozwijaniem współczucia wynika z braku odpowiedniej decyzji. Czasami, z różnych względów, możemy odnieść wrażenie, że nasze współczucie jest dużo słabsze niż nasze *kłęsa*. Według mnie jednak jest to głównie kwestią naszego wyboru. Musimy dokonywać właściwych wyborów. Dla przykładu, sadzenie drzew w celu ochrony środowiska naturalnego i poprawy atmosfery panującej na tej planecie jest świadomym wyborem. Moglibyśmy przyjąć bierną postawę, czyli czekać, aż wiatr przeniesie nasiona na odpowiednią glebę, potem czekać, aż z nasion wyrosną drzewa, tyle że zanim do tego dojdzie, może nam zabraknąć tlenu.

Rozwijanie miłości i współczucia pod wieloma względami przypomina proces pielęgnowania nasion i tworzenia warunków do wzrostu roślin. Z tą różnicą, że nasion współczucia nie kupuje się w sklepie ogrodniczym. Aczkolwiek przypomniało mi się teraz, że w Japonii niedawno narodził się zwyczaj wynajmowania przyjaciół. Samotni, nie mający przyjaciół ludzie mogą wynająć sobie na kilka dni towarzysza, który ma ich rozweselić. Jak poczują się lepiej, oddają go z powrotem. Kto wie, może ktoś też kiedyś wpadnie na pomysł, aby wypożyczać nasiona miłości i współczucia? Póki co na szczęście nie musimy tego robić, każdy ma w sobie własne, i to od urodzenia.

Myślę, że noszą je w sobie także ludzie, którzy dopuszczają się najohydniejszych, najniegodziwszych, najgorszych czynów. Za dowód

może posłużyć fakt, że nawet człowiek, który wyrządził niewyobrażalne zło, w sytuacji zagrożenia jest w stanie okazać sobie samemu życzliwość i ochronić się przed niebezpieczeństwem. Drzemie w nim zatem potencjał, z którego, przy odpowiedniej pielęgnacji, może wyrosnąć prawdziwe współczucie.

Teraz opowiem wam pewną historię. Opowiadałem ją już wcześniej, więc możecie już ją znać, ale powtórzę jeszcze raz.

Wielu wydarzeń z dzieciństwa zupełnie nie pamiętam, ale niektóre doskonale zachowały się w mojej pamięci. Jednym z tych niezwykle wyraźnych wspomnień jest uczucie, które pojawiało się we mnie, gdy przed naszym namiotem dokonywano rzezi zwierząt. Widząc związane i przygotowywane do uboju jaki, czułem niepokonane pragnienie, by przeciąć więzy i zwierzęta te wyswobodzić. Miałem wtedy tylko cztery czy pięć lat, więc bałem się do nich podejść, mogłyby mnie zgnieść lub kopnąć. Ale pamiętam doskonale swą bezradność i niemożność pogodzenia się z faktem, że czeka je niechybna śmierć.

W owym czasie nie znałem żadnych teorii na temat miłości czy współczucia. Nie słyszałem nawet o bodhisattwach i o bodhiczicie, niemniej już jako małe dziecko odczuwałem naturalne i szczere współczucie w stosunku do zabijanych zwierząt. Od tamtej pory przestudiowałem wiele teorii na temat współczucia, a wielcy mistrzowie wielokrotnie udzielali mi instrukcji dotyczących jego pogłębiania. Nauczyłem się także mówić: „Czuję współczucie w stosunku do wszystkich istot zamieszkujących przestrzeń”. Muszę się jednak przyznać, że jak dotąd nie udało mi się rozwinąć uczucia,

które dorównałyby, nie mówiąc o przewyższeniu, temu naturalnemu, szczeremu i silnemu współczuciu, którego doświadczyłem jako dziecko. Mogę otwarcie stwierdzić, że cokolwiek rozwinąłem w dorosłym życiu poprzez ćwiczenia, może się równać zaledwie jednej setnej tamtego doświadczenia. Dlatego jestem przekonany, że podstawę rozwijania współczucia stanowi wrodzona skłonność, która wyzwala w nas uczucia w sposób naturalny i silny. Znamy je wszyscy, na pewno w jakichś szczególnych okolicznościach pojawiły się w każdym z was, choćby na chwilę. Powinniśmy przywołać te doświadczenia w pamięci i na ich bazie rozwijać swe współczucie.

Współczucie obecne jest w naszych umysłach niczym zasiane nasionko. Ów wrodzony potencjał współczucia, podobnie jak ziarno wrzucone do ziemi, wymaga też pielęgnacji. Doglądać możemy go na kilka sposobów. Jednym z nich jest rozmyślanie na jego temat, czy też zwracanie na współczucie baczniejszej uwagi. Innym jest znajdowanie radości w doświadczaniu współczucia. Nasiono umieszczone w ziemi do wzrostu potrzebuje wielu czynników – odpowiedniej gleby, wody i słońca – które jednak muszą być dawkowane w odpowiedni sposób. Podlewanie zasiew nie możemy, na przykład, od razu wylać nań całego wiadra wody – należy to robić delikatnie, należy poświęcić temu dużo czasu i uwagi. Podobnie jest z potencjałem współczucia. Jeśli chcemy go rozwinąć, musimy być cierpliwi i wytrwali. O nasionko w naszym sercu trzeba dbać, inaczej się nie rozwinie lub wyrośnie z niego krzywa i wypaczona roślina.

Przede wszystkim niezwykle ważna jest cierpliwość. Z naszą cierpliwością bywa różnie, czyli czasami nam jej starcza, a czasami nie.

W tym przypadku jednak potrzeba nam cierpliwości upartej i wiernej, która nigdy nas nie opuści, bez względu na to, czy mamy jej dużo czy niewiele. W przeciwnym razie nie będziemy w stanie pokonać naszych *kleśa*, gdyż to właśnie cierpliwość jest antidotum na najgorsze z nich: na złość, nienawiść.

W XXI wieku cierpimy na szczególny niedobór cierpliwości, związany z naszym nawykiem planowania – i to tak szczegółowego, że sami prosimy się o rozczarowanie i frustrację. Lubimy tworzyć szczegółowe listy swoich oczekiwań czy pragnień; jednak gdy tylko sprawy pójdą nie po naszej myśli – bo coś miało się wydarzyć, ale się nie wydarzyło, albo wydarzyło się coś, czego nie zaplanowaliśmy – wywołuje to w nas niepotrzebne emocje i zbędną potrzebę natychmiastowego naprawienia sytuacji. Głowa może od tego rozboleć! Tybetańczykom nie zdarza się to tak często, bo my w pracy skupiamy się jedynie na tym, co mamy akurat do zrobienia, nie zastanawiając się nad tym, co będziemy robić za chwilę. Nie tworzymy więc szczegółowych planów, a i tak to, co trzeba zrobić, jest zrobione. Teraz jednak wkroczyliśmy w wiek XXI i rozważna praktyka cierpliwości wydaje się niezwykle istotna.

Na stronach *Przewodnika po ścieżce bodhisattwy* Szantidewa napisał: „Nie ma powodu martwić się czymś, co da się zmienić – po prostu zmień to. Nie ma również powodu, aby martwić się czymś, czego nie da się zmienić – bo i po co, skoro i tak nic nie zaradzisz”. To jest bardzo dobry sposób radzenia sobie ze sprawami, na które nie mamy wpływu. Oczywiście, musimy starać się wypełniać nasze obowiązki najlepiej jak potrafimy. Ale przecież nigdy nie będziemy mieć wpływu na absolutnie wszystkie zaistniałe okoliczności,

podobnie jak nie ma takiej możliwości, aby wszystko i zawsze układało się po naszej myśli w stu procentach.

Bez względu na to, na czym polega nasza praca, wykonujemy ją głównie dla własnego dobra i satysfakcji. Nierzadko jednak, już po jej rozpoczęciu, nasze oczekiwania rosną i ściągamy na siebie wielki stres, kłopoty i cierpienie. W ten prosty sposób tracimy z oczu pierwotny, prawdziwy cel naszej pracy i zapominamy, dlaczego jej się w ogóle podjęliśmy. Cóż za ironia! A przecież wszystko to robimy dla siebie, z własnego wyboru czy z własnego poczucia obowiązku...

Wracając do cierpliwości, której wymaga praktyka rozwijania współczucia, to polega ona głównie na zrozumieniu zła, jakie mogą wyrządzić nasze *kleśa*. Wiedząc o tym, podejmujemy decyzję, że im nie ulegniemy. Zazwyczaj zdajemy sobie sprawę, że w naszych emocjach czai się coś niedobrego, ale gdy dochodzi do trudnej sytuacji, i tak dopuszczamy je do głosu. Nie tak to powinno wyglądać. Chodzi mi o taką cierpliwość, która nie tylko pozwala dostrzec, że w naszych emocjach czai się coś niedobrego, lecz dzięki której też rozpoznajemy, że wszystko jest w nich niedobre, że to jedna wielka masa ułomności i wad.

Mówiąc „wielka masa ułomności” chcę podkreślić, że *kleśa*, czyli szkodliwe emocje, są całkowicie ułomne, całkowicie zepsute, nie chcę powiedzieć „złe”, ale głównie chodzi o to, że żadna ich część nie ma najmniejszej wartości. Świadomość tego powinna trzymać nas od nich z daleka. Gdyby ktoś poprosił nas o zrobienie czegoś, na co zupełnie nie mamy ochoty, to nie zastanawialibyśmy się: „Czy ja chcę to zrobić?” Odpowiedź padłaby od razu: „Nie zrobię tego”. Tak

właśnie reagują na *kłęsa* ludzie, którzy zrozumieli ich destrukcyjną naturę, ich niezaprzeczalną szkodliwość.

Tego rodzaju odraza do *kłęsa* nie zrodzi się w nas sama, spontanicznie. Przynajmniej na początku musimy włożyć w to wiele wysiłku. Uważam przy tym, że lepiej traktować ten wysiłek, czy też proces uodparniania się na szkodliwe emocje, jako pewnego rodzaju grę czy zabawę. Nie nazywajmy tego od razu praktyką czy treningiem. Wyobraźmy sobie na przykład sytuację, kiedy to znaleźliśmy właśnie jakieś ciekawe zajęcie i nagle ktoś nam przerywa, mówiąc: „No, dobra, czas zabrać się do nauki” – wówczas na myśl o uczeniu się wpadamy w depresję. Ale gdy ktoś do nas powie: „Koniec nauki, czas na zabawę” – samo słowo „zabawa” wywołuje uśmiech na twarzy i z entuzjazmem podejmujemy wyzwanie, nawet gdy jest nim uczenie się, które wcześniej wywołałoby w nas niechęć. Podobnie powinniśmy podchodzić do pracy z naszymi emocjami. Myślę, że od czasu do czasu warto porzucić pojęcie „praktyki” i traktować rozwijanie cierpliwości jako pewnego rodzaju grę. Wówczas z wielkim zapalem włożymy w to więcej wysiłku. Spójrzmy na to jak na zabawę, a nie jak na proces nauki, treningu czy praktyki.

To może zabrzmieć jak żart, ale istnieją praktyczne instrukcje, które możemy w ten właśnie sposób zastosować. Weźmy na przykład osobę, która lubi długo spać. Instrukcja dla takiej osoby brzmiałaby następująco: „Śpij tak długo, jak tylko zdołasz. Jeśli możesz, to nie wstawaj z łóżka nawet przez dwa lub trzy dni. Gdy już nie będziesz w stanie spać dłużej, powiedz sobie: OK, wyspałem się, i zacznij grę ze snem. Załóż się, kto wygra – sen czy ja? Idź z nim w zawody. Wygraj z sennością.” Chodzi o to, aby cel, jaki przed sobą stawiamy,

traktować jako grę, a nie pracę do wykonania. Takie podejście przyda się również osobom, które są zbyt spięte podczas medytacji. W normalnej sytuacji potrafią być na luzie, ale gdy tylko usłyszą: „Teraz medytuj”, natychmiast tracą wszelką zdolność rozluźnienia się, a przez ich umysł zaczyna przepływać nieustanny strumień przeszkadzających myśli. Problem tych osób polega na tym, że praktykę medytacji traktują zbyt poważnie. Rozwijając swoje dobre cechy, musimy uważać, aby nie popaść w nadmierną powagę, bo wtedy nasze *kleśa* również spoważnieją.

Podsumowując, rozwijanie cierpliwości jest niezwykle istotne, ale niech to nie będzie cierpliwość wymuszona. Nasza cierpliwość musi wynikać z naturalnej ochoty. Taka pełna naturalnego zapału cierpliwość, pielęgnowana przez długi czas, stanie się stabilna i niewzruszona. Zakończę w tym miejscu, czas na pytania.

PYTANIA I ODPOWIEDZI

UCZEŃ: Czy mógłbyś wyjaśnić, jak umysł buddhy miesza się ze zjawiskami?

JEGO ŚWIĄTOBLIWOŚĆ KARMAPA: Zdaje się, czy też: wygląda na to, że dla zwyczajnych istot istnieje wielka różnica pomiędzy tym, czym rzeczy naprawdę są, a tym, jak się przejawiają, czyli różnica pomiędzy zjawiskami a ich naturą. Gdy rzecz się przejawia, gdy jest obecna, obecna jest także jej natura. Jednak my, skupiając się na samej rzeczy, mamy skłonność do oddzielania jej od jej natury. Do podobnej sytuacji dochodzi, gdy zaczynamy obserwować samą naturę czy istotę zjawisk – wówczas dla odmiany nie dostrzegamy ich atrybutów. Zaś dla buddhy natura rzeczy i jej przejawienie są nierozdzielne. Można to wyjaśnić na wiele sposobów, ale chyba najprościej będzie uczynić to na przykładzie tantrycznych praktyk wadźrajany.

Otóż kluczem do zrozumienia tego, o czym teraz mówimy, jest nierozdzielność umysłu i *prany** [skr.], a dokładniej mówiąc, nierozdzielność czegoś, co nazywamy bardzo subtelnym, czy też najbardziej subtelnym umysłem i najbardziej subtelną *praną*. W rzeczywistości ów najbardziej subtelny umysł i najbardziej subtelna *prana* są jednym i tym samym, a dualizm i wszelkie jego przejawy obecne są tylko dlatego, że nie potrafimy tego rozpoznać. Na przykład, kiedy karmiczne wiatry, czy karmiczna *prana*, wzburzają subtelną *pranę*, pojawiają się tzw. grube zjawiska, które błędnie uznajemy za różne od nas samych. Dzieje się tak przede wszystkim

dlatego, że nie jesteśmy w stanie rozpoznać ich niedualnej natury.

Buddyści wierzą, że świadomość obecna w jednym życiu daje początek świadomości obecnej w życiu po nim następującym. Jak do tego dochodzi? Otóż podczas śmierci – podczas procesu umierania i w samym momencie śmierci – najpierw grube a potem subtelne *prany* czy wiatry ustępują, tak że w końcu pozostaje tylko *prana* najsubtelniejsza, która ma świetlistą naturę. W tym momencie, u samego końca etapu czy bardo umierania, ta subtelna, nieoddzielna od samego najsubtelniejszego umysłu *prana* ujawnia się każdej istocie bez wyjątku. Nie można tego jednak rozpoznać bez wcześniejszego wskazania jej przez guru i bez wcześniejszego stopniowego oswajania się z tym rozpoznaniem. W momencie śmierci rozpoznanie niedwoistości owej bardzo subtelnej *prany* i umysłu, który ją postrzega, doprowadza do całkowitego wyzwolenia. Z drugiej strony, jeśli nie zdołamy rozpoznać najsubtelniejszej *prany* jako tożsamej z umysłem, nie różnej od nas samych, i błędnie uznamy ją jako za coś od nas różnego, nastąpi ponowne powstanie *pran* karmicznych, najpierw subtelnych a potem grubych, co z kolei doprowadzi do ponownego wyłonienia się czy odbudowy zjawisk fizycznych i naszych ponownych narodzin.

Buddha rozpoznał niedualność najsubtelniejszej *prany* i najsubtelniejszego umysłu i rozpoznanie to towarzyszy mu stale i niezmiennie. Bez względu na różnorodność przejawiających się zjawisk, buddha nigdy nie uzna ich za coś od siebie różnego.

UCZEŃ: Mówiłeś o *kleśa*, szkodliwych emocjach i o tym, że powinniśmy je postrzegać jako coś złego i ułomnego. Jednak są one

częścią naszej ludzkiej natury, naszego życia w samsarze, czy nie ma więc sposobu, aby je przekształcić w mądrość, w przymioty Przebudzenia, ujrzeć ich pustą naturę i przekształcić? Czy musimy przed nimi uciekać?

JEGO ŚWIĄTOBLIWOŚĆ KARMAPA: Tak, istnieją sposoby przekształcania *kleśa* w element ścieżki, wykorzystywania ich do pozytywnego rozwoju. Tych instrukcji naucza się głównie adeptów sekretnej mantry czy wadžrajany. Udzielając nauk śrawakom i pratyekabuddhom, Buddha omówił osiemdziesiąt cztery tysiące *kleśa*, jednak wszystkie one mieszczą się w ich podstawowym podziale na tak zwane „trzy trucizny [umysłu]” czyli trzy główne *kleśa*: złość [nienawiść], pożądanie [przywiązanie] i ośpienie [niewiedza, głupota]. Udzielając objaśnień tym uczniom, Buddha szczególnie podkreślił konieczność usunięcia pożądania. Opisał więc szkodliwość pożądania i sposoby zwalczania pożądania, takie jak rozmyślanie nad wadami przedmiotów pożądania, praktykowane do dziś w klasztorach, oraz inne metody całkowitej eliminacji tej trucizny.

W przypadku uczniów podążających ścieżką mahajany Buddha zwracał uwagę na inne kwestie. Głównym motorem praktyki bodhisattwów jest szczerze współczucie dla innych. Nie mają oni aż tak wielkiego problemu z pożądaniem, nie wymaga się więc od nich, aby je jak najszybciej usunęli czy wykorzenili. Podstawową praktyką bodhisattwów jest pogłębianie miłości i współczucia, rozwijanie altruistycznej postawy wobec świata, dobroczynne działania dla pożytku innych. Pożądanie, które się w nich pojawia, jest uwarunkowane wieloma czynnikami i nie przejmuje kontroli nad

umysłem, a zatem istnieje możliwość wykorzystywania go na ścieżce.

W naukach wadźrajański Buddha zawarł instrukcje, które pokazują, że nawet tak silna emocja jak gniew może być przez bodhisattwę dobrze wykorzystana. Gdy nie kierują nami żadne inne pobudki, jak tylko nieograniczone współczucie, złość także staje się produktem tego współczucia, a więc nie wymaga okiełznania. Praktyki sekretnej mantry skupiają się głównie na trzeciej truciźnie, czyli nieświadomości i ośpieniu. Metody stosowane w sekretnej mantrze wykorzystują różne przejawy mądrości – takie jak aspekty mądrości pięciu rodzin buddhów – by usunąć czy uleczyć ośpienie i niewiedzę.

Wspomniałeś, że trzy trucizny są w jakimś sensie częścią naszej ludzkiej natury, naszego obecnego pomieszanego stanu. Przede wszystkim chodzi o to, że pragniemy różnych rzeczy i nie lubimy, gdy coś przeszkadza nam w ich zdobyciu. Nasz obecny stan ośpienia sprawia, że mylimy cierpienie samsary ze szczęściem, a ułomne, nietrwałe chwile radości bierzemy za doskonałe i trwałe.

Wszyscy od czasu do czasu popadamy w złość, ale wyobraźmy sobie teraz osobę, która złości się bardzo mocno, całą sobą. W umyśle tak bardzo wypełnionym złością nie ma miejsca na jakąkolwiek świadomą miłość czy życzliwość wobec innych. Oczywiście, człowiek nawet w takim stanie nie traci wrodzonego potencjału życzliwości: potencjał ten nadal istnieje, jednak jest uśpiony i niewidoczny.

W sytuacji, kiedy złość bierze górę i przejmuje nad nami kontrolę, nie sposób jednocześnie czuć w sobie i życzliwość, i miłość. Byłoby zatem dużo lepiej, gdyby osoba, której złość przybiera tak intensywną formę, wykorzeniła ją z siebie całkowicie. Inaczej trudno jej nie ulec.

Gdybyśmy w takim przypadku zaczęli tworzyć subtelne rozróżnienia na złość czy gniew dające się uzasadnić oraz na takie, których usprawiedliwić nie można, skłonność do złości się odrodzi i stworzymy zaczyn kolejnego wybuchu. Podobnie rzecz ma się z pozostałymi truciznami: pożądaniem i ośpieniem.

Spokojną głowę możemy mieć tylko wtedy, gdy jesteśmy w stanie poprawnie odróżnić użyteczne aspekty naszych trucizn od aspektów szkodliwych. Jeżeli zaś nie dostrzegamy tej subtelnej różnicy, z pewnością lepiej jest usunąć *kłęsa* całkowicie, niż paść ich ofiarą.

UCZEŃ: Chcę się upewnić, czy dobrze zrozumiałem, co dzisiaj powiedziałeś i czy wysnuwam z tego właściwe wnioski. Mówiłeś o tym, że wszystko jest uwarunkowane i współzależne. Wspomniałeś także o pragnieniu pomagania innym i braku możliwości, by to uczynić. Następnie opowiadałeś o nierozdzielności subtelnego umysłu i subtelnej energii. Podmiot i przedmiot, jakość i przedmiot są nieodłączne, są jednym i tym samym. Czy oznacza to, że sama intencja pomagania innym naprawdę im pomaga?

JEGO ŚWIĄTOBLIWOŚĆ KARMAPA: Jak się mają do siebie: intencja pomagania innym i prawdziwe wprowadzanie tej intencji w czyn?

W rzeczywistości te dwie rzeczy nie różnią się od siebie, tyle że my ich tak nie doświadczamy. Zjawiska, których doświadczamy są, krótko mówiąc, iluzją. Przypominają sztuczkę magika – ponieważ nie widzimy tego, co przed nami ukrył, wszystko co robi wydaje nam się prawdziwe. Tylko buddhowie widzą tożsamość czy też jeden smak tego, jak wszystko się przejawia i czym naprawdę jest. My tego jednak nie dostrzegamy. Doświadczamy zjawisk, ale nie wiemy, skąd

tak naprawdę się biorą. Gdybyśmy to wiedzieli, bylibyśmy buddhami i nasze głowy zwieńczałaby wspaniała usznisza, ale dotknijcie czubka głowy – chyba nic tam jeszcze nie wyrosło. Ponieważ w naszym obecnym stanie nie doświadczamy tego, jak rzeczy naprawdę istnieją, widzenie jedności zjawisk i ich natury nas nie dotyczy.

Nie jestem do końca pewien, jak odnosicie się do tego tematu, gdyż sam nie wiem, jak rzeczy się przejawiają, jak są następnie tłumaczone na angielski i wreszcie jak rozumiecie terminy, o których mówimy. Tak czy inaczej, kiedy wspomniałem o swojej niemożności bezpośredniego przynoszenia pożytku innym, miałem na myśli przeszkody i ograniczenia, które nie pozwalają mi od razu i wprost reagować na innych, mieć dobry – natychmiastowy i bezpośredni – wpływ na innych. Oczywiście, sama intencja pomocy czasami powoduje jakieś pozytywne zmiany – to nie jest tak, że nie staram się czegoś zrobić, że nic zrobić się nie da; jednak samej intencji nie można porównać do udzielania praktycznej, natychmiastowej pomocy.

UCZEŃ: Wielokrotnie zdarza mi się być w sytuacji, kiedy wyraźnie czuję sympatię zarówno do siebie jak i do wszystkich zaangażowanych w nią osób i wydaje mi się, że dobrze rozumiem, o co w tej sytuacji chodzi. Ale nie jestem w stanie podjąć żadnej inicjatywy ze strachu przed energią, jaką może to wzbudzić. Chciałbym wiedzieć, czy zdolność podjęcia działania w wymagającej tego sytuacji rodzi się ze współczucia, czy też jest to wynik jakichś innych osiągnięć, które pojawiają się na ścieżce? Nie wiem, czy jasno się wyraziłem?

LAMA JESZIE (TŁUMACZ): Myślę, że rozumiem twoje pytanie. Jeżeli nie otrzymasz odpowiedzi na swoje pytanie, to znaczy, że go nie zrozumiałem. Nie jest dla mnie jasna tylko ta część dotycząca energii wzbudzanych działaniem.

UCZEŃ: Jego Świątobliwość w jednej ze swoich książek opowiada o człowieku, który obcina sobie głowę dla dobra innych, ale dodaje, że takie rzeczy lepiej zostawić ekspertom, co wydaje mi się zabawne. Chodzi więc o fizyczny ból, jaki zostaje po odcięciu głowy, lub ból psychiczny, jaki zostaje po tym, gdy zdecydowaliśmy się zareagować właściwie i, na przykład, powiedzieliśmy coś komuś, a na drugi dzień i przez cały kolejny rok widzimy się z tą osobą w pracy... Chodzi mi o konsekwencje, wypływające z próby odważnej reakcji na trudną sytuację.

JEGO ŚWIĄTOBLIWOŚĆ KARMAPA: Sam zadaję sobie podobne pytanie, gdy mam stanąć i powiedzieć coś przez grupą dwóch, stu, a czasami tysiąca osób. Wtedy zastanawiam się, czy to, co chcę powiedzieć spodoba się słuchaczom, czy raczej ich urazi. W pewnym sensie można rzec, że współczucie, które stanowi podstawową motywację mojej wypowiedzi, wystarczy do przełamania tremy i usunięcia wątpliwości związanych z wrażeniem, jakie mogą wywołać moje słowa. Radziłbym też w takiej sytuacji modlić się w duchu do swego guru, buddhów i bodhisattwów, aby to, co powiemy, przyniosło innym prawdziwy pożytek, a nawet jeżeli nie pomoże im od razu, niech stanie się pomocne w przyszłości.

Ludzie, którzy rozwijają w sobie współczucie, nie powinni trzymać go w sobie w stanie biernym, poprzestając na bezużytecznym mieleniu

językiem. Powinni wyrażać swe współczucie za pomocą mowy. Współczucie jako takie nie ma słów, ale możemy dać mu wyraz poprzez swoje działania, takie właśnie, jak na przykład mowa.

UCZEŃ: Czy zwyczajna istota, doświadczając pośmiertnego bardo, nadal postrzega zjawiska w dualistyczny sposób?

JEGO ŚWIĄTOBLIWOŚĆ KARMAPA: Jeśli chodzi o doświadczenie niedualnego subtelного wiatru umysłu, czy *prany* umysłu, w stanie pośmiertnego bardo czujące istoty nadal będą widzieć różnicę pomiędzy świadomością, a doświadczanym zjawiskiem czystego światła. Jednak dla buddhów, po rozpoznaniu jedności tych dwóch rzeczy, wszelkie podziały zanikają i nie ma już nic, co różniłoby przedmioty postrzegania od postrzegającej je mądrości.

Przyczyną wrażenia dwoistości, którego doświadczają zwyczajne istoty w stanie bardo jest fakt, że w momencie pojawienia się czystego światła ich *skandhy* (skr.) są wciąż nieczyste, zaciemnione.

* Sanskrycki termin *prana* został na język tybetański przetłumaczony jako *lung*. W tybetańskim języku potocznym *lung* oznacza wiatr, ruch powietrza. Tak zatem jest ten termin często przekładany na języki zachodnie, co nie oddaje jednak tego znaczenia słowa *prana*, które wyjaśnia J.Ś. Karmapa.



BODHISATTWA
STAWIA
PIERWSZE KROKI

PRAKTYKĘ WSPÓŁCZUCIA ROZPOCZĄĆ NALEŻY OD STWIERDZENIA, że jego potencjał jest wrodzony, czyli że nasza wrodzona natura jest z zasady dobra, życzliwa i współczująca. To przymioty, które opisują prapodstawę naszego istnienia. Niemniej sposób, w jaki doświadczamy zjawisk, świadczy o tym, że podstawę tę przesłaniają zewnętrzne, nabyte splamienia czy zasłony. Splamienia te nie zmieniają jednak dobrego potencjału naszej natury. Można to porównać do związku słońca i przesłaniających je chwilowo chmur. Choć z naszej perspektywy chmury blokują słoneczne światło, samo słońce pozostaje takie samo bez względu na to, czy chmury są, czy ich nie ma. Jego potencjał się nie zmienia. Na podobnej zasadzie potencjał współczucia jest wrodzoną cechą wszystkich istot.

W tradycji buddyjskiej ta prapodstawa, czy też natura istot, nazywana jest *sugathagarbhā* lub „naturą buddhy”. Nazwie tej towarzyszy wiele synonimów, takich jak *takość*, *naturalna nirwana*, *współczucie wszystkich buddhów* lub *pustość*, której istotą jest współczucie. Wszystko to, niezależnie od brzmienia, obecne jest w każdym z nas i stanowi prawdziwą podstawę naszego istnienia.

Mam wrażenie, że na podobnej zasadzie funkcjonuje w tradycji hinduistycznej postać Wisznu, który uznawany jest za wszechobecną podstawę istnienia. Z tą jednak różnicą, że w tradycji hinduistycznej podstawie tej nadaje się określoną formę, a w tradycji buddyjskiej nie przybiera ona żadnej formy. Niemniej koncepcja wszechprzenikającej doskonałości jako podstawy istnienia jest bardzo podobna. W buddyzmie określa się ją również jako *dharmata*, natura wszystkiego, a czasami, bardziej opisowo, jako *światło dharmaty*. Pozostaje ona jednak zawsze wszechobecna i zawsze utrzymuje

wrodzony potencjał – wolny od wpływu tymczasowego zaciemnienia.

Jak więc możemy przebudzić, uaktywnić ów potencjał wspaniałych przymiotów Stanu Buddy, który sami posiadamy? Myślę, że przede wszystkim poprzez rozwijanie współczucia. To właśnie współczucie inspiruje, podsyca i zasila proces wzrastania wszystkich mądrości Przebudzenia, między innymi tej mądrości, która dokładnie rozpoznaje pustość wszelkiego istnienia. Rozwój współczucia, jego wzmacnianie to motyw przewodni długiego procesu, który prowadzi do Stanu Buddy. Procesu, o którym się mówi, że trwa trzy niezmierzone kalpy.

Współczucie towarzyszy nam przez cały ten niewyobrażalnie długi czas. Dzięki stopniowo rozwijanemu i doskonalonemu współczuciu bodhisattwowie nie tracą wiary i odwagi, by podążać ścieżką do Przebudzenia, bez względu na to, jak wiele eonów może to zająć, jak wiele istot wyczekuje pomocy w osiągnięciu wyzwolenia i Przebudzenia, i bez względu na wysiłek, jaki trzeba w to włożyć. Ta niezwykła, niewyobrażalna wręcz odwaga bierze się z wielkiego współczucia, dlatego uważa się, że koniec tej drogi, Stan Buddy, jest rezultatem współczucia.

Czandrakirti we *Madhyamakavatarze* powiedział, że śrawakowie i pratjekabuddhowie powstają z mowy Buddy. Buddhowie zaś pochodzą od bodhisattwów, którzy wyrastają z bodhicitty, której źródłem jest współczucie.

To znaczy, że mądrość i przymioty uczniów Buddy, których nazywamy śrawakami i pratjekabuddhami, pojawiają się jako rezultat nauk Buddy, ale sam Buddha i jego nauki pojawiły się na

świecie dzięki temu, że wcześniej był bodhisattwą, czyli rozwijał bodhicittę, której podstawą jest współczucie. Możemy zatem powiedzieć, szanując autorytet mistrza Maitreji, że współczucie jest korzeniem wszelkich duchowych przymiotów i osiągnięć.

W zasadzie nawet w sutrach i rozprawach należących do kanonu buddyjskiej therawady (hinajany) używa się terminu *bodhisattwa* na określenie ludzi, którzy dążą do pełnego Przebudzenia. Mówi się tam również, że bodhisattwowie przez sto kalp muszą gromadzić zasługę i mądrość, by osiągnąć swój cel, a także, że Stan Buddy nie różni się od Stanu Arhata pod względem wolności od splamień. Poza tego rodzaju stwierdzeniami teksty therawady nie posiadają żadnych szczegółowych opisów ścieżki mahajany, jednak termin *bodhisattwa* używany jest powszechnie.

W umyśle każdej z istot obecna jest zatem natura buddhy i jej główny atrybut – zdolność usunięcia narosłego zaciemnienia czy splamień. Zdolność ta zaś zależy przede wszystkim od siły współczucia.

Jak wspominałem wcześniej, można wyróżnić dwa aspekty współczucia: współczucie skierowane na zewnątrz, na inne istoty, oraz współczucie skierowane głównie do wewnątrz, prowadzące do własnego wyzwolenia. Przedmiotem współczucia skupionego na samym sobie jest osiągnięcie pełnego wyzwolenia, które [na ścieżce bodhisattwy] z czasem ostatecznie przekroczy zarówno samsarę jak i bierny stan nirwany [Stan Arhata]. Zaś przedmiotem czy celem współczucia skierowanego na zewnątrz są konkretne, praktyczne działania podejmowane dla dobra innych. To dwa aspekty tej samej rzeczy, którą można porównać do dwustronnego lustra – jedna jego

strona wyraźnie odbija świat wewnętrzny, a druga z tą samą wyrazistością ukazuje świat zewnętrzny.

Współczucie wobec innych, jakie ujawnia się czy zaczyna się przejawiać po osiągnięciu wyzwolenia, przybiera formę nieprzerwanej działalności dla dobra istot, która będzie trwać tak długo, jak długo istnieją istoty. To naprawdę wspaniała właściwość umysłu. Współczucie skierowane do wewnątrz – które, jak wspomniałem wcześniej, zazwyczaj nazywamy wyrzeczeniem – w tym przypadku jest nie tylko wyrzeczeniem się samsary, ale także wyrzeczeniem się biernej nirwany.

Potencjał współczucia jest powszechny, czyli posiadają go wszystkie istoty włącznie ze zwierzętami i innymi, a to oznacza, że sama obecność potencjału współczucia w naszym umyśle nie wystarczy. Przypomina on rudę złota leżącą w ziemi. Kruszec trzeba z rudy wydobyć i oczyścić. Nad współczuciem drzemiącym w nas samych również należy pracować, co czynimy poprzez trening umysłu.

Praktyka treningu umysłu tradycji mahajany rozwinęła się niezwykle mocno w szkole Kadampa buddyzmu tybetańskiego, założonej przez wielkiego Atisę. Znaczenie terminu *trening umysłu* jest dość szczególne: *umysł* oznacza w tym przypadku bodhicittę, a zatem *trening umysłu* oznacza „ćwiczenie się” w bodhicittie. Współczucie jest korzeniem bodhicitty, od jego siły zależy więc zarówno rozwój bodhicitty, jak i mądrości, która rozpoznaje niedwoistość świata. Ta wspierana współczuciem mądrość staje się bezpośrednią przyczyną Przebudzenia, niemniej najpierw musimy skupić się głównie na wzmacnianiu współczucia, czyli podstawy, korzenia.

Istnieje wiele metod pogłębiania współczucia, nauczanych stopniowo w procesie praktyki. Chciałbym je teraz pokrótce przedstawić.

Nasze ćwiczenie zaczynamy od wyboru obiektu, który jako pierwszy obdarzymy współczuciem. To bardzo istotne, choć nierzadko stwarza problemy, a za chwilę przekonacie się, dlaczego. Potrzeba posiadania konkretnego przedmiotu współczucia wynika z faktu, że – używając klasycznej analogii – na początku mamy przed sobą tylko białą, niezapisaną kartkę papieru. Rozbudzanie współczucia, które nie posiada jasno sprecyzowanego przedmiotu (jak w stwierdzeniu: „Obym miał współczucie dla wszystkich istot”) może prowadzić do tego, że nasze uczucie stanie się jedynie wyobrażeniem, abstrakcją. Zamiast silnego, wypływającego z serca współczucia będziemy mieli jedynie dość niejasne wrażenie współczucia. Jeśli jednak skupimy się na konkretnych osobach – czyli, zgodnie z wcześniejszą analogią, nakreślimy na kartce konkretne postaci lub zapiszemy ich imiona – nasze współczucie zyska na precyzji, stanie się naszą osobistą sprawą.

Czasami można zmieniać przedmiot, na jakim skupia się nasza praktyka i dlatego, pozostając przy ćwiczeniu z kartką papieru, imiona osób zapisujcie na niej ołówkiem, żeby w razie czego dało je się wymazać i wpisać w ich miejsce inne. Spróbujcie, na przykład, zacząć od waszych rodziców, ale jeżeli z jakiegoś powodu oboje lub jedno z nich okaże się zbyt trudnym obiektem współczucia, będziecie mogli go zmienić.

Zasada jest prosta: zaczynamy od rozbudzania współczucia wobec tych, którzy są nam najbliżsi, wobec których uczucie pojawi się z łatwością. Niemniej na początku naszą praktykę powinien wspierać

obraz jakiejś prawdziwej i wyraźnie określonej osoby.

To jednak nie wszystko. Istnieją też takie sytuacje, gdy lepiej jest, jeśli przedmiot współczucia pozostaje niedookreślony, bowiem taki właśnie okazuje się bardziej pomocny. Użyję więc kolejnej analogii. Choć w tym pokoju znajduje się wiele osób, to gdybym wybrał się na targ i kupił jedną wielką płachtę materiału, z łatwością przykryłbym was wszystkich, bez potrzeby wykrawania poszczególnych kawałków i zawijania w materiał każdego z osobna. Gdybym jednak chciał, dla odmiany, uszyć wszystkim czapki, które pasowałyby na każdą z głów, wymagałoby to wiele mierzenia, wycinania i tak dalej, jednym słowem – bardzo dużo pracy. Czasami rozwijanie współczucia wobec jednej określonej osoby bywa trudne: albo brakuje nam sympatii dla tego człowieka, albo zbyt słabo go znamy, albo znamy go nadto dobrze, albo nie robi on na nas dobrego wrażenia – i w rezultacie nasze wysiłki idą na marne. Na przykład, możemy dość łatwo wyrazić życzenie, aby wszystkie osoby obecne w tym pokoju były szczęśliwe i nigdy nie doświadczyły cierpienia. Ale gdy nasza uwaga zatrzyma się na jednej z tych osób, na przykład na Lamie Jeszie, to mogą pojawić się pewne wątpliwości: „Hmm, chcę, żeby był szczęśliwy, ale też nie miałbym nic przeciwko temu, gdyby trochę pocierpiał. Myślę, że wyszłoby mu to na dobre.” To zmniejszyłoby nieco intensywność czy czystość współczucia, więc tego rodzaju metoda nie przyniosłaby najlepszych rezultatów. Gdy do współczucia się zmuszamy, to nawet jeśli skorzystamy ze wsparcia określonego obiektu, pozostanie ono jedynie wyobrażeniem, abstrakcją, czymś nieprawdziwym. W takim wypadku lepiej więc nie czynić rozróżnień. Czasami, gdy dzielimy ludzi na wrogów i przyjaciół, łatwo przychodzi współczucie dla

przyjaciół, jednak ze współczuciem dla wrogów mamy spory problem. Od czasu do czasu warto więc zacierać podziały.

Tak czy inaczej, punktem wyjścia praktyki rozwijania współczucia powinien być wybór jednej osoby, wobec której to uczucie najłatwiej się zrodzi. Tradycyjnie, co jest prawdą w przypadku wielu z nas, taką osobą jest matka, która dała nam życie. Dzieje się tak dlatego, że wielu ludzi największą wdzięcznością darzy swoich rodziców, zwłaszcza matkę. Wielkie pokłady wdzięczności sprawiają, że miłość i współczucie przychodzą nam bez trudu. Naszą praktykę rozpoczynamy więc od rozbudzania współczucia wobec takiej osoby tak długo, aż staje się ono prawdziwym, szczerym, płynącym z serca uczuciem. Wówczas stopniowo rozszerzamy je, tak że zaczyna obejmować nie jedną, ale coraz więcej osób. To rozszerzanie nie oznacza jednak, że wobec każdej kolejnej osoby musimy opracowywać osobną strategię – od wdzięczności i miłości, po współczucie. Kiedy już wypracowaliśmy proces rozwijania współczucia wobec pierwszej wybranej przez nas osoby, tradycyjnie matki, spróbujmy po prostu rozciągnąć to współczucie na innych. Pozwólmy mu objąć swym ciepłem więcej osób, potem jeszcze więcej, aż ostatecznie wszystkie istoty znajdą się w jego zasięgu. Zaczniemy wtedy dostrzegać, że wszystkie one są w gruncie rzeczy niezwykle podobne do naszej matki lub innej osoby, którą wcześniej wybraliśmy. Właśnie tak należy to ćwiczyć. Jeżeli bowiem zaczniemy analizować nasze poszczególne związki z każdą kolejną istotą, rozważania nasze będą trwać bez końca. Najpierw więc porządnie skupmy się na rozbudzeniu prawdziwego, szczerego współczucia wobec jednej osoby, a potem po prostu rozwijajmy je tak, by

obejmowało coraz więcej istot.

Obecnie uczniowie miewają problem z tradycyjnymi obiektami współczucia. Jedni mają problem z rozbudzeniem współczucia wobec wrogów. Inni z kolei nie mają problemu ze współczuciem wobec wrogów, za to przychodzi im ono z trudem, gdy wspominają swoich rodziców. Uważają, że rodzice ich wykorzystywali, byli wobec nich okrutni czy zbyt surowi. Osoba, która żywi taką urazę, powinna za pierwszy obiekt swego współczucia obrać kogoś innego.

Co więcej, tym pierwszym obiektem nie musi być człowiek. Może to być jakakolwiek istota czy nawet element środowiska naturalnego, jak drzewa czy inne rośliny. Z wielu względów uważam rozwijanie współczucia wobec roślin i drzew za dobre i słuszne. Należy je rozwijać stopniowo – od rozmyślenia nad bezcenną rolą roślin i drzew, nad tym, jak ważne są one dla naszego przetrwania i dobrego samopoczucia, ile wdzięczności im się za to należy i tak dalej.

Jedną z dobrych stron takiego rozwiązania jest to, że nasze podejście do roślin i drzew jest w miarę niezmiennie, podczas gdy wdzięczność wobec ludzi bywa chwiejna i może nas zawieść. Zdarza się, że zaczęliśmy rozwijać szczerą wdzięczność wobec wybranej osoby, po czym jakaś jej jedna reakcja czy zaskakujący sposób zachowania odmieniają nagle nasze nastawienie. W przypadku drzewa nie napotkamy tego rodzaju przeszkód.

Rozbudzając współczucie wobec roślin i drzew rozmyślajcie nad tym, że stwarzają niezbędny do życia tlen, że zapewniają nam ubranie, papier i inne rzeczy. Pomyślcie, jaki ciężki czeka je los – są ścinane, łupane, przetwarzane i przeobrażane. Nie wiem, czy rośliny są

czegokolwiek świadome, ale z pewnością są żywe. I chcą to życie kontynuować. Nie rosłyby, gdyby nie chciały, a zdarza im się rosnąć nawet w bardzo nieprzyjaznych warunkach, jak na zboczach gór czy na naszych dachach.

W dzisiejszych czasach współczucie skoncentrowane na żywych elementach natury, zielone współczucie, jest niezwykle cenne i potrzebne. Ale głównie chodzi mi o podkreślenie faktu, że pierwszym, podstawowym przedmiotem praktyki współczucia nie musi być człowiek, mogą nim być inne istoty, zwierzęta, drzewa, rośliny, czy choćby ja. Ja też mogę być przedmiotem współczucia: „Och, on tak cierpi. Ma taki niewielki wpływ na to, gdzie wolno mu się udać a gdzie nie wolno, co wolno mu robić, a czego nie wolno. Jego swoboda jest ograniczona. A przy tym poddawany jest tylu naciskom.”

Tradycyjnie naucza się, że rozwinąwszy współczucie do wstępnie obranego obiektu, możemy stopniowo rozszerzać je na inne istoty, aż w końcu ogarnie wszystkie. Wspierać nas w tym powinno zrozumienie, że wszystkie istoty od nie mającego początku czasu były naszymi matkami. Oczywiście, przyjęcie takiego poglądu zależy od tego, czy wierzymy w reinkarnację, przeszłe i przyszłe życie, co z reguły wynika ze znajomości i zrozumienia argumentów logicznych potwierdzających tę tezę. Jak wspomniałem wcześniej, buddyzm dzieli się na różne odłamy, a różne sposoby podążania ścieżką odpowiadają potrzebom różnych praktykujących. Na tej samej zasadzie można przyjąć, że niektórzy praktykujący na początku skupią się jedynie na rozwijaniu współczucia wobec osób, które towarzyszą im w tym życiu – zatem wiara w reinkarnację nie jest do tego niezbędna.

Ma to też inne dobre strony. Świata znanego nam w tym życiu doświadczamy w bezpośredni sposób. Łatwo jest nam rozbudzić silne uczucia wobec innych żyjących w nim istot. Kiedy więc rozprzestrzeniałyśmy nasze współczucie na innych mieszkańców tego globu, robimy to, na przykład, ze świadomością, że cokolwiek rani ludzi w jednym jego miejscu, prędzej czy później wpłynie też na wszystkich pozostałych. Tę współzależność istnienia wszystkich ludzi na ziemi można uznać za pewnego rodzaju związek karmiczny. Ktoś mógłby powiedzieć, że to źródło samych problemów. Ja jestem zwolennikiem pozytywnego nastawienia i staram się dostrzegać fakt, że każde dobro stwarzane na tym świecie przyczynia się również do mojego dobra. Ale teoretycznie można też przyjąć odwrotną postawę i uczyć się stwierdzenia, że cierpienie i nędza innych, pośrednio lub bezpośrednio, pogłębia nasze własne cierpienie. Tak czy inaczej – bez względu na to, czy obecnie akceptujemy reinkarnację i czy możemy sobie wyobrazić, że wszystkie istoty były już kiedyś naszymi matkami – nawet jeżeli zatrzymamy się na tej jednej parze rodziców, których mamy w tym życiu, nadal powinniśmy brać pod uwagę współzależność istot żyjących na tym świecie i rozwijać współczucie wobec nich wszystkich.

Nawiązuję do tego, bo czasami widzę, jak dziwnie czują się ludzie, którym powiedziano, że powinni być wdzięczni wobec całej reszty świata – jakby byli zmuszani do czegoś, czego nie rozumieją. Ale przecież nie musimy tego robić pod przymusem, wystarczy zwrócić baczną uwagę na okoliczności, w jakich przyszło nam żyć. Wtedy dostrzeżemy mnóstwo sytuacji, w których zależni jesteśmy od życliwości innych i naturalna wdzięczność pojawi się sama.

Rozmyślając nad życzliwością innych ludzi, nad tym, jak bardzo nam pomogli, ile dobrego im zawdzięczamy, jacy są dla nas mili, stopniowo zaczniemy rozwijać wobec nich uczucie miłości. Zaczniemy ich wielbić i kochać. Zaczniemy ich traktować z czułością, z jaką dzieci głaszczą i tulą do siebie swoje pluszowe misie. Dzieci są bardzo przywiązane do swoich pluszowych zabawek, troszczą się o nie czule, uważają, żeby ich nie zgubić, nie zniszczyć i tak dalej. Podobnie będziemy traktować osobę, której życzliwość bardzo cenimy. Miłość do niej obudzi się w sposób naturalny, a wraz z miłością – współczucie.

Współczucie pojawia się i rozwija w oparciu o nasz wybór, naszą indywidualną, świadomą decyzję. Nie rodzi się przez przypadek. Nie umacnia się wbrew naszej woli. W zasadzie wszelkie istniejące dobro jest rezultatem świadomego wyboru. *Kleśa* pojawiają się w umyśle nieco inaczej. Zazwyczaj bezkarnie panoszą się siłą nawyku, który rozwinęliśmy wcześniej. Dobre myśli – przeciwnie – jeżeli mają być autentyczne, muszą być owocem wolnej woli. Pamiętajcie, proszę, o tym, że zawsze macie wolny wybór pogłębiania współczucia, wolny wybór rozwijania dobra. Mówię o tym, bo wiem, że czasami ludzie tracą nadzieję. Myślą, że ich dobre intencje niczego nie zmieniają, bo i tak mają zbyt mało siły, by powstrzymać erupcje swoich *kleśa*. To nieprawda. Jest rzeczą niezwykle ważną, abyśmy dokonali świadomego wyboru przejęcia większej kontroli nad naszym umysłem i wzmocnienia naszej wolnej woli.

Współczucie to w gruncie rzeczy pragnienie wolności od cierpienia, a rozwijane wobec innych staje się pragnieniem uwolnienia innych od cierpienia. Sutralankara przytacza dziesięć powodów, dla których

warto okazywać współczucie istotom. Pierwszym z nich jest siła „potężnego wroga”, którym są ośpienie i pozostałe *kleśa*. One właśnie sprawiają, że istoty – bezwolne i bezsilne – nieustannie odradzają się w samsarze. Drugim powodem jest fakt, że umysł istot przesłaniają „mroki cierpienia”. Znaczy to, że za sprawą *kleśa*, które utrzymują je w kole samsary, istoty gromadzą karmę – bezpośrednią przyczynę cierpienia. Owo wielkie cierpienie jest ich głównym oprawcą, głównym źródłem całego nieszczęścia. Powód trzeci wynika z faktu, że nawet gdy w tej otchłani bólu istotom uda się znaleźć chwilę wytchnienia, na przykład poprzez narodziny w wyższych światach, to lgną one do tego ułomnego, chwiejnego i chwilowego szczęścia niczym do trwałej, nieprzemijającej radości. Takie lgnięcie skłania je do negatywnych działań, które z kolei prowadzą do następnego odrodzenia i tak dalej. Mówiąc krótko, z tych i innych powodów, idąc za słowami *Sutralamkary*, *Ozdoby sutr*, współczucie jest bardzo cenne i należy je rozwijać.

Ponadto naucza się, że rozbudzonego współczucia nie wolno w sobie chować. W pokoju medytacyjnym świadomie pogłęwiamy współczucie dla istot, a potem idziemy do pracy, porzucamy je u progu biura i pozwalając, by powrócił nawyk złego humoru, przybieramy nagle minę niewyspanego gbura. To nie tak ma wyglądać. Wszelkie współczucie, jakie uda nam się w sobie rozbudzić, musimy przemienić we współczujące działanie. Musimy je wyrażać w działaniu. Współczujące myśli, które rodzą się w trakcie naszej praktyki medytacyjnej powinny później towarzyszyć wszystkiemu, co robimy. Same dobre uczucia są niezwykle ważne i cenne, pod warunkiem, że zostaną wprowadzone w czyn.

PYTANIA I ODPOWIEDZI

UCZEŃ: Wasza Świątobliwość, opowiadałeś wczoraj o subtelnej *pranie* i subtelnym umyśle. Czy mógłbyś wyjaśnić ich związek ze współzależnością? I drugie pytanie – dlaczego żyjemy na tym świecie i jak długo tu będziemy przebywać?

JEGO ŚWIĄTOBLIWOŚĆ KARMAPA: Po pierwsze, trzeba wiedzieć, że określenie *prana*, czyli „wiatr”, nie oznacza wiatru w sensie dosłownym. Używa się go jako określenia ruchu, w tym wypadku nierozdzielności bardzo subtelnego umysłu z bardzo subtelnym ruchem. To zatem, co nazywamy nierozdzielnością umysłu i wiatru, mówiąc ogólnie, odnosi się do ruchu tego umysłu. Dla przykładu, zetknięcie się świadomości czy umysłu z jakimś przedmiotem oraz ich wzajemną interakcję nazwać można ruchem umysłu. Ponieważ zjawisko to jest powiązane z ruchem, nadano mu miano *wiatru*. Gdy zaczynamy czynić rozróżnienia pomiędzy umysłem a jego przymiotami i wiatrem, to są one od siebie oddzielane, ale wciąż odnoszą się do tego samego. Takich rozróżnień używa się podczas wyjaśniania przymiotów umysłu, które jednak wciąż stanowią z nim nieodłączną całość.

Kiedy na przykład mówimy o nierozdzielności umysłu od świadomości, nawiązujemy do jego podstawowych cech, takich jak przejrzysta świadomość czy zdolność wyraźnego postrzegania. Kiedy zaś mówimy o wiatrach czy ruchu, nawiązujemy do zdolności poruszania się umysłu w kierunku przedmiotów, interakcji z tymi przedmiotami i tak dalej. Możemy te dwie rzeczy wyróżnić, ale nadal

chodzi o ten sam umysł.

W jakiej wzajemnej relacji pozostaje ów nierozdzielny wiatr-umysł z kwestią współzależności? To ruch tego właśnie wiatru-umysłu sprawia, że powstaje samsara i nirwana. Pojawia się ruch – i wszystkie zjawiska samsary i nirwany wyłaniają się z podstawy: ze świetlistej świadomości, czyli z ruchu niezwykle subtelного umysłu. Ten sam ruch także sprawia, że zjawiska powracają do podstawy tejże świadomości, tak jak fale na powierzchni oceanu wyłaniają się z niego i do niego wracają, nie będąc w zasadzie niczym innym, jak nim samym. To była odpowiedź na pierwsze pytanie.

Pytając, jak długo będziemy tutaj przebywać, masz na myśli tę planetę czy samsarę? Najpierw może ograniczmy przestrzeń do naszej galaktyki, bo jak zaczniemy dyskutować o całym wszechświecie, to zagotuje nam się mózg! Mówi się, że nasza galaktyka mieści miliony gwiazd i że wiele z nich otoczonych jest planetami. Ale póki co, o ile nam wiadomo, żadna z tych planet nie jest w stanie podtrzymać życia. Jeśli nawet tego rodzaju planety istnieją, są one najprawdopodobniej tak bardzo od nas oddalone, że i tak nie możemy z nich skorzystać.

Nasza planeta określana jest „obszarem karmy”. Jednym z powodów nadania jej takiej nazwy jest fakt, że wszystko, co wydarza się na ziemi, jest naturalnym rezultatem jakiejś karmy. W szczególności zdolność tej planety do podtrzymywania życia jest wynikiem zbiorowej karmy wszystkich istot, które się na niej urodziły lub które mają z nią jakikolwiek związek. Jeżeli zastanowimy się nad tym jeszcze głębiej, to warunki panujące na ziemi okazują się być efektem

wielu bardzo niezwykłych okoliczności. Ziemia jest trzecią, licząc od Słońca, planetą i już ten jeden fakt sprzyja temu, aby zaistniały na niej warunki do życia. Gdyby znalazła się nieco bliżej Słońca, byłoby za gorąco, a nasze ciała stanęłyby w ogniu, gdyby zaś była trochę bardziej od Słońca oddalona, zrobiłoby się na niej bardzo zimno i zamienilibyśmy się w sople lodu. To naprawdę niesamowite, że nasza planeta porusza się na właściwej orbicie, co zapewnia nam odpowiedni klimat i wiele innych rzeczy. Wszystko to uważane jest za rezultat zbiorowej karmy jej mieszkańców. Niestety, nie wiem dokładnie, jaka nagromadzona przez nas karma to sprawiła.

Jak długo tu będziemy? Tak długo, aż nadejdzie śmierć, a potem już nas tu nie będzie. Znajdziemy się gdzie indziej. Czy o to właśnie pytasz, czy mówisz o końcu świata, który czeka nas w 2012 roku? Możemy nadal odradzać się na tej planecie, głównie dzięki nagromadzeniu dużej ilości zasługi i poprzez wyrażanie życzeń powrotu do tego świata.

MODERATOR, RADZIŃ: Myślę, że w tym pytaniu chodziło o cel ludzkiej egzystencji, nie tylko w znaczeniu naszej fizycznej obecności na ziemi, ale o sens istnienia naszej świadomości. Czy Wasza Świątobliwość wierzy, że świadomość jest produktem reakcji biochemicznych? Co nadaje jej sens?

LAMA JESZIE (TŁUMACZ): Masz na myśli cel w sensie teleologicznym?

UCZEŃ: W takim sensie, w jakim Jego Świątobliwość to widzi i w jakim to rozumie. Kiedy patrzymy na nasze życie, to myślę, że widzimy tylko naszą świadomość i to, jak życie przeobraża się w świadomość. Jeżeli jest to proces ewolucji, to czy ma on jakiś cel?

Skoro nie ma boga stwórcy, to czy poprzedza to wszystko jakiś plan?

JEGO ŚWIĄTOBLIWOŚĆ KARMAPA: Przede wszystkim ustalmy, że to, co nazywamy teraz umysłem lub świadomością, czyli owo coś, które cechuje podstawowa zdolność postrzegania czy zdolności poznawcze, należy do jednej z trzech kategorii: materii, świadomości oraz rzeczy nie będących ani materią ani świadomością. Przy czym świadomość może być również nazywana stanem przytomności.

Reguły rządzące współczesną nauką wymagają, by naukowcy badający świadomość opierali swoje eksperymenty na zjawiskach fizycznych, takich jak reakcje chemiczne i inne procesy odbywające się w mózgu. Rozważają więc oni istnienie umysłu, świadomości czy przytomności jako wypadkowej określonych reakcji chemicznych i śledzą procesy ich przebiegu, przemiany tych reakcji w świadomość. Ale nawet jeżeli świadomość jest rezultatem mieszania się cząstek chemicznych, to nadal pozostaje pytanie, dlaczego te cząstki czy substancje reagują ze sobą w taki akurat sposób, że może powstać świadomość. Co więcej, uważamy umysł czy świadomość za coś, co włada naszym ciałem, ale przecież umysł i ciało istnieją jako nierozdzielna para. Na parę zawsze składają się dwie rzeczy, nie możemy nazywać parą tego, co występuje w pojedynkę. Oczywiście, najpierw pojawia się ciało, jako podstawa, a potem z ciałem łączy się świadomość, nie znaczy to jednak, że jest ona produktem ciała. Tak więc myślę, że badanie świadomości poprzez analizy chemiczne i reakcje mózgu dotyczy tylko pewnych aspektów świadomości. Z pewnością nie można w ten sposób ustalić podstawowej przyczyny jej istnienia.

UCZENNICA: Wasza Świątobliwość, mam pytanie dotyczące cierpienia istot, które są nirmanakajami czyli *tulku* i posiadają iluzoryczne ciała. Chciałabym zapytać, czy takie osoby cierpią, a jeżeli tak, to w jaki sposób, i czy ty cierpisz? Czy doświadcza się jeszcze czegoś takiego na twoim poziomie, który ja postrzegam jako nirmanakaję? I jak się tego doświadcza? Patrząc na to przez pryzmat własnego pomieszania, ale może na poziomie nirmanakai nie istnieje już żadne doświadczenie? To mniej więcej chciałabym wiedzieć.

JEGO ŚWIĄTOBLIWOŚĆ KARMAPA: Jeżeli pytasz o prawdziwą nirmanakaję, która jest częścią trikai – dharmakai, sambhogakai i nirmanakai, to taka nirmanakaja nie odczuwa cierpienia, gdyż cierpienie jest wrażeniem, jedną z nieczystych *skandh*, które przestały istnieć. Zatem nirmanakaja nie cierpi. Jeśli zaś pytasz o takie osoby, które zwyczajowo otrzymują miano tulku, jak ja sam, to – o matko, jak ja cierpię! Ja naprawdę cierpię. O to się nie martw. Co więcej, nie tylko cierpię, ale też widać, że cierpię.

UCZEŃ: Wasza Świątobliwość, bardzo dziękuję za dzisiejsze nauki. Wspaniale jest widzieć cię znowu. Mówiłeś wcześniej o prowadzeniu gry z *kleśa*, robieniu pewnego rodzaju zakładu, kto wygra – ja czy one? Chciałbym usłyszeć nieco więcej na ten temat. Odnoszę wrażenie, że obecnie w moim życiu i w formalnej praktyce poważnym problemem stało się zbyt wiele błogosławieństw przy jednoczesnym braku zdecydowania, co z nimi zrobić. Tak jakbym nie potrafił zorganizować swojego czasu. Gdy walczę z tym, przegrywam. Gdy staram się tym nie przejmować, przegrywam. Więc może twoja sugestia zabawy ze słabościami okaże się pomocna dla mnie i dla innych.

JEGO ŚWIĄTOBLIWOŚĆ KARMAPA: Wygląda na to, że masz wrażenie czy poczucie, że otrzymałeś wiele błogosławieństw, ale brakuje ci pewności co do tego, jak zrobić z nich praktyczny użytek. Aby je praktycznie wykorzystać, potrzebujesz jeszcze więcej błogosławieństw, ale tym razem sam musisz się pobłogosławić powiększaniem zasługi. Taka potrzeba kolejnych błogosławieństw koniecznych do korzystania z tych błogosławieństw, które otrzymaliśmy, przypomina sytuację, kiedy mamy wiele bogactwa, ale brakuje nam stróża, który by go pilnował. Błogosław więc teraz sam siebie gromadzeniem zasługi.

Istnieje nawet pewne związane z tym przysłowie: „Bez zarządcy zasługa przypomina skarb bez właściciela”. Zarządzanie w tym przypadku oznacza zachowywanie ostrożności i umiejętność dostrzegania potencjalnych niebezpieczeństw, mogących zagrozić naszej zasłudze. Bez tego rodzaju ochrony, nawet jeżeli zdołaliśmy zgromadzić wielką zasługę, ale przestajemy o nią dbać, pozostawiamy ją samej sobie, tak że wszystko się może zdarzyć, to staje się ona niczym skarb nie należący do nikogo, który każdy może sobie przywłaszczyć. Tym „każdym” może być zarówno osoba o bardzo dobrych intencjach, jak i ktoś o intencjach złych. Zatem nawet mając bardzo wiele błogosławieństw, należy o nie zadbać, błogosławiąc samego siebie za pomocą własnej uważności i ostrożności.

UCZENNICA: Mam dwa pytania. Czy możemy obrać samych siebie za ten pierwszy, podstawowy obiekt naszego współczucia? Czy będzie to właściwe?

JEGO ŚWIĄTOBLIWOŚĆ KARMAPA: Tak, jeżeli potrafisz rozbudzić i

rozwijać wobec siebie współczucie.

UCZENNICZA: Drugie pytanie dotyczy subtelного umysłu i subtelного wiatru jako nierozdzielnej jedności. Umysłu, jak wiemy, nie da się opisać poprzez zmysły – nie ma on koloru, smaku i tak dalej.

Z pewnością nigdy nie słyszałam o tym, że umysł się porusza. Subtelna *prana*, choćby nie wiem jak była subtelna, wskazuje jednak na istnienie jakichś poruszających się cząstek, czy czegoś innego, co różni się od umysłu. Zastanawiam się więc, jak traktować jako nierozdzielną jedność dwie rzeczy, które zdają się tak bardzo od siebie różnić?

JEGO ŚWIĄTOBLIWOŚĆ KARMAPA: To prawda, że umysł nie ma koloru, kształtu i tak dalej, niemniej umysł myśli, a myślenie jest pewnego rodzaju działaniem, ruchem, zmianą. Myślenie jest sposobem, w jaki umysł wchodzi w interakcję z przedmiotami umysłu, przedmiotami wiedzy. Ta właśnie interakcja z przedmiotami umysłu nazywana jest ruchem, choć nie chodzi tu o przemieszczanie się umysłu z jednego miejsca na drugie, jak w przypadku fizycznej rzeczy.

UCZENNICZA: Gdy widzę, jak ktoś rozbija wielkie głazy, mam wrażenie, że jest w tym coś złego. Chciałabym lepiej zrozumieć to uczucie i zapytać, czy powinniśmy odczuwać współczucie wobec kamieni, bo odnoszę naprawdę silne wrażenie, że rozbijać ich nie wolno.

JEGO ŚWIĄTOBLIWOŚĆ KARMAPA: Jeżeli tak to na ciebie wpływa, jeżeli to naprawdę pomaga ci rozbudzić współczucie, to nie mam nic przeciwko temu, abyś rozwijała je wobec głazów, skał i tym podobnych. Skoro pomaga ci to w praktyce współczucia, cel praktyki zostaje osiągnięty. W takim wypadku, wszystko jest OK. Jest takie

tybetańskie powiedzenie: „Jeśli to poprawi smak masła, nawet psi
smalec można dorzucić”.



WSPÓŁCZUJĄCE
OCZY
CZENREZIKA

DZISIEJSZEGO POPOŁUDNIA ZAMIERZAM PRZEKAZAĆ WAM WSKAZÓWKI do praktyki medytacyjnej Arja Awalokity, bodhisattwy po tybetańsku nazywanego Czenrezikiem.

Sporo już powiedziałem na temat współczucia, dzieląc się tym, co akurat przyszło mi do głowy. Jeśli jednak głęboko zastanowimy się nad swoim życiem, odkryjemy wielkie znaczenie współczucia. Dostrzeżemy też fakt, że choć doświadczenia współczucia towarzyszyły nam od zawsze, to nie przypisywaliśmy im zbytnej wartości; były one przez nas raczej niedoceniane i lekceważone. Czyniąc dedykację zasługi, zbieramy w myśli wszelką zasługę stworzoną w przeszłości, przyszłości i teraźniejszości. W podobny sposób powinniśmy przywoływać w pamięci wszelkie swoje doświadczenia współczucia i na ich bazie uczucie to świadomie coraz bardziej pogłębiać.

Bodhisattwa Arja Awalokita, czy Czenrezik, w formie pojedynczego bóstwa medytacyjnego uosabia całe współczucie, jakie znajduje się w sercach wszystkich buddhów dziesięciu kierunków i trzech czasów: przeszłości, teraźniejszości i przyszłości.

Przedstawia się go w przejrzyście białym kolorze, przypominającym księżyc w pełni, by podkreślić, że jego współczucie jest niezmiennie – nie rośnie i nie maleje. Takie właśnie jest jego współczucie wobec istot, wszystkich bez wyjątku. Czenrezik ma też cztery ramiona, bo jest wiecznie zajęтым pracoholikiem... Nie, ma cztery ramiona, by pokazać, że przynosi pożytek innym, wykorzystując *cztery niepomierne moce* [cztery niezmierzoności].

Te cztery nieograniczone moce to miłość, współczucie, empatyczna

radość i bezstronność, ale nie potrafię powiedzieć, które ramię której z nich odpowiada. Jakkolwiek to sobie ustalicie, będzie to najprawdopodobniej słuszne. Ponadto Czenrezik ma na sobie odzienie typowe dla ludzi świeckich, nie nosi mnisich szat. Myślę, że to dlatego, iż większość ludzi, którzy dają się mu okiełznać, to ludzie świeccy, a nie mnisi czy mniszki.

Jego imię w dłuższej formie brzmi Arja Awalokiteśwara, ale nie zamierzam teraz analizować tego sanskryckiego słowa, bo nie wątpię, że wielu obecnych na tej sali Hindusów, wykształconych w sanskrycie, z łatwością złapałoby mnie na jakimś błędzie, a to byłby wstyd. Żeby tego uniknąć, wyjaśnię tylko znaczenie tybetańskiego odpowiednika tego imienia, które w całości brzmi: Pakpa Czenrezik Łangciuk. Czenrezik znaczy Ten, Którego Oczy Wciąż Patrzą, ponieważ jego oczy widzą wszystkie istoty przez cały czas. Nie jest to zatem zwyczajne imię, jak imiona zwyczajnych ludzi, ale miano, które opisuje zdolności jego umysłu.

Synonimem imienia Czenrezik jest Mik Midzum, co znaczy Oczy Zawsze Otwarte. Także i tutaj nie chodzi o to, że nie wolno mu mrugnąć, że nigdy nie zamyka powiek. Wiemy przecież, że każdy, kto posiada oczy, musi czasami poruszyć powiekami. W tym przypadku oczy są symbolem jego nieustającego i niezmiennego współczucia oraz symbolem jego uważności i otwartości.

Mówiąc krótko, imię to, czy też ten tytuł, odnosi się bezpośrednio do przymiotów samego Czenrezika. Podczas wykonywania jego praktyki ważne jest zatem nie tyle wyobrażanie sobie jego formy, co skupianie się na jego esencji, czyli na współczuciu. Uważam, że ćwicząc się w

rozwijaniu wielkiego współczucia – głównej właściwości Czenrezika – dobrze jest dodatkowo przywoływać jego formę, ale nie jest to konieczne. Zwracam na to uwagę, bo mam wrażenie, że czasami podczas praktyki medytacyjnej przykładamy zbyt wielką wagę do szczegółów wizualizacji. Skłonność ta sprawia, że aspekt mądrości umysłu bóstwa medytacyjnego przesuwamy na dalszy plan, co w przypadku Czenrezika znaczy, iż zapominamy o jego wielkim współczuciu. Tymczasem właśnie temu należy nadać większe znaczenie. Nie przywołujemy w umyśle formy Czenrezika bez współczucia – jego zimna, pozbawiona współczucia forma byłaby bardzo dziwnym tworem.

Opowiem wam tu pewną historię, która brzmi jak żart, ale morał ma mniej zabawny. W jednej z części wschodniego Tybetu – nie powiem w której, żeby nikogo nie urazić – żył raz pewien lama-szarlatan, Tulku Droła Drenpa (ten szarlatan sam sobie nadał to imię, które znaczy Nirmanakaja, Która Prowadzi Istoty do Wyzwolenia). Powiedział on ludziom tak: „Ostatnio udałem się do Sukhawati, szczęśliwej krainy Amitabhy, i poszedłem zobaczyć się z Buddhą Amitabhą”. Nazywał Buddhę Amitabhę w zabawny sposób: Abo Ulu. No więc poszedł on do Buddy i opowiadał ludziom, co zdarzyło się dalej: „Gdy dotarłem do niego, Amitabha spał, więc Arja Tara podeszła, by go obudzić, mówiąc: „Amitabho, Amitabho, obudź się, Tulku Droła Drenpa będzie niedługo wracał do świata ludzi, więc musisz udzielić mu nauk”. Wtedy Amitabha obudził się nagle i powiedział: „Och, Tulku Droła Drenpa zaraz wraca do świata ludzi. Raz-dwa, musimy poczęstować go herbatą i tsampą!”. I kontynuując swą opowieść, szarlatan mówił dalej: „W ten oto sposób okazało się,

że w Sukhawati herbatę przygotowuje bodhisattwa Wadźrapani. Jeśli kiedykolwiek zastanawialiście się, dlaczego Wadźrapani jest ciemnoniebieski, to wiecie już, że to przez to, iż cały czas siedzi on w kuchni nad zadymionym paleniskiem i osadza się na nim ciemnoniebieski pył. A wiecie, dlaczego Czenrezik jest biały? Bo to on właśnie w Sukhawati robi tsampę i od prażonej mąki tak zbielał.”

Powiedziawszy to, szarlatan dodał: „A potem Arja Tara przekazała mi następującą wiadomość: „W tym roku w Sukhawati mamy bardzo ostrą zimę. Amithaba strasznie marznie. Tulku Droła Drenpa, proszę, jak będziesz w świecie ludzi, to zbierz (tu w różnych wersjach tej historii padają różne liczby) białe owcze runo lub inne owcze skóry dobrej jakości i przynieś je tutaj. Z pewnością wszyscy, którzy je ofiarują, odrodzą się w Sukhawati.” I w ten to sposób lama-szarlatan osiągnął swój cel i zdobył wiele owczych skór.

Do takich niewiarygodnych sytuacji dochodzi, gdy wygląd bóstw medytacyjnych staje się sednem praktyki i przestajemy się zastanawiać nad głębokim znaczeniem ich poszczególnych atrybutów.

Arja Awalokiteśwara może też być naszym *kaljanamitrą* (skr.), czyli duchowym przewodnikiem i przyjacielem. Mówi się, że duchowy przyjaciel przejawia się na cztery sposoby: może być nim konkretna osoba, może być nim Dharma, czyli nauki, za którymi podążamy, może stać się nim nasz własny umysł lub mogą go uosabiać wszystkie doświadczane zjawiska.

Jak nauczał Buddha, wyzwolenie musimy osiągnąć sami, wkładając w to własny wysiłek. To znaczy, z punktu widzenia podejmowanych

trudów i starań, ścieżkę musimy przejść na własnych nogach. Niemniej, podążanie przykładem wielkich bodhisattwów, takich jak Czenrezik czy Arja Mańdziuśri, jest niezwykle pomocne. Szczególnie w sytuacji, gdy, jak powiedział Buddha, cała Dharma pochodzi od duchowego przyjaciela, gdyż to on uczy nas, co jest dobre, a co złe.

Czyny i przykład bodhisattwy Czenrezika uczą nas tego, co robić, a czego z całego serca, za wszelką cenę unikać. Nawet jeżeli nie mamy możliwości osobistego czy bezpośredniego kontaktu z tym bodhisattwą, skoro jego czyny stanowią dla nas przykład, to w sposób naturalny staje się on naszym duchowym przyjacielem.

Praktyka Arja Awalokity wraz z połączoną z nią medytacją była powszechnie wykonywana w Indiach, Tybecie, Chinach i kilku innych krajach. Dla wielu ludzi stanowiła esencję ich duchowych dążeń. W Tybecie Jego Świątobliwość Dalajlama jest uważany za wcielenie Czenrezika, czy Arja Awalokity, żyjącego na świecie dla dobra istot. Wszyscy Tybetańczycy czują się więc bardzo mocno związani z Czenrezikiem jako żyjącym buddhą, który faktycznie pojawił się pośród nas, i na którym bezpośrednio możemy polegać.

Ja sam urodziłem się i wychowałem w rodzinie przepełnionej ciepłem, powstałym w wyniku praktyki Czenrezika. Jak niektórzy z was wiedzą, mama mojej mamy, a za nią także sama mama, nieustannie recytowały mantrę OM MANI PADME HUM. Od pierwszych dni życia dźwięk tej mantry nieustannie rozbrzmiewał wokół mnie. Mam wrażenie, że to właśnie stało się źródłem tego współczucia, które odczuwałem we wczesnym dzieciństwie, a o którym opowiadałem wam wcześniej.

W każdej rodzinie istnieje pojęcie dziedziczenia czegoś od rodziców. Ja zostałem rozpoznany i opuściłem dom rodzinny w wieku siedmiu czy ośmiu lat, więc nie liczę na żaden spadek, uważam jednak, że praktyka Czenrezika jest dziedzictwem mojej rodziny, pewną spuścizną, którą już przejąłem. Dzięki doświadczeniom z dzieciństwa jest ona we mnie obecna niczym nawyk, niczym otrzymane błogosławieństwo. Może odziedziczyłem to po mamie, może po tacie, tego nie wiem, ale wiem, że jest to jedyna spuścizna przekazana mi przez rodzinę, więc dzielę się nią z innymi niemal przy każdej okazji, przekazując tradycję praktyki czteroramiennej Czenrezika podczas audencji publicznych. Czyniąc to, dzieląc się swoim dziedzictwem, czuję jak wszyscy stajemy się jedną rodziną lub mieszkańcami jednego domu.

Ten przekaz praktyki oparty jest na tekście zatytułowanym *Wszechobecny pożytek istot**, skomponowanej przez piętnastowiecznego mahasiddhę Thangtonga Gjalpo. Za chwilę wyrecytuję słowa rytuału, następnie udzielę przekazu mantry, spoczniemy potem na chwilę w medytacji i gotowe.

Teraz wyobraźcie sobie, że bodhisattwa Czenrezik znajduje się ponad waszymi głowami, ale jednocześnie zwrócony jest twarzą do was. Nie zastanawiajcie się nad tym, jaka dokładnie odległość was dzieli, nie próbujcie jej mierzyć czy obliczać. On jest po prostu obecny, powyżej was a zarazem przed wami, jako promienne, świetliste ucieleśnienie miłości i współczucia. Następnie przenikliwe białe światło wystrzeliwuje z jego serca prosto do waszego i niczym przepływ prądu elektrycznego przekazuje wam całą jego miłość, współczucie i bodhicittę.

[Jego Świątobliwość udziela pozwolenia i błogosławieństwa do praktyki.]

* Tekst praktyki zatytułowanej *Wszehobecny pożytek istot* można znaleźć w publikacji [Kagju Mynlam: modlitwy i rytuały](#).



ZAKOŃCZENIE,
CZYLI ZACZYNAJMY OD
MAŁYCH RZECZY

JEST MI NIEZMIERNIE MIŁO, że mogłem spędzić z wami te dwa ostatnie dni na rozmowie o współczuciu. Czasy, w których żyjemy, są trudne. Zarówno środowisko naturalne, jak i jego mieszkańcy nie mają się najlepiej, co znaczy, że na zewnątrz nas jest zbyt dużo dwutlenku węgla, a wewnątrz zbyt wiele zamętu. W takich czasach nawet samo już wspomnianie o miłości, dobroci i współczuciu jest bezcenne. Jestem więc bardzo szczęśliwy, że daliście mi okazję podzielenia się kilkoma przemyśleniami na ten temat i zasiania dobrych nasion w waszych sercach.

Dodatkowo chciałbym serdecznie podziękować i okazać szczerą wdzięczność Fundacji dla Powszechnej Odpowiedzialności (Foundation for Universal Responsibility), założonej przez Jego Świątobliwość Dalajlamę, i Radziwowi, jej przewodniczącemu. Gdy próbujemy przetłumaczyć nazwę Fundacji na język tybetański, to wychodzi na to, że jest to „grupa, która przyjmuje na siebie odpowiedzialność za szczęście wielu miliardów galaktyk”, więc myślę, że należą się Radziwowi wielkie wyrazy uznania, gdyż większość tej odpowiedzialności wyraźnie spoczywa na nim. Z głębi serca chciałbym więc podziękować i jemu, i Fundacji.

Muszę podziękować także wam wszystkim za to, że tu przyszliście. Nie przygotowałem się zbyt dobrze do tego spotkania. Po pobycie w Bodhgaja spędziłem jakiś czas w Waranasi, czyniąc przygotowania do Nowego Roku (Losaru), który tam właśnie świętowałem. To świętowanie trwa zresztą nadal, więc w pewnym sensie moją głowę bardziej zaprzęta Losar niż współczucie, za co bardzo przepraszam. Cieszę się jednak, że dzieląc się swymi przemyśleniami mogłem wzmocnić uczucie związku z wami wszystkimi i dziękuję wam za

danie mi tej możliwości. Mam szczerą nadzieję, że nasze wspólne rozważania staną się źródłem wielkiego pożytku dla was i dla innych.

A wracając do współczucia – czasami, gdy trzymamy je w sobie, nie wyrażamy go i nie wykorzystujemy w działaniu, staje się ono źródłem bólu. Współodczuwanie połączone z przekonaniem, że nie potrafimy nikomu w niczym pomóc, staje się bardzo frustrujące. Ktoś kiedyś przyszedł do mnie i powiedział, że widział psa potrąconego przez samochód. Pies miał otwartą ranę i leżał bez sił, gryziony przez jakieś larwy. Ta osoba nie wiedziała, jak mu pomóc, a usunięcie robaków oznaczało dla nich śmierć głodową. Niemożność wyrażenia współczucia w działaniu doprowadziła tę osobę do depresji.

Wspominając to zdarzenie chcę, abyście pamiętali, że nie każda sytuacja musi tak wyglądać i że współczucie nie musi się kojarzyć z poczuciem, że nic się nie da zrobić, bo zawsze jest coś, co można zrobić. Ale zaczynajcie od małych rzeczy, od drobnych spraw, prostych rozwiązań. Tak właśnie czynili w przeszłości nasi mistrzowie, którzy głównie dbali o to, by każde ich, nawet najmniejsze i nic nie znaczące działanie, motywowane było altruistycznym pragnieniem przynoszenia pożytku innym. Gdy mistrzowie ci udawali się na odosobnienie, z każdym krokiem, który zbliżał ich do tego miejsca, ponawiali myśl: „Oby ten krok przyniósł pożytek istotom. Oby mój kolejny krok przyniósł pożytek istotom.” Gdy zaś o brzasku wiązali swój pas, w duchu wyrażali życzenie: „Oby zawiązanie tego pasa przyniosło pożytek istotom”.

Jeśli postępujemy w ten sposób, czyli jeśli dobru innych zadedykujemy wszystko, cokolwiek robimy – nawet to, czego w tej

chwili nikt nie potrzebuje – wówczas choć nie od razu przyniesie to fantastyczne efekty, wzmacnia naszą motywację, która z czasem zrodzi czyny zdolne pomóc wielu istotom.

Korzystajmy więc z tych działających u podstaw świadomości metod, które poprzez proste czynności uczą nas rozwijać współczucie, wprowadzając je w życie.

Pamiętajcie o tym, proszę. Na tym kończę i dziękuję.

Spis treści

1. [Podstawowe zadanie bodhisattwy](#)
2. [O potencjał współczucia trzeba dbać](#)
3. [Bodhisattwa stawia pierwsze kroki](#)
4. [Współczujące oczy Czenrezika](#)
5. [Zakończenie, czyli zaczynamy od małych rzeczy](#)