



ODKRYWANIE
AUTENTYCZNEJ
PRAKTYKI

OSIEM STROF O TRENINGU UMYŚLU

JAK NAUCZA

KARMAPA, OGJEN TRINLE DORDŽE

DHARMA EBOOKS

ODKRYWANIE AUTENTYCZNEJ PRAKTYKI

OSIEM STROF O TRENINGU UMYŚLU

JAK NAUCZA

KARMAPA, OGJEN TRINLE DORDŽE

PRZEKŁAD

Beata Stępień

DHARMAEBOOKS.ORG



SPIS TREŚCI

Przedmowa

Wprowadzenie

Osiem strof o treningu umysłu

ODKRYWANIE AUTENTYCZNEJ PRAKTYKI

Pierwsza strofa: Troszcz się o wszystkie istoty

Druga strofa: Zamiast dumy, rozwijaj pewność siebie

Trzecia strofa: Stosuj dharmę jako antidotum

Czwarta strofa: Doceniaj trudności

Piąta strofa: Ucz się akceptować porażki

Szosta strofa: Czerp naukę z niesprawiedliwości

Siódma strofa: Rozsiewaj radość, zabieraj ból

Ósma strofa: Odkryj ostateczną wolność

Pytania i odpowiedzi

Głosariusz

Podziękowania

Prawa autorskie

PRZEDMOWA

KARMAPA, OGJEN TRINLE DORDŽE

Praktyki treningu umysłu przeniósł z Indii do Tybetu sam Dziolo Atiśa. Początkowo były one przekazywane w tajemnicy tylko garstce wybrańców. Uważano, że są bardzo zaawansowane, więc jedynie doświadczeni praktykujący mogą się w nie zaangażować. Wymagają one bowiem wielkiej odwagi, determinacji i poświęcenia. „Osiem strof o treningu umysłu” Gesze Langri Thangpy to najprawdopodobniej pierwsze instrukcje o treningu umysłu udostępnione otwarcie, dla wszystkich. Znany mistrz *kadampy*, Gesze Cziekała, który skomponował słynne „Siedem punktów treningu umysłu”, wkroczył na ścieżkę nauk *kadampy*, usłyszawszy „Osiem strof” Langri Thangpy. Nauki te są utrzymywane w tradycji *kagju* za sprawą Gampopy, który studiował je równoległe z przekazem *mahamudry*, a następnie zręcznie połączył obie tradycje, tworząc *dakpo kagju*. Zatem od początku stanowiły one kluczową część praktyk *kagju*.

Gesze Langri Thangpa był wspaniałym przykładem autentycznego adepta treningu umysłu. *Lodziong* stanowił główną zasadę jego życia

i Langri Thangpa ćwiczył umysł w każdej chwili. Ponieważ był nieustannie skupiony na praktyce, rzadko się uśmiechał, więc ludzie nadali mu przydomek „ponury Langri Thangpa”. Tylko raz czy dwa przyłapano go na uśmiechu. Jedną z tych sytuacji opisuje opowieść o turkusie ofiarowanym w mandali. Mała myszka, której spodobał się ten kamień, wdrapała się na mandalę, by go ukraść. Był jednak zbyt ciężki. Wezwała więc na pomoc drugą myszkę. Jedna z nich pchała kamień a druga go ciągnęła – a obserwujący je Langri Thangpa się uśmiechnął.

Jego praktyka była tak skuteczna, że nawet klasztorne ptaki i zwierzęta – jak zaobserwowali okoliczni ludzie – wstrzymywały się od wzajemnego ranienia. Jedną z historii opowiada o staruszce, która przybyła do klasztoru Lhangthang dzień po śmierci Langri Thangpy. Po drodze zdumiona ujrzała orla atakującego mniejszego ptaka. Dotarłszy na miejsce powiedziała o tym mnichom, stwierdzając: „Myślę, że Langri Thangpa właśnie odszedł, bo takie rzeczy się wcześniej nie wydarzały”.

Gdy mówimy o *lodziongu*, „treningu umysłu”, pierwsza część tego słowa, *lo*, czyli „umysł” odnosi się do *bodhicitty*, czyli „umysłu przebudzenia”. Zatem trening umysłu oznacza trening *bodhicitty*. „Osiem strof” zawiera wszystkie praktyki treningu umysłu podzielone na osiem poziomów, które można dalej podzielić na dwie części, dotyczące prawdy względnej i ostatecznej. Pięć siedem strof to wskazówki do rozwijania

względnej bodhiczitty, zaś ostatnia strofa dotyczy bodhiczitty ostatecznej. Niektórzy recytują „Osiem strof” jak modlitwę czy życzenie, ale Gesze Langri Thangpa traktował je inaczej. Jego intencją było stworzenie podręcznika do praktyki treningu umysłu. Za pomocą tych strof mówi on nam dokładnie, co mamy robić. Uczy nas, jak wizualizować, jak przygotowywać umysł, jak się koncentrować i analizować. „Osiem strof” zawiera wszystkie punkty treningu umysłu i rozwijania bodhiczitty. Nie mają być one przedmiotem intelektualnego zrozumienia czy bezmyślnej recytacji, muszą być wprowadzone do praktyki.

Trening umysłu można porównać do treningu przed maratonem. Jeśli chcemy poprawić swoją kondycję, musimy wdrożyć program codziennych ćwiczeń. To wymaga odwagi, ciężkiej pracy i wytrwałości. Podobnie jest z treningiem umysłu. Trzeba go praktykować uporczywie każdego dnia i zwiększać intensywność zgodnie z planem. Rano, po przebudzeniu, powinniśmy ustalić, co będziemy dziś robić z umysłem, wieczorem zaś pochylić się nad myślami i czynami mijającego dnia i rozliczyć się z porannych postanowień.

Langri Thangpa praktykował to, czego nauczał. Jedna z „Ośmiu strof” mówi: „...odstąpię im swoje zwycięstwo, porażkę zatrzymam dla siebie”. Pewnego dnia, gdy Gesze nauczał mnichów, do klasztoru przyszła kobieta z niemowlęciem. „To twoje dziecko. Nie mogę się nim dłużej

zajmować” – oznajmiła, zostawiła je przy nim i odeszła. Langri Thangpa spokojnie wziął je na ręce i zaniósł do mamki. Zostawił jej dziecko i zapłacił, by się o nie troszczyła. Ten incydent wywołał wielki skandal i falę plotek poniżających Langri Thangpę, ale on je zignorował. Dziecko zaś rosło pod jego okiem. Kilka lat później kobieta wróciła do klasztoru wraz z rodziną i opowiedziała swoją historię. Ponieważ wszystkie jej poprzednie dzieci umarły, po narodzeniu ostatniego rodzina poprosiła o *mo* – przepowiednię. Według niej noworodek miał szansę przeżyć wyłącznie wtedy, gdy zostanie oddany na wychowanie wielkiemu mistrzowi. Teraz więc, gdy chłopiec podrośł, jego rodzina wyraziła Langri Thangpie swą wdzięczność.

Prawdziwa praktyka dharma jest nieodłączną częścią życia. Zazwyczaj gdy wszystko idzie dobrze, nie pojawiają się problemy czy trudności, każdy może wydawać się doskonałym praktykującym. Dopiero z chwilą, gdy coś pójdzie nie tak i gdy kumulują się przeciwności, stajemy przed prawdziwym sprawdzianem naszej praktyki.

Na koniec chciałbym podziękować wszystkim, którzy pracowali nad przygotowaniem tej książki do publikacji. Mam nadzieję, że przyniesie ona pożytek.

Siedemnasty Karmapa, Ogjen Trinle Dordze

21 czerwca, 2020 r.

WPROWADZENIE

GJALŁANG KARMAPA omawiał „Osiem strof o treningu umysłu” Gesze Langri Thangpy już kilkakrotnie. Ten krótki tekst dociera do samego sedna praktyki mahajany, a Jego Świątobliwość za każdym razem naświetla innego jego aspekty. Podczas prezentowanych tu nauk zwracał szczególną uwagę na umiejętność korzystania z dharmy w trudnych lub kłopotliwych sytuacjach. Jest ona niezbędna dla adeptów buddyjskiej ścieżki – bez niej nie sposób bowiem doświadczyć jej prawdziwych rezultatów.

Nauki zawarte w tej książce pochodzą z sesji weekendowych wykładów Jego Świątobliwości Karmapy, które w listopadzie 2014 roku, pod nazwą „Sztuka szczęścia”, zorganizowała Fundacja Uniwersalnej Odpowiedzialności Jego Świątobliwości Dalajlamy ([FURHHDL](#)) w Delhi.

Chcielibyśmy serdecznie podziękować Radżiwowi Mehrorcie i wszystkim członkom Fundacji za zorganizowanie tych wykładów i okazane wsparcie.

OSIEM STROF O TRENINGU UMYSŁU

GESZE LANGRI THANGPA

Zawsze będę troszczyć się o istoty,
pamiętając, że one wszystkie
bardziej niż spełniający życzenia klejnot
pomagają w osiągnięciu najwyższego celu.

Przebywając w towarzystwie ludzi,
siebie będę postrzegać jako najmniej znaczącego.
Innych zaś darzyć będę największym szacunkiem
należnym osobom ode mnie lepszym.

Cokolwiek czynię, obserwować będę umysł
i gdy tylko pojawią się szkodliwe emocje,
z całych sił stawię im czoła i zawrócę ich bieg,
zanim zdążą zranić mnie i innych.

Kiedykolwiek napotkam ludzi podłych
lub tych, których przygniata cierpienie lub ciężar winy,

będę ich cenil jak niebywałą rzadkość,
jakbym znalazł najdroższy skarb.

Kiedykolwiek inni powodowani zazdrością
krzywdzą mnie swą napastliwością albo poniżają,
odstąpię im swoje zwycięstwo,
porażkę zatrzymam dla siebie.

Nawet jeśli ktoś, komu wcześniej pomogłem
lub w kim pokładałem wielkie nadzieje,
źle i niesprawiedliwie mnie potraktuje,
dostrzegę w nim prawdziwego duchowego przyjaciela.

Pokrótce: obym pośrednio i bezpośrednio
niósł pomoc i szczęście wszystkim moim matkom
i obym w tajemnicy przyjmował na siebie
każdą ich krzywdę i cierpienie.

Nauczę się utrzymywać wszystkie te praktyki
w sposób czysty, niesplamiony samsarycznymi troskami.
Obym ujrział iluzoryczną naturę wszystkiego
i pozbawiony przywiązania, wyzwolił się z więzów.

Tak rzekł mistrz duchowy Lang Thang Dordże Senge. Na tym koniec.

Sarva Mangalam.



ODKRYWANIE
AUTENTYCZNEJ
PRAKTYKI

KARMAPA, OGJEN TRINLE DORDŽE

TEMATEM TYCH NAUK jest „Osiem strof o treningu umysłu” skomponowanych przez wielkiego duchowego mistrza kadampy – Gesze Langri Thanpę Dordze Senge. Trening umysłu to bardzo ważna praktyka dla tradycji kadampy. W tym wypadku „umysł” oznacza głównie bodhicittę czyli „Umysł Przebudzenia”, chodzi tu zatem o trening rozwijający bodhicittę. Praktykowanie bodhicitty nie wszystkim przychodzi łatwo i naturalnie. Nie każdy jest od razu gotowy, by ją praktykować, wprowadzać w życie. Większość z nas musi ćwiczyć się w tym stopniowo, krok po kroku. Trening umysłu to zatem przede wszystkim rozwijanie bodhicitty.

Mówiąc o hinajanie, Podstawowym Pojeździe, czy mahajanie, Wielkim Pojeździe, używamy sanskryckiego słowa *jana*. Czasami określa się nim jarzmo nakładane na zwierzęta wykorzystywane do celów pociągowych – kozy, osły czy woły. Mogły one przenosić na grzbiecie pakunki i towary, przez co zaczęto je nazywać „wozami”, janami. Naturalnie, zwierzęta te różnią się między sobą siłą i wielkością ciężaru, jaki są w stanie unieść. Kozy, na przykład, które kiedyś służyły ludziom do przewożenia towarów, mogą unieść tylko małe pakunki, na osły i woły nakładano nieco większe, do najcięższych zaś prac wykorzystywano słonie. Podobnie terminy hinajana i mahajana wskazują na różnicę odpowiedzialności,

którą są w stanie przyjąć na siebie adepci buddyzmu. Niektórzy ludzie mogą dźwigać tylko własne ciężary, inni zaś są w stanie przyjąć na siebie troskę i odpowiedzialność za wiele istot. Na tym polega różnica pomiędzy Podstawowym i Wielkim Pojazdem – chodzi o wagę naszych zobowiązań oraz o to, za jak wiele istot czujemy się odpowiedzialni.

Zatem odpowiedź na pytanie, którym z tych pojazdów podążamy, nie sprowadza się tylko do recytowania modlitw w stylu: „Oby wszystkie istoty były szczęśliwe i wolne od cierpienia”, nie możemy przecież ograniczać się do słów. Musimy przede wszystkim zajrzeć do własnego serca. Jakie uczucia w nim znajdujemy? Czy naprawdę jesteśmy gotowi przyjąć na siebie ciężar troski o wszystkie istoty? Czy mamy dość odwagi? Od tego bowiem zależy spełnienie recytowanych życzeń.

Jak już powiedziałem, aby wzbudzić w sobie odwagę do przyjęcia odpowiedzialności na miarę mahajany, musimy ją ćwiczyć, przenieść swój trening na wyższy poziom. Samo recytowanie tekstów mahajany nie czyni z nas adeptów mahajany. Aby nimi zostać – zanim wkroczymy na bardziej zaawansowaną ścieżkę – musimy najpierw praktykować dharmę wspólną dla wszystkich pojazdów. Dopiero gdy praktyka ta przyniesie rezultat, możemy wkroczyć na poziom mahajany.

Weźmy za przykład tekst, który jest tematem tych wykładów: „Osiem strof o treningu umysłu”. Gdybym zapytał was teraz, do której ze ścieżek buddyzmu należą te nauki, odpowiecie z pewnością, że reprezentuje on dharma mahajany. Ale czy sam fakt, iż studiujemy teraz ten tekst, czyni nas adeptami mahajany? Na to pytanie nie ma jednoznacznej odpowiedzi.

Studiowanie tekstu mahajany nie musi automatycznie oznaczać, że robimy to zgodnie z wymogami tej tradycji nauk. Wszystko bowiem zależy od naszych intencji. Bez szczerzej motywacji mahajany same rozmyślenia nad pouczeniami o treningu umysłu mahajany o niczym nie świadczą.

Możemy na przykład wskazać jakiś zbiór pism, mówiąc: „To jest tekst mahajany”, albo: „To dharma hinajany”. W podobny sposób oceniamy osoby praktykujące buddyzm: „On wykonuje praktyki mahajany, więc zapewne jest adeptem mahajany”. Nie powinniśmy jednak tak robić. Pytajmy raczej samych siebie: „Jak silna jest moja motywacja? Jak przebiega mój trening?” Spójrzmy w siebie. Oceniamy własne intencje zamiast cudzych.

Kiedy zatem mówimy o treningu umysłu, mamy na myśli doskonalenie własnego umysłu, sprawdzanie zdolności do introspekcji i do ujarzmania, czy też uspokajania naszego nieopanowanego sposobu myślenia i bycia. To jest najważniejsze.



PIERWSZA STROFA: TROSZCZ SIĘ O WSZYSTKIE ISTOTY

Zawsze będę troszczyć się o istoty,
pamiętając, że one wszystkie
bardziej niż spełniający życzenia klejnot
pomagają w osiągnięciu najwyższego celu.

Długo zastanawiałem się nad tym, czym dokładnie jest „spełniający życzenia klejnot” i jak ten termin objaśnić. Legenda mówi, że ten niezwykle kamień leży na dnie oceanu i niezwykle trudno jest go stamtąd wydobyć – trzeba odbyć bardzo długą podróż i otrzymać go od króla Nagów. Mając taki klejnot, wystarczy składać mu dary i modlitwy, a w zamian spełni on wszystkie nasze pragnienia. To oczywiście mit i upłynęło sporo czasu zanim zrozumiałem, czym w dzisiejszych czasach go zastępujemy.

W końcu dotarło do mnie, że przecież obecnie tak właśnie podchodzimy do pieniędzy. Posiadanie spełniającego życzenia klejnotu jest analo-

giczne go dysponowania dużym majątkiem, gdyż dzięki niemu możemy mieć wszystko, czego zapagniemy. Możemy też osiągnąć wysoką pozycję, mieć wielkie wpływy, itp. Wszystko to można zdobyć za pieniądze, które pod każdym względem przypominają spełniający życzenia klejnot.

Podobnie jednak jak pieniądze, spełniający życzenia klejnot nie mógł nikogo obdarować poczuciem szczęścia czy stanem Przebudzenia. Pieniądze są dla współczesnych ludzi niezwykle istotne, choć tak naprawdę stanowią one jedynie o dobrobycie. Wielu błędnie utożsamia je ze szczęściem, przez co stają się celem samym w sobie, głównym przedmiotem zainteresowań i starań. Zatem czytając pierwszą strofę tekstu myślę, że dzisiaj lepiej jest zastąpić „spełniający życzenia klejnot” terminem „pieniądz”. Łatwiej zrozumiemy, o co chodzi w tym stwierdzeniu, gdy wyobrazimy sobie, że czujące istoty są dużo cenniejsze od pieniędzy.

Dlaczego tak jest? Jak wspomniałem – spełniający życzenia klejnot, czy też pieniądze, są źródłem jedynie zewnętrznego, materialnego dostatku. Nie obdarzą nas współczuciem. Nie natchną zrozumieniem. Nie dadzą nam szczęścia. Nie doprowadzą do Przebudzenia. Jeśli jednak będziemy szanować inne istoty i kultywować w sobie postawę i motywację pracy na rzecz pożytku innych, wówczas rozwiniemy tak bezcenne właściwości jak miłość, życzliwość, współczucie i zrozumienie. Dotrzemy do prawdziwego szczęścia i **Stanu Buddy**. Dlatego właśnie istoty są ważniejsze i cenniejsze nawet od spełniającego życzenia klejnotu.

Buddhom i Bodhisatwom zazwyczaj chętnie ofiarowujemy ekspozowane miejsca, składamy im dary i pokłony. Niezbyt ładnie wyglądających ludzi, biednie ubranych czy brudnych, staramy się zaś omijać, nie dopuszczamy ich do siebie. Ale przecież powinniśmy pamiętać, że wszystkie istoty w gruncie rzeczy są buddhami. Posłużę się analogią lepienia z gliny. Możemy z niej ulepić różne kształty, ale istota gliny się przy tym nie zmienia. Jeżeli stworzymy z niej posąg Buddy, który następnie umieścimy na ołtarzu, to będziemy go szanować, składać przed nim dary i pokłony. Jeśli z tej samej gliny uformujemy figurkę psa czy świni, będziemy ją traktować zgoła odmiennie. Przydając większe znaczenie zewnętrznej formie, która zdaje się ważniejsza od tworzącego ją materiału, figurki psów czy świń nie przedstawiają dla nas żadnej wartości.

Aby osiągnąć prawdziwe szczęście i Przebudzenie, musimy zrozumieć, że pomiędzy Buddhami i zwyczajnymi istotami nie ma żadnej różnicy pod względem ich podstawowej materii, właściwości i pożytków płynących ze służenia im. O tym przypomina nam ta strofa. Mówi się, że w osiągnięciu Przebudzenia ofiarowywanie darów Buddhom i przynoszenie pożytku istotom jest tak samo pomocne. Buddhów, Bodhisatwów i bogów zazwyczaj traktujemy z wielkim poważaniem i podobnie powinniśmy odnosić się do innych istot, dostrzegając ich cenne właściwości.



DRUGA STROFA: ZAMIAST DUMY, ROZWIJAJ PEWNOŚĆ SIEBIE

Przebywając w towarzystwie ludzi,
siebie będą postrzegać jako najmniej znaczącego.
Innych zaś darzyć będą największym szacunkiem
na należnym osobom ode mnie lepszym.

Słowa tej strofy trudno wprowadzić w życie. Szczególnie w dzisiejszych czasach, w obecnej kulturze, która nakazuje traktować wszystkich w jednakowy sposób. Nawet jeśli nie czujemy się lepsi od innych, postrzegamy siebie na równi z nimi. Przyzwyczajeni do takiego stylu myślenia nie potrafimy patrzeć na siebie jak na kogoś mniej znaczącego od reszty ludzi. Jak zatem ćwiczyć się w czymś, co zdaje się być sprzeczne z obecną normą kulturową?

Problem zdaje się sprowadzać do tego, że często mylimy pewność siebie z dumą. Nie rozróżniamy tych dwóch rzeczy i jakże często dumę

postrzegamy tak, jakby była pewnością siebie, czy też godnością. Inaczej mówiąc, nie dostrzegamy swej dumy, której powinniśmy się wystrzegać, myląc ją z pewnością siebie, której potrzebujemy. Musimy się jednak nauczyć osłabiać dumę, arogancję i tendencję do ignorowania czy umniejszania innych.

Ogólnie duma należy do emocji, które trzeba całkowicie wyeliminować. Ale tak naprawdę musimy nauczyć się rozróżniać dwa rodzaje dumy. Pierwszą jest duma, którą trzeba usunąć, drugą zaś duma, która służy jako antidotum. Korzystamy z niej wtedy, gdy walczymy z innymi **splamieniami**, gdy musimy uwierzyć, że możemy z nimi wygrać. Szkodliwe emocje utrzymujemy w sobie od tak dawna, że zdążyliśmy się już do nich przyzwyczaić, więc często z nimi przegrywamy. Nie powinniśmy się jednak na to godzić i pozwalać emocjom przejmować nad nami władzę. Stać nas na to, by się im przeciwstawić i w tym celu stosujemy antidotum, myśląc: „Nie pozwolę, by te emocje nade mną zapanowały”. Takiej właśnie pewności siebie potrzebujemy: poczucia, że damy radę, nie poddamy się, zwyciężymy. Możemy to też nazwać dobrą dumą, która patrzy z góry na złe emocje, uważa je za niegodne i nieznaczące. Chodzi przecież o to, by móc sobie powiedzieć: „Nie potrzebuję ich, świetnie sobie bez nich poradzę”. Tego rodzaju pomocną dumę warto w sobie utrzymywać, by osłabić pozostałe splamienia i w końcu je wszystkie porzucić.

To jednak nie jest takie proste. Nie łatwo jest zignorować emocje, czy też po prostu powiedzieć sobie: „Już ich nie potrzebuję”. Jeżeli dysponujemy silną wolą osadzoną w dobroci, która jest wspomagającym filarem, możemy wzbić się ponad swoje splamienia. Bez owego wewnętrznego wsparcia nie może się to udać. Nie znajdując w sobie nic dobrego, żadnej pozytywnej myśli, nie mamy wyboru, jak tylko szukać ochrony w emocjach. Gdy jesteśmy pozbawieni dobrych uczuć, nie pozostaje nam nic innego, jak tylko zdać się na złe uczucia. Zaś posiadając dość silną pewność siebie, przy pewnej dozie miłości i współczucia, poradzimy sobie bez gwałtownego wyrażenia emocji. Możemy im wtedy powiedzieć: „Mam coś lepszego od was, mam uczucie miłości i współczucia, więc was nie potrzebuję”. Innymi słowy mamy jakąś alternatywę. W przeciwnym razie jedynie wyczerpujemy całą swoją energię i na nowo przywiązujemy się do przyjemnych rzeczy, złościąc się na nieprzyjemne.

Ta дума, której musimy się wyzbyc, sprawia, że nie szanujemy, a czasem wręcz ignorujemy innych. Powoduje, że patrzymy na nich z góry i traktujemy z pogardą. Poza tym дума staje się również wielką duchową przeszkodą, zamyka przed nami możliwość doskonalenia naszych dobrych cech. A przecież dharma wymaga od nas ciągłego duchowego rozwoju, krok za krokiem, z każdym dniem powinniśmy stawać się odrobinę lepsi.

Dobre właściwości muszą być pielęgnowane nieustannie. Nie pozwólmy więc, by drobne poczucie samouwielbienia zahamowało ich wzrost. Taka duma nam szkodzi i musimy się jej pozbyć. Najczęściej pojawia się ona z byle powodu. Chwytny się czegoś podrzędnego, na przykład pozycji społecznej, dobrego pochodzenia, małego osiągnięcia czy ładnego wyglądu, i w oparciu o ten nieznaczący fakt rozwijamy olbrzymią dumę. Pamiętajmy wtedy, że stanowi ona przeszkodę w rozwoju tego, co jest naprawdę dobre i istotne.



TRZECIA STROFA: STOSUJ DHARME JAKO ANTIDOTUM

Cokolwiek czynię, obserwować będę umysł
i gdy tylko pojawią się szkodliwe emocje,
z całych sił stawię im czoła i zawrócę ich bieg,
zanim zdążą zranić mnie i innych.

W tej strofie, w angielskim tłumaczeniu użyto słowa „zranić”, ale tybetański termin *marung la* znaczy raczej „zdziczyć, spotwornieć”, czy też „uczynić szorstkim, nierównym”.

Nikt, nawet najgorszy człowiek, nie rodzi się zły z natury. Dopiero pod wpływem wychowania, sytuacji życiowej i wewnętrznych predyspozycji przyzwyczajamy się do własnych szkodliwych emocji, splamień (kleśa). Siła tego przyzwyczajania sprawia, że stajemy się nicopanowaną, niespokojną osobą.

Czy mówimy o **hinajanie**, mahajanie czy jakichkolwiek naukach przekazanych przez Buddhę, służą one tylko jednemu celowi – poskramianiu splamień, szkodliwych emocji (kleśa). Możemy mówić o sobie, że praktykujemy dharmę **śrawaków**, **prajekabuddhów** czy dharmę tajemnej mantry. Jednak bez względu na nazwy nasza praktyka autentyczna jest tylko wtedy, gdy stanowi antidotum na szkodliwe emocje. To kluczowy punkt dharmicznych instrukcji. Od tego także zależą efekty naszych duchowych ćwiczeń.

Tym trzem rodzajom praktyki dharmy, a wraz z nimi trzem rodzajom związanych z nimi ślubowań, w Tybecie przypisywano wielkie znaczenie. Dlatego w tradycji buddyzmu tybetańskiego, jak w żadnej innej, jedna osoba praktykuje jednocześnie wszystkie trzy ścieżki dharmy – **hinajaną**, **mahajaną** i **wadźrajanę**. Aby było to możliwe, kluczowe jest utrzymywanie ślubowań powiązanych z każdą z tych ścieżek, zaś zagadnienie jednoczesnego utrzymywania wszystkich ślubowań stało się osobną dziedziną studiów i badań, która stworzyła już wiele objaśnień i komentarzy.

Prościej jest, gdy jedna osoba utrzymuje tylko jeden rodzaj ślubowań, na przykład ślubowania **pratimokszy**, inna zaś wykonuje tylko praktyki **bodhisattwy** a jeszcze inna przyjmuje zobowiązania (**samaja**) **wadźrajanę**. Wtedy wszystko jest jasne i przychodzi bez trudu. Ale nikt z nas tak nie

praktykuje dharmy, zazwyczaj angażujemy się jednocześnie w praktyki wszystkich trzech pojazdów.

Przyjmując taki styl praktyki, musimy przygotować się na to, że czasami różne ślubowania będą się wzajemnie wykluczały. Może dojść zatem do sytuacji, w której działanie zgodne ze ślubowaniem pratimokszy stoi w sprzeczności z wymogami ślubowania bodhisattwy. Innym razem zobowiązania samaja, sekretnej mantry, mogą wymagać od nas naruszenia ślubowania pratimokszy. W takich sytuacjach nasza praktyka sprawiać może wiele problemów.

Pamiętajmy jednak, że ta trudna łączona praktyka trzech rodzajów ślubowań stanowi esencję buddyzmu tybetańskiego. Dużo się na temat dyskutuje i to nie tylko na poziomie teoretycznym. Główną sprawą jest przecież to, że ślubowania powinny osłabiać nasze kleśa, a każdy ich rodzaj skupia się na innych emocjach. Wszystkie ślubowania pratimokszy (ślubowania hinajany) – czyli pięć ślubowań świeckich, ślubowania postne i mnisie – mają służyć jako antidotum na szkodliwe działania ciała i mowy. To pewna umowa, którą utrzymujemy z naszym ciałem i mową – że nie uczynią one niczego pod wpływem pożądania czy przywiązania, na których głównie skupia się praktyka hinajany.

Inaczej jest w wypadku ślubowań bodhisattwy. W kilku sutrach Buddha wyjaśniał, że dla bodhisattwów pożądanie i przywiązanie nie należy do szkodliwych emocji. Bodhisattwowie czerpią siłę głównie z miłości i współczucia, a przywiązanie nierzadko pomaga rozwijać te uczucia, dlatego nie stanowi wielkiej przeszkody. Tym, co najbardziej szkodzi praktyce bodhisattwy, czyli rozwijaniu miłości, współczucia i bodhicisty, jest złość i niechęć. Bodhisattwowie zatem głównie skupiają się na osłabianiu tych właśnie emocji, stosując odpowiednie antidota.

Natomiast na ścieżce wadźrajany, tajemnej mantry, choć pracujemy ze wszystkimi szkodliwymi emocjami, również z przywiązaniem i awersją, główny nacisk kładziemy na nieświadomość i ignorancję, które skłaniają nas do lgnięcia do rzeczywistości zjawisk. Ta ścieżka oferuje wiele różnorodnych metod osłabiania naszego mylnego przekonania, że zjawiska posiadają swój realny byt. Opierają się one na pogłębianiu najwyższego zrozumienia (*pradźni*) i rozwijaniu mądrości *pięciu rodzin Buddhów* – mądrości podobnej zwierciadłu i innych. W ten sposób osłabiamy moc głupoty, czy też nieświadomość.

Podsumowując, wszystkie nauki stanowią antidotum na szkodliwe emocje. Wszystkie trzy ścieżki buddyźmu i związane z nimi trzy rodzaje ślubowań powinny nam służyć jako narzędzie, dzięki któremu przejmujemy kontrolę na swym ciałem, mową i umysłem.

Zazwyczaj jednak dzieje się tak, że wyznaczamy sobie pewien czas w ciągu dnia, dajmy na to parę godzin, które spędzamy w pokoju medytacyjnym i medytujemy. Potem z tego pokoju wychodzimy i pozwalamy sobie być znowu tą samą osobą, która ulega wpływowi szkodliwych emocji. Nie tak powinna wyglądać praktyka dharma. W tekście czytamy: „Czyniąc cokolwiek...”, więc nasza praktyka, aby mogła być skutecznym antidotum na kleśa, powinna wykraczać poza pokój czy sesję medytacyjną. Powinna towarzyszyć każdej czynności, jaką wykonujemy, każdemu zadaniu, każdemu międzyludzkiemu spotkaniu. Nigdy nie powinna opuszczać naszych myśli. W opisach postępowania bodhisattwy mówi się, że nawet podczas zawiązywania pasa podtrzymującego mnisie szaty należy zwracać uwagę, by ta czynność również służyła osłabianiu emocji. To tylko jeden przykład, który zahacza o szczegóły naszego życia, a zarazem obrazuje, że dharmy powinna być z nami nieustannie, w każdych okolicznościach. Tylko wtedy stanie się ona autentycznym źródłem odwagi, siły i pewności siebie, które z kolei pozwolą nam zwyciężyć w walce z emocjami.

Musimy zatem połączyć dharmę z życiem. Ale i z tym wiążą się nieporozumienia, gdyż wiele osób zaczyna przykładać wielkie znaczenie do przedmiotów rytualnych, które nagle muszą znaleźć się w ich domu. Znoszą więc do mieszkania wadźry, dzwonki, bębenki (damaru), naczynia z czaszki i nigdy nie rozstają się ze swoją małą. Takie zachowanie

może wprowadzać wiele zamieszania, szczególnie w rodzinie, w której nie wszyscy praktykują buddyzm. Dharma staje się wówczas źródłem niespodziewanych trudności.

Mówiąc krótko, z perspektywy innych osób zaczynamy się zachowywać dziwnie. To istotny problem buddystów. Buddyzm nie jest jednak czymś, z czym musimy się obnosić. Oczywiście, zdarza się, że robimy to w sposób bardzo naturalny. Jeżeli naturalnie widać po nas, że jesteśmy buddystami, to nie ma sprawy. Ale świadome popisywanie się tym, że jest się buddystą i że się wykonuje jakieś niezwykle praktyki jest tak naprawdę niezgodne z duchem dharmy, należy raczej do jednej z ośmiu trosk, które utrzymują nas w *samsarze*. Jeżeli chcemy zrobić na kims wrażenie, myśląc: „Czy oni zauważą, że praktykuję buddyzm?” – to już tego buddyzmu nie praktykujemy, robimy coś sprzecznego z dharumą. Życie dharumą jest czymś zgoła innym – jest umiejętnością korzystania z Dharmy jako antidotum na emocjonalne splamienia. Nie ogranicza się też do czasu spędzanego w pokoju medytacyjnym. Byłoby inaczej, gdyby nasze emocje pojawiały się tylko podczas medytacji, ale tak przecież nie jest. Emocje zaskakują nas w pracy, podczas rozmów i innych kontaktów z ludźmi – i właśnie wtedy najbardziej potrzebujemy antidotum w postaci dharmy.

Innym często popełnianym błędem jest niewłaściwy sposób radzenia sobie ze szkodliwymi emocjami. Weźmy za przykład złość. Kiedy się w nas rozbudza, najczęściej staramy się ją uciszyć, stłumić. Jest takie tybetańskie powiedzenie: Nawet gdy wewnątrz bucha ogień, z ust nie uchodzi dym. Mowa tu o sytuacji, kiedy wewnątrz nas kipią emocje, ale nie chcemy, by ktokolwiek je zauważył, ukrywamy je przed światem. Tak właśnie wielu ludzi radzi sobie ze swoją złością – próbują ją w sobie zamknąć. Jest to dość specyficzna interpretacja zalecenia, by stosować odpowiednie antidotum na złość. Gdy robimy to zbyt często, nasz gniew gromadzi się wewnątrz i powiększa, by w końcu sprawić jeszcze większy ból.

Współcześnie podchodzi się do emocji w zupełnie inny sposób. Słyszymy, że lepiej jest okazywać uczucia i otwarcie mówić o tym, co nam przeszkadza. Czytając zatem wers: „z całych sił stawię im czoła i zawrócę ich bieg”, musimy wiedzieć, że nie chodzi tu o tłumienie emocji.

Właściwe podejście do emocji opisuje kolejny wers: „zanim zdążą zranić mnie i innych”, czy też, jak wyjaśniłem na początku, zamienią nas w potworną, bezlitosną istotę. Emocje zaburzają umysł, sprawiają, że tracimy swą łagodność i spokój. Musimy zacząć dostrzegać, jak bardzo nam szkodzą. Gdy właściwie rozpoznamy szkodliwość emocji, stracą one swój urok, zaczniemy czuć do nich odrazę. Wówczas same zaczną

słabnąć, nie będziemy musieli ich tłumić ani ukrywać przed światem. Tak zatem działa podstawowe, główne antidotum na kleśa.

Aby to antidotum było skuteczne, musimy je wspierać – zarówno z zewnątrz, jak i od wewnątrz. Wyobraźmy sobie czasy, kiedy władali królowie i nieustannie walczyli między sobą. Władca, który chciał wypowiedzieć wojnę i zająć terytorium innego królestwa, musiał najpierw przygotować i dobrze wyposażyc swoją armię. Zaczynał szkolić żołnierzy i szykować broń. Jednocześnie wysyłał też szpiegów, sprawdzając jak wygląda sytuacja ekonomiczna owego królestwa, jaki nastrój panuje w społeczeństwie, jak wygląda stan armii i czy mieszkańcy mają duże oddanie w stosunku do swego króla. To był bardzo ważny element strategii, gdyż dobry stan finansów, silne wojsko, a przede wszystkim wielka miłość podwładnych skazywały całe przedsięwzięcie na porażkę. Cóż zatem robił w takiej sytuacji dobry wódz? Tworzył piątą kolumnę, która rozniecała społeczne bunty i zarażała innych nieufnością i nienawiścią wobec władcy i rządu. Mając dobrze przygotowane oba etapy planu: uzbrojoną armię atakującą z zewnątrz i gotowych na wszystko rebeliantów, podbijający królestwo władca miał wielkie szanse na zwycięstwo.

Podobną strategię powinniśmy przyjąć w walce ze swoimi emocjami. Z jednej strony wykonujemy zewnętrzne praktyki, takie jak pokłony, mantry *Wadžrasattwy*, ofiarowanie mandali, *Guru Jogę* i tym podobne.

Mamy do wyboru wiele zewnętrznych metod, włączając modlitwy do Guru. Jest to forma przygotowań. Zarazem powinniśmy jednak spoglądać do swego wnętrza, by się upewnić, czy w głębi duszy czujemy autentyczną odrazę do swych emocji, czy jesteśmy gotowi, by się z nimi rozstać. Bez względu na to, jak wiele praktyk wykonujemy, bez zniechęcenia i odrazy żadne antidotum na kleśa – ani gromadzenie zasług, ani oczyszczanie złych tendencji – nie zacznie działać. Wszystko sprowadza się do tego, by obudzić się z zaklęcia rzucanego przez emocje i dostrzec ich prawdziwe, szkodliwe oblicze. Wówczas, z pomocą silnego wsparcia płynącego z naszych praktyk, odniesiemy zwycięstwo.

Nawet jeżeli jesteśmy w stanie pokonać wszystko i wszystkich wokół, nadal możemy mieć problem z pokonaniem samego siebie. Pamiętajmy, że sami jesteśmy swoim największym wrogiem, ostatecznym i przerażającym szefem. Stosunek do emocji i sposób, w jaki je postrzegamy stanowi istotę problemu. Antidotum dharmy nie zawsze jest łatwe do zastosowania. Cała sprawa byłaby dużo prostsza, gdyby emocje i antidotum były dwiema różnymi osobami. Ale tak nie jest – emocje to my i antidotum na nie to również my. Dlatego czasami tak trudno to ogarnąć.

Bywa też, że próbujemy stosować dharmę jedynie na poziomie zewnętrznym, ale wówczas jej działanie jest nieskuteczne. Musimy ją wprowadzić do naszego wnętrza. Emocje, które mieszkają głęboko w nas,

niezadko traktujemy jak swoich najlepszych przyjaciół i choć z zewnątrz zdajemy się praktykować Dharma, wewnątrz nas nic się nie zmienia. Praca z własną psychiką jest zatem najważniejsza.



CZWARTA STROFA: DOCENIAJ TRUDNOŚCI

Kiedykolwiek napotkam ludzi podłych
lub tych, których przygniata cierpienie lub ciężar winy,
będę ich cenil jak niebywałą rzadkość,
jakbym znalazł najdroższy skarb.

„Ludzie podli”, złośliwi i problematyczni potrzebują naszej miłości i współczucia szczególnie mocno. Kiedy dzieje im się coś złego, doświadczają trudności albo cierpienia, myślimy jednak inaczej – że sami sobie na to zasłużyli. Ktoś, dajmy na to, skrzywdził nas bardzo, ukradł nasz samochód i spalił dom, ale podczas ucieczki został ciężko ranny i trafił do szpitala. Pomyślimy zapewne – dobrze mu tak!

Ten właśnie moment dowodzi braku życzliwości, współczucia, bodhiczity. Coś jest nie tak z naszą praktyką dharma. Wrodzy nam ludzie powinni być głównym obiektem naszych dobrych intencji. Wobec bliskich

czy obojętnych współczucie przychodzi łatwiej. Cierpimy, gdy bliska nam osoba zaczyna chorować. Więc szukajmy w sobie dobrych uczuć również wobec chorujących nieprzyjaciół. To jest szczególnie dobra okazja do rozwijania życzliwości i współczucia. Ćwiczyć powinniśmy je zatem głównie wobec tych, którzy nam zaszkodzili. Takie jest znaczenie tej strofy.

Kiedy coś złego przydarza się nieprzyjaznej nam osobie, powinniśmy dostrzec w tym prawdziwą okazję, by zrobić postęp w praktyce. Takie sytuacje są przecież sprawdzianem naszych duchowych osiągnięć. Jeżeli odkryjemy wtedy, że niestety, nie mamy dość współczucia, by obdarzyć nim wroga nam osoby, to w porządku, nie ma powodów do paniki. Nie ma sensu udawać przed samym sobą lepszych niż jesteśmy lub zadręczać się, że jesteśmy złymi buddystami, a nasza praktyka jest nic nie warta. Nie udawajmy więc żalu, mówiąc: „Om mani peme hung, jak mi go szkoda.”

Zachowując się w ten sposób, pogłębiaamy jedną z ośmiu samsarycznych trosk. Udawanie dobrych uczuć nie ma sensu. Potraktujmy to raczej jak sprawdzian naszej praktyki miłości i współczucia, doskonałą okazję, by określić, na jakim etapie praktyki się znajdujemy. Czasami medytując przez długi czas nie jesteśmy w stanie ocenić swoich postępów, głębi swej miłości i współczucia. Doceniajmy więc okazje, kiedy możemy je poddać próbie.

Posłużę się takim przykładem. Wyraz BUDDHA czytany od lewej do prawej znaczy buddha i brzmi buddha, ale czytany od tyłu brzmi inaczej i znaczy co innego. Jednak pisownia tego wyrazu pozostaje taka sama. Podobnie istoty mogą być wobec nas bardziej lub mniej przyjazne, ale nie różnią się one sposobem odczuwania szczęścia i cierpienia. Nawet najgorsi ludzie ich doświadczają. Czy mają dobry czy trudny charakter, nadal są czującymi istotami i powinniśmy zawsze o tym pamiętać. Co więcej, człowiek o złym usposobieniu zawsze może się zmienić. Nawiazując więc z nim pełną współczucia, życzliwości i mądrości relację, która może go zainspirować do zmiany na lepsze, dokonujemy czegoś szczególnie szlachetnego.

W naszym życiu pojawiają się zarówno ludzie, którzy nas wspierają, jak i tacy, którzy nam szkodzą. Spotykając osoby, które nie życzą nam dobrze, tracimy wiarę w siebie – to całkiem naturalna reakcja. Za nią może przyjść gniew, żal i niechęć. Zapominamy przy tym, że ci ludzie nadal nie różnią się od nas w doświadczaniu radości i cierpienia. Jeżeli ponadto cierpimy z powodu ich podłości nie raz, a wiele razy, to naprawdę trudno jest nie dopuszczać żadnych negatywnych uczuć. Jednak jako osoby praktykujące bodhicittę, życzliwość i współczucie, powinniśmy nadal traktować naszych nieprzyjaciół z szacunkiem. Nawet ci, którzy nieustannie, złośliwie i uparcie rzucają nam klody pod nogi, nadal są czującymi istotami, które zasługują na nasze współczucie i zrozumienie.

Popelniamy bład rozwijajac wobec nich jakiekolwiek zle emocje. Gdy przestajemy widziec w nich czujace istoty i uznajemy, ze nie sa godni naszego wspolczucia, bo od tego wazniejsza zdaje sie krzywda, jaka nam wczesniej wyrzadzili – to popelniamy jeszcze wiecej bład.



PIĄTA STROFA: UCZ SIĘ AKCEPTOWAĆ PORAŻKI

Kiedykolwiek inni powodowani zazdrością
krzywdzą mnie swą napastliwością albo poniżają,
odstąpię im swoje zwycięstwo,
porażkę zatrzymam dla siebie.

Podczas treningu umysłu wykonujemy głównie dwie praktyki: rozwijanie poczucia równości pomiędzy nami i istotami oraz tak zwaną wymianę siebie na innych. W zasadzie praktyka bodhicitty tradycyjnie obejmuje jeszcze jeden, wstępny etap, którym jest rozmyślanie nad łańcuchem siedmiu przyczyn i (ich) skutków, ale dzisiaj nie będziemy go omawiać. Przechodzimy teraz do praktyki wymiany siebie na innych, którą dawni adepci szkoły kadampy utrzymywali w tajemnicy. Nie była ona powszechnie nauczana. Z czasem jednak instrukcje te zaczęto przekazywać publicznie.

Co zatem stoi za słowami: „odstąpię im swoje zwycięstwo, porażkę zachowam dla siebie”? Rozwijając współczucie dla istot z czasem dochodzimy do takiego poziomu, na którym myślimy już niemal tylko o innych. Bez względu na to, jak źle nam się wiedzie, ile bólu i trudności doświadczamy, interesuje nas tylko dobro innych i jesteśmy gotowi oddać im wszelkie własne przyczyny szczęścia, praktycznie wszystko, co posiadamy. Na tym poziomie zarówno nasza miłość i troska o innych, jak i odwaga i determinacja są niezwykle intensywne i głębokie.

„Kiedy inni krzywdzą mnie swą napastliwością lub poniżają” – odnosi się do ludzi przepelnionych zazdrością. Jeżeli inni bezzasadnie nas krytykują i umniejszają, powinniśmy przyznać im rację i przypisać wszelkie zasługi. Osoba, która stara się rozwijać miłość i współczucie, powinna bowiem w takiej sytuacji dostrzec fakt, iż atakujący ją człowiek padł ofiarą własnych emocji. Nie należy zatem winić człowieka, bo winne są przede wszystkim kleśa. Odpowiadanie na zniewagi kolejnymi zniewagami byłoby więc nieadekwatne do prawdziwego obrazu sytuacji, nie mówiąc już o tym, że stałoby w sprzeczności z zasadami treningu umysłu.

Teoretycznie już o tym wiemy. Cała filozofia, mechanizm działania emocji jest nam znany, ale czasami pozostaje to tylko w naszej głowie, na poziomie intelektualnym. Nie trafia jednak do serca, nie czujemy tego w sobie. Rozumienie czegoś i wprowadzanie tego w życie to dwie

różne sprawy. Zastanówmy się – gdyby ktoś uderzył nas kijem, czy złościlibyśmy się na kij czy na trzymającego go człowieka? Oczywiście, okazywanie złości wobec kija mijaloby się z celem, gdyż to nie on zadał nam ból. Odpowiedzialna za to jest osoba, która trzyma i sprawuje kontrolę nad kijem, gdyż kij sam w sobie nie ma żadnego powodu, by nas bić. Kij nie posiada złej woli, jest narzędziem w ręku bijącego. Podobnie – nikt z natury nie jest złośliwy, nikt nie posiada wrodzonej intencji, by krzywdzić innych. Dochodzi do tego tylko wtedy, gdy władzę nad nami przejmują szkodliwe emocje.

Nota bene, nie wiem czy tłumaczenie sanskryckiego terminu kleśa jako „emocje” jest najwłaściwsze. Czasami mam wątpliwości, czy to słowo obejmuje wszystkie stany umysłu, które należą do tej kategorii. Nieświadomość, czy też głupota, ignorancja, nie jest przecież emocją, w zasadzie nawet jej nie zauważamy i często nie zdajemy sobie sprawy z jej istnienia. Pamiętajmy jednak, że o niej również jest tu mowa.

Wracając do tematu – kleśa, emocjonalne splamienia zmuszają ludzi do robienia pewnych rzeczy, przejmując nad nimi pełną kontrolę, a to powinno skłaniać nas do wybaczenia. Nie powinniśmy odpowiadać wrogością na zniewagę, powinniśmy zostawić taką osobę w spokoju a w sobie znaleźć miejsce na wybaczenie. Człowiek, który pod wpływem emocji wyrządza nam jakąś krzywdę, nie panuje nad sobą, więc mszczenie się na

nim byłoby niewłaściwe. Zamiast tego, powinniśmy rozwijać współczucie wobec niego, zasługuje on bowiem na naszą empatię i zrozumienie. Owładnięty przez emocje człowiek znajduje się przecież w oplakany stanie. To dodatkowy powód, by nasze współczucie wobec niego i chęć pomocy stały się jeszcze większe.

Gdy, dla przykładu, ktoś pozywa nas do sądu, to sam ów pozew nie jest przedmiotem naszej troski, medytacji czy współczucia. Oczywiście musimy na niego zareagować, podjąć działania prawne. Jeśli jednak jednocześnie będziemy się złościć i napępiać żalem do pozywającej nas osoby, stracimy spokój i równowagę umysłu. Dopuszczanie złych emocji jeszcze bardziej nas unieszczęśliwi. Nasza złość jeszcze bardziej pogłębi kłopoty, w które ktoś chce nas wpędzić. W takiej sytuacji najlepiej oddać się medytacji i zachować spokój, gdyż dzięki temu nasz umysł będzie jaśniejszy i będziemy w stanie odpowiedzieć w bardziej racjonalny sposób. Nie trzymając emocji na wodzy, straciwszy luz i równowagę, z pewnością popełnimy jakiś błąd i sprawy potoczą się w złym kierunku. Nauczmy się zatem oddzielać osobę od jej czynów. Zawsze mamy do wyboru różne sposoby reagowania, więc wybierajmy te najbardziej odpowiednie. Pamiętajmy przy tym, że człowiek jako taki nie ponosi żadnej winy. Oskarżanie go nie ma sensu. Padł ofiarą własnych emocji, przez co znajduje się w bardzo trudnym położeniu.

Zanim jednak będziemy zdolni faktycznie poczuć i zrozumieć stan, do jakiego doprowadzają ludzi ich emocje, musimy dobrze poznać działanie własnych emocji. W przeciwnym razie nigdy nie pojmimy, o co w tym procesie chodzi. Badajmy więc sposób, w jaki emocje przejmują nad nami kontrolę, jaką siłą dysponują, co się wtedy z nami dzieje. To zaś wymaga pewnego doświadczenia.

Sami musimy doświadczyć mroku, który ogarnia umysł zniewolony ignorancją, pozbawiony jasnej świadomości. Sami musimy poczuć rozpalający się wewnątrz żar złości i nienawiści. Dopiero wtedy w pełni zrozumimy sytuację innego człowieka, którego umysł znalazł się w takich właśnie tarapatkach.

Kiedy uczymy się rozpoznawania emocjonalnych splamień, niezbędną sprawą jest rozwijanie świadomości i uważności, gdyż bez nich nigdy właściwie nie ocenimy szkodliwości emocji i nigdy nie zdołamy ich osłabić. Pozbawieni świadomości i uważności, ile to już razy pod wpływem złości popełnialiśmy błędy? Ile błędów już popełniliśmy z powodu własnej głupoty i ignorancji? Ile razy silne pożądanie przyczyniło się do tego, że mylnie oceniliśmy jakąś sytuację? Wszystko to przeżywaliśmy wiele razy, ale czy czegoś nas to nauczyło? Jedynie świadomość i uważność pozwolą nam wyciągać z błędów właściwe wnioski.

Rozpoznawanie własnych błędów ma wiele poziomów trudności. Czy wiemy, ilu subtelnych splamień emocjonalnych można doświadczyć? Teksty buddyjskie mówią, że istnieją 84 000 rodzajów emocji i psychicznych ułomności. Myślę jednak, że w staroindyjskiej literaturze znaczyło to po prostu, że jest ich bardzo wiele, nikt ich przecież nie policzył. W dawnych indyjskich opowieściach przeczytać można na przykład, że jakiś król miał 84 000 żon. Jeśli faktycznie chodziło o taką liczbę, gdyby nawet król odwiedzał każdej nocy inną królową, musiałby to robić przez kilka żywotów. Ta liczba zatem oznacza po prostu ogrom, i taki właśnie ogrom najróżniejszych emocji jest w stanie zrodzić nasz umysł. By je zatem jakoś ogarnąć, można je sprowadzić do trzech głównych trucizn: ignorancji, przywiązania i złości. Ostatnią z nich jest najłatwiej rozpoznać, drugą nieco trudniej, pierwszej zaś jesteśmy najmniej świadomi. Nie jest to oczywiście regułą, gdyż ludzie swe emocje odczuwają na różny sposób, przez co czasami najłatwiej jest im rozpoznać, powiedzmy, własne pożądanie. Wpływ na to ma również otoczenie, które może sprzyjać powstawaniu jednej z trucizn umysłu bardziej, innej mniej.

Ci, którzy studiują filozofię buddyjską, potrafią najpewniej wyrecytować z pamięci całą listę szkodliwych skutków emocji. Ale potrafią to zrobić głównie dlatego, że się dobrze uczyli, a nie wypływa to z ich doświadczenia. Inni zaś często powołują się na swojego nauczyciela,

mówiąc: „Mój lama tak powiedział”. Ale to nadal nie nawiązuje do ich autentycznego doświadczenia. Powtarzanie wyuczonych słów nie wystarczy. Aby w pełni zrozumieć szkodliwość emocji, musimy na sobie odczuć efekty ich działania. W przeciwnym razie nasze rozważania przypominać będą sytuację, w której opisujemy osobę, której nigdy w życiu nie spotkaliśmy. Podobnie rzecz się ma z emocjami – musimy ich bezpośrednio doświadczyć, a następnie zgłębić ich istotę poprzez słuchanie, kontemplowanie i medytację.

Sztuka rozpoznawania własnych błędów wymaga pewnego wysiłku, codziennych obserwacji i wnikliwości – czym one tak naprawdę są, jak się przejawiają, jak działają. Powinniśmy przy tym korzystać z różnych metod i przyglądać się emocjom z każdej możliwej perspektywy. Taką obserwację należy prowadzić codziennie, nieustannie. Inaczej się nie da.

Nie oddzielajmy też szkodliwych skutków działania emocji od nich samych, gdyż szkodliwość wynika z ich natury. Kleśa są samą istotą cierpienia. Myślenie, że emocje to jedno, a skutki ich wpływu to inna sprawa, jedynie oddala nas od rozpoznania ich prawdziwego charakteru. Nie wystarczy pozbyć się skutków działania emocji. One same w sobie są szkodliwe i tak należy je postrzegać. Dowodem na to, że oceniamy je we właściwy sposób jest rosnące przeświadczenie, że trzeba się ich po prostu wyzbyc, totalnie, bezwarunkowo.

Ile czasu zajmuje nam poznanie emocji? Trudno to określić. Czasami odnoszę wrażenie, że potrzeba 5 do 6 lat, albo może 10, by nauczyć się dobrze rozpoznawać jedną z nich. Uczenie się tej sztuki trwa długo, ale potem samo rozpoznanie może trwać zaledwie ułamek sekundy. Niektórzy są w tym naprawdę dobrzy.

W zrozumieniu szkodliwości emocji pomaga wspomnianie błędów, jakie popełniliśmy pod ich wpływem. To jedna z metod uczenia się, jak je rozpoznawać. Ileż to różnorodnych problemów spotkało nas w życiu. Wystarczy, że przyjrzymy się warunkom, w jakich powstawały, emocjom jakie nam wtedy towarzyszyły. W naukach buddyjskich często przywołujemy przykłady wielkich mistrzów, ale pamiętajmy, że oni także urodzili się ze skłonnością do emocji. Nierzadko popełniali w życiu wiele błędów, ale analizowali je głęboko, wyciągali z nich właściwe wnioski i w końcu wyzbywali się ich całkowicie. Można zatem powiedzieć, że popełnione wcześniej błędy pomogły im osiągnąć duchowe mistrzostwo. My również zbliżamy się do takiego mistrzostwa za każdym razem, gdy udaje nam się wznieść ponad rodzące się w nas złe uczucia i popełnione błędy. Czasami rozmyślamy o reinkarnacji i wyobrażając sobie niezliczoną ilość błędów popełnionych w niezliczonej ilości przeszłych odrodzeń, upadamy na duchu. Jakbyśmy dźwigali na plecach masę czarnych czynów, wielką jak góra Meru. Zamiast wznieść się ponad swoje ułomności, upadamy na duchu. Musimy zatem przekroczyć samą

naturę naszych błędów, przemienić je w niosące wsparcie klejnoty. Może pewnego dnia będziemy wdzięczni za to, że się pojawiły.

Wielkie, szlachetne istoty nie stały się takie za sprawą jakichś niezwykłych właściwości, ale za sprawą błędów i problemów, których doświadczyły i które zdołały przekroczyć. To właśnie jest najbardziej niezwykle. Cóż bowiem specjalnego można powiedzieć o osobie, która urodziła się doskonała i nic już nie musiała robić. Jaka wartość płynęłaby z takiej wielkości?



SZÓSTA STROFA: CZERP NAUKĘ Z NIESPRAWIEDLIWOŚCI

Nawet jeśli ktoś, komu wcześniej pomogłem
lub w kim pokładałem wielkie nadzieje,
źle i niesprawiedliwie mnie potraktuje,
dostrzegę w nim prawdziwego duchowego przyjaciela.

Upokorzenie, oszustwo czy inne cierpienie zadane przez bliską nam osobę, którą się wcześniej opiekowaliśmy, w której pokładaliśmy wielkie nadzieje, jest wyjątkowo bolesne i dużo bardziej przygnębiające niż cierpienie wyrządzone przez wroga. Dlaczego więc mamy widzieć w tym przejaw aktywności prawdziwego duchowego przyjaciela? Gdyż ta osoba pozwala nam dostrzec samą istotę problemu. Kiedy staramy się rozwijać współczucie, taka osoba wskazuje naszą największą słabość.

W dzisiejszych czasach zdarza się, że praktyka dharmy traktowana jest jak odpoczynek. Mieszkając w dużym mieście zazwyczaj mamy wiele

obowiązków na głowie. Życie wypełnia nam praca, stres, codzienna krzątanina. Dharmę zostawiamy więc na weekend. Jedziemy wtedy do ośrodka buddyjskiego, który staje się naszym duchowym spa. Tam możemy wreszcie pomedytować, poćwiczyć jogę, pójść na masaż, rozluźnić się, odpocząć. Ach, jak przyjemnie. Jaka ulga, cisza, czujemy się wspaniale, odświeżeni, spokojni, jakby wszystkie nasze troski odeszły w niepamięć.

Niestety, zdarza się, że z tym właśnie mylimy praktykę dharmy. Owszem, wynosimy z tego wiele korzyści, ale są to korzyści tymczasowe. Dharma przynosić ma nieco inny pożytek. Taki sposób praktyki nie jest lekarstwem na chorobę samsary, to tylko środek przeciwbólowy. Jest na świecie wiele takich znieczulaczy, ale dharmy ma zgoła inny cel.

Prawdziwa praktyka Dharmy dużo bardziej przypomina intensywne ćwiczenia, które wymagają wielkiego wysiłku, kondycji i determinacji. Nie ma w tym nic przyjemnego ani łatwego. Wręcz przeciwnie – musimy się przygotować na wielkie zmagania i trudności, których dostarczają nam, na przykład, kłopotliwi przyjaciele i osoby, które nas ranią i krzywdzą. Oto powód, dlaczego powinniśmy dostrzegać w nich duchowych nauczycieli. Dzięki nim właśnie wiemy, że duchowa praktyka nie polega na niekłopotliwej redukcji stresu i odprężeniu. Zrozumienie tego jest bardzo istotne.



SIÓDMA STROFA: ROZSIEWAJ RADOŚĆ, ZABIERAJ BÓL

Pokrótce: obym pośrednio i bezpośrednio
niósł pomoc i szczęście wszystkim moim matkom
i obym w tajemnicy przyjmował na siebie
każdą ich krzywdę i cierpienie.

Ten fragment tekstu dotyczy praktyki *tonglen*, czyli tak zwanej praktyki „przyjmowania i dawania”, wymiany własnego szczęścia na cierpienie innych.

Myszę, że ważne jest tutaj podkreślenie wskazówki, by praktykę tę wykonywać w tajemnicy. To znaczy, że nie mówimy nikomu: „Mam zamiar przejąć twoje cierpienie i oddać ci swoje szczęście”. Takie popisywanie się byłoby szukaniem poklasku, jedną z ośmiu samsarycznych trosk. Utrzymujemy więc ten fakt w tajemnicy.

Oczywiście, autentyczne przejęcie na siebie czyjś bółu jest zadaniem niezwykle trudnym – a dla nas zapewne niewykonalnym. W praktyce tej chodzi więc głównie o rozwinięcie takiej motywacji: o ile to tylko możliwe, jestem na to gotowy. Wzbudzamy tego rodzaju intencję, przyrzekamy to sobie.

Czasami przychodzą do mnie ludzie i mówią: „Chciałbym coś zrobić dla innych. Dlatego chcę być bardzo bogaty, chcę mieć dużo pieniędzy”. Gdy tego słucham, budzą się we mnie pewne podejrzenia – co ma bogactwo do pomagania innym? Osoby te wyjaśniają więc, że jest tylu biednych ludzi na świecie, tyle dzieci niechodzących do szkoły. Mając pieniądze można zapewnić im godne warunki życia. To prawda, że bogaci ludzie mogą przynosić innym wiele pożytku. Myślę jednak, że nie tędy droga. Gdyby wszyscy byli bogaci, nie mielibyśmy komu pomagać. Są też tacy, którzy narzekają w podobny sposób, że nie mogą pomagać innym, gdyż nie mają żadnych wpływów ani władzy. Pytają mnie zatem, jak je zdobyć, bo to jedyny sposób, by zrobić coś dobrego na tym świecie. Nie na tym to jednak polega.

Pamiętajmy, że tak naprawdę nie wiemy, gdzie przebywają bodhisattowie, nie potrafimy też powiedzieć, kto jest, a kto nie jest bodhisattwą. Dopóki sami nie osiągniemy takiego poziomu, nie jesteśmy w stanie roz-

poznać innych bodhisattwów. Kto wie, może jednym z nich jest ten bezpański pies? My po prostu tego nie widzimy.

Jednak mimo że ich nie rozpoznajemy, bodhisattwowie i tak robią wszystko, by nam pomóc. Czasami żal mi się ich robi, bo nie dostrzegając ich prawdziwej tożsamości ludzie nie okazują im żadnej wdzięczności. Odplacają się im kompletną niewdzięcznością. Być może jedną dobrą stroną tybetańskiego systemu rozpoznawania **tulku** jest to, że przynajmniej wiemy, że ta osoba jest bodhisattwą, i w związku z tym pamiętamy, by podziękować jej za to, co dla nas zrobiła. Dzięki temu mamy szansę wzbudzić w sobie nieco wdzięczności. Zdarza się jednak, że bodhisattwowie pomagają innym w sposób dla nas niewidoczny lub też niezrozumiały, bo nie jesteśmy w stanie określić, czy to, co robią wychodzi innym na korzyść czy raczej im szkodzi. Takich bodhisattwów jest bardzo wielu.

Ktoś, kto chce przynosić innym prawdziwy pożytek, musi zaangażować w to ciało, mowę i umysł. Obecnie jednak nasze ciało, mowa i umysł nie stanowią dobrej podstawy dla tego typu dobroczynnej działalności. Najpierw musimy je do tego dobrze przygotować. Musimy rozwinąć zdolności pomagania innym za pomocą mowy, umysłu i ciała, a następnie nauczyć się z nich korzystać – w każdych okolicznościach. Musimy przygotować się do tego mentalnie. Musimy przekształcić swą mowę. Musimy zaangażować ciało do pomagania w sensie fizycznym. Dopiero

wówczas, posiadając bogactwo, zrobimy z niego naprawdę dobry użytek, ale też nie posiadając go znajdziemy inny sposób, by pomagać. Nawet jako żebracy zdołamy przynieść innym pożytek. Jeśli uprzednio nie rozwiniemy w sobie takiego potencjału, istnieje ryzyko, że podczas niesienia pomocy popełnimy jakiś błąd. Należy o tym pamiętać. Może zdarzyć się tak, że zdobywszy upragniony majątek, niczego dobrego nie zdołamy. Zaczniemy raczej przypominać kandydatów na prezydenta, którzy podczas wyborów obiecują zbudować wiele dróg i szkół, a gdy w końcu zostają wybrani, zachowują się tak, jakby już nic nie musieli robić. Zatem bez uprzednich aspiracji, czystych intencji i przygotowań istnieje ryzyko, iż po zdobyciu pieniędzy damy się im zwieść, a nasza postawa się zmieni.



ÓSMA STROFA: ODKRYJ OSTATECZNĄ WOLNOŚĆ

Nauczę się utrzymywać wszystkie te praktyki
w sposób czysty, niesplamiony samsarycznymi troskami.

Obym ujrzał iluzoryczną naturę wszystkiego
i pozbawiony przywiązania, wyzwolił się z więzów.

Tak rzekł mistrz duchowy Lang Thang Dordże Senge. Na tym koniec.

Sarva mangalam.

W ostatniej strofie zobowiązujemy się trenować umysł w sposób czysty, wolny od ośmiu trosk samsary. Co więcej, wyrażamy życzenie, byśmy potrafili to robić dostrzegając jednocześnie iluzoryczność zjawisk, utrzymując wgląd w ich pustą naturę. W ten sposób uwolnimy się z więzienia samsary.

Osiem samsarycznych trosk skupia nasz umysł na zdobywaniu tego, czego pragniemy w obecnym życiu. Możemy to robić w przeróżny

sposób i dharma nie jest nam do tego potrzebna. Dharma służy celom osiąganym w życiu następnym czy też wszystkich kolejnych. Oczywiście, czerpanie pożytku z dharmy jest możliwe również w tym życiu, choć głównie praktykuje ją się z myślą o dalszej przyszłości. Jeżeli nie wierzymy w reinkarnację, to naturalnie nie odnajdziemy w tym żadnego sensu – skoro nie wiadomo, co będzie po śmierci, to lepiej skupić się na tym, co dobre jest dla nas teraz. A skoro nie wiadomo czy teraz przyniesie to konkretne efekty, to może lepiej jednak zająć się czymś innym?

Ileż to razy mówiliśmy już o trzech rodzajach praktykujących, z których ci o najmniejszym potencjale starają się przynajmniej uniknąć odrodzenia w niższych światach samsary. Dla buddystów taka postawa to niezbędne minimum. W dzisiejszych czasach jednak wymienia się już dwa rodzaje początkujących adeptów dharmy. Pierwszy odpowiada klasycznemu opisowi, czyli obejmuje osoby pragnące uniknąć cierpienia w kolejnym życiu, drugi zaś odnosi się do właśnie takich najbardziej zwyczajnych ludzi zainteresowanych głównie doczesnością. Współczesne komentarze do praktyki stopniowej ścieżki zaczęły uwzględniać tę kategorię praktykujących, gdyż rośnie liczba ludzi przykładających większą wagę do spraw obecnego życia.

Osiem samsarycznych trosk utrzymuje zatem naszą uwagę tylko na tym, co osiągalne jest w chwili obecnej. Współcześnie przybierają one

postać ekstremalnego materializmu i konsumpcjonizmu. Mówiąc krótko, zamykamy oczy, idziemy do sklepu i kupujemy, co tylko przyjdzie nam do głowy, nie zastanawiając się, czy potrzebujemy tego czy nie. Chcemy po prostu kupować, kupować, kupować. Oglądamy też reklamy. Niektóre z nich są dość nachalne i obiecują oczywistą fantazję, ale i tak rozbudzają nasze marzenia. Wiele razy już opowiadałem o tej reklamie, w której mężczyzna wznosi się w powietrze na motocyklu. Początkowo myślałem sobie: latający motocyklista, też mi coś. Z czasem jednak mój sceptycyzm bardzo osłabł i widząc ją po raz kolejny zacząłem sobie wyobrażać, jakby to było wznosić się tak ku niebu i w eleganckich ciemnych okularkach z szumem ciąć powietrze. Aż w końcu nabrałem ochoty, by faktycznie tego spróbować.

Reklamy nas zaślepiają i sprawiają, że zakupy robimy bez zastanowienia. Problemem jest tutaj przywiązanie, które nieustannie czai się w naszym umyśle. Choć pragniemy zrobić ze swym życiem coś naprawdę pożytecznego, materialny świat nieustannie nas rozprasza i odwraca uwagę od tego, co naprawdę ważne.

Tysiąc lat temu dharmy rozprzestrzeniła się z Indii do Tybetu, którego mieszkańcy traktowali ją jak wielki skarb. Utrzymywali ją, propagowali, studiowali i badali. Dzięki temu dharmy w Tybecie przetrwała. Dlatego dni takie jak dziś, kiedy mogę się nią dzielić w miejscu jej narodzin,

przypominają mi o niezwyklej wspaniałości naszych dharmicznych przodków. To dowód tego, że dysponujemy wielkim szczęściem. Dlatego chciałbym szczególnie mocno podziękować wszystkim indyjskim przyjaciółom, którzy przybyli na te nauki.

Zazwyczaj staram się nauczać niewiele i udzielać niewielu abhiszek. Nie dlatego, że staram się je przed wami skrywać, ale z powodu mojego niewielkiego doświadczenia i zrozumienia. Wszystko, co mówię, to tylko suche słowa, więc długie wykłady wywołują we mnie uczucie wstydu. Czasami jednak nie mam wyboru, muszę coś powiedzieć, przekazać jakieś pouczenia. Dlatego jeżeli w moich wypowiedziach znalazły się jakieś błędy, chciałbym prosić was o wybaczenie i podziękować, że mnie słuchaliście.



PYTANIA I ODPOWIEDZI

Gdy pojawia się w nas duma i zaczynamy myśleć: „Jestem w tym dobry, potrafię to zrobić”, gdy zaczynamy zdawać sobie sprawę ze swojej dumnej postawy, jakie antidotum zastosować?

Zazwyczaj mówimy sobie tak: „Muszę zrobić coś bardzo pożytecznego”. Wiąże się z tym pewna historia. W dawnych czasach żył król, który wybudował wiele klasztorów, stup i wspierał różne wspólnoty mnisze. Myślał więc sobie: „Zgromadziłem tak wiele zasługi, jestem wielki, nikt na świecie mi nie dorównuje”. Zapytał wówczas swego łamę: „Co myślisz o tej całej zasłudze, którą zgromadziłem?” Oczekiwał jakiejś pochwały, ale w odpowiedzi usłyszał: „Nie zgromadziłeś żadnej zasługi”.

Duma z naszych szlachetnych uczynków niszczy płynącą z nich zasługę. Powinniśmy cieszyć się i doceniać dobro powstałe przy naszym udziale, ale nie należy myśleć, że takie działanie jest niezaprzeczalnie wspaniałe i niezwykle. Mówi się, że najlepiej nigdy nie być w pełni zadowolonym ze swoich osiągnięć. W przypadku innych rzeczy możemy pozwolić

sobie spocząć na laurach, ale gdy chodzi o samodoskonalenie, rozwijanie w sobie dobrych cech i właściwości czy też pomaganie innym, pamiętajmy, że zawsze można to robić lepiej. Ważne jest pragnienie nieustannego rozwoju. To pomaga w okiełznaniu dumy.

Niektórzy z nas nie są zbyt dobrzy w stawianiu siebie niżej od innych, zgodnie z radą zawartą w drugiej strofie: siebie będą postrzegać jako najmniej znaczącego. Co mamy zrobić, aby rozwinąć w sobie nawyk wymiany siebie na innych i szanowania innych bardziej niż siebie?

Kiedy mówimy o „postrzeganiu siebie jako mniej znaczącego”, to dokonujemy pewnego porównania. Do kogo zatem się przyrównujemy? Każdy z nas jest ważny, ale co się stanie, gdy weźmiemy pod uwagę wszystkie żyjące wokół nas istoty? Pośród nich na pewno są takie, które kochamy i podziwiamy, i bez wahania oddalibyśmy życie, by je ratować. Zrobilibyśmy to bez zastanowienia. W takiej sytuacji nie chodzi o to, że my sami jesteśmy nic nie warci, ale o to, że są osoby, które uważamy za bardziej wartościowe, ważniejsze od nas. Z drugiej strony są też ludzie czy istoty, których nie darzymy taką miłością i nikt nie byłby w stanie nas przekonać, byśmy się dla nich poświęcili. Zatem w tej strofie mówi się o rozwinięciu miłości do takiego poziomu, na którym życie, dobroć i szczęście innych stają się najważniejsze. Siebie zaś stawiamy na drugim miejscu.

Podczas Rewolucji Kulturalnej w Chinach nakazano lamom wybicie pewnych gryzoni a ponieważ odmówili, obito ich dłonie kamieniami. Gdy z nimi o tym rozmawiałem, mówili, że nie czują żalu. Powiedzieli: „W końcu moje ręce się na coś przydały”.

Wszystko zależy od nastawienia umysłu. Musimy go sprawdzać, egzaminować. Jeśli nie mamy w sobie odwagi, by poświęcić coś dla innych, to nie ma sensu wystawiać się na taką próbę. Bądźmy ze sobą szczerzy. Musimy to robić z własnej woli. A co do kwestii schodzenia na drugi plan, przynajmniej powinniśmy się starać nie wywyższać. To bardzo istotne, w końcu wszyscy tak samo doświadczamy przyjemności i bólu.

Jak ofiara gwałtu ma praktykować miłość, współczucie i wybaczenie? Jak ma dobrze życzyć swemu gwałcielowi?

Pojęcie wybaczenia, które w dharmie często łączymy z pojęciem wyrozumiałości, jest nierzadko źle rozumiane. Wybaczenie, cierpliwość czy wyrozumiałość nie oznaczają bowiem, że pozwalamy innym robić cokolwiek chcą, nie egzekwując żadnych konsekwencji. Czasami trzeba reagować z wielkim spokojem, a czasami nieco gwałtowniej. Najważniejsza jest wyrozumiałość wobec emocji. Zdarza się, że ofiary poważnych przestępstw chowają się w sobie. Trzymają wszystkie swoje emocje głęboko w sercu, pozwalając im w ten sposób wpływać na całe

swoje życie. W takim przypadku o wiele lepiej od nich się nie odwracać. Osoby, które są w stanie stawić czoła swym emocjom, zaczynają odczuwać ulgę. Ciągłe duszenie ich w sobie utrudnia znalezienie wytchnienia. Zatem przede wszystkim chodzi tu o praktykę radzenia sobie z szalejącymi emocjami.

Pracując z emocjami często stajemy się twardzi i surowi wobec siebie, a zarazem tracimy luz. Czy można podejść do swoich emocjonalnych splamień w bardziej zrelaksowany, otwarty sposób?

Nawet pracy z emocjami nie można traktować zbyt serio. Zmuszanie się do czegokolwiek, czy też surowe podejście do emocji może je jeszcze bardziej wzmocnić. Wówczas w ogóle stracimy zdolność, by sobie z nimi poradzić. Myślę, że lepiej wejść z nimi w pewną grę. Gdy zdarza nam się dostrzec owoce naszego zbyt poważnego podejścia do sprawy, zaczynamy czuć zażenowanie: „Co mnie napadło! Pogubiłem się, ta sprawa mnie przerosła...” Dlatego podchodzimy do tego, jak do dziecięcej zabawy. Dzieci nie wstydzą się niczego. Bawią się na całego, nie zważając na to, jak przy tym wyglądają i czy mają się czegoś wstydzić. Próbujmy zatem podobnie podchodzić do emocji: „OK, złap mnie, jeśli potrafisz! Ale pamiętaj, że będę się bronił!” Trochę luzu przy tym nie zaszkodzi. Tego typu podejście pozwala lepiej oszacować nasze

szanse w starciu z emocjami i jest bardziej pomocne od postawy całkiem poważnej.

Dlaczego w ogóle mamy w sobie szkodliwe emocje?

„Skarbnica abhidharmy” wyjaśnia, że emocjonalne splamienia pojawiają się z trzech powodów: pierwszym jest ciągła obecność załączków emocji, których nigdy nie pozbawiamy się całkowicie; drugim jest pojawienie się przedmiotu emocji; a trzecim brak uważności.

Inaczej mówiąc, mamy silny nawyk reagowania za pomocą emocji, który się uaktywnia w obecności przyjemnych lub nieprzyjemnych bodźców. Żyjąc w dużym mieście jesteśmy na przykład szczególnie narażeni na nachalną obecność rzeczy, które są dla nas bardzo atrakcyjne lub nieatrakcyjne. Równie mocno angażuje nas internet. W dodatku tracimy przy tym czujność, czy też interpretujemy rzeczy w błędny sposób, przez co ułatwiamy emocjom szybki wzrost. Te wszystkie przyczyny i warunki sprawiają, że szkodliwe emocje wciąż się w nas rozwijają i przybierają najrozmaitsze formy.

Mamy dziś portale społecznościowe, internetowe grupy dyskusyjne i im podobne. Ludzie często zwierniają się tam ze swojej praktyki dharmy i z uczuć, jakie jej towarzyszą. Czy publiczne dzielenie się

doświadczeniami jest dobre? Czy można w ten sposób kogoś zainspirować?

Dharma jest źródłem różnych doświadczeń – takich, którymi możemy się dzielić, oraz takich, które są indywidualne, przytrafiają się tylko nam. Wydaje mi się, że nie ma błędu w dzieleniu się wrażeniami, które są wspólne dla wszystkich, bardziej powszechne, czy też mogą przydarzyć się każdemu. Ale nie powinniśmy opowiadać o naszych specjalnych doświadczeniach. A to dlatego, że z początku możemy je rozumieć dość dobrze, ale słysząc inną opinię na ich temat, wyrażaną przez naszego rozmówcę, zaczynamy nabierać wątpliwości. Jeżeli nie mamy co do nich pewności, najlepiej zdajmy się na doświadczonego lamę. Pozwólmy mu ocenić, czy nasze doświadczenie jest dobre czy nie, czy właściwie je rozumiemy. Ludzie w internecie mogą mieć przeróżne opinie na ten temat, które okażą się dla nas przeszkodą, albo sprawią, że rozwiniemy błędne rozumienie.

Co jest oznaką autentycznej praktyki? Na jaki poziom musimy wejść, jakie ujrzeć znaki, by móc sobie powiedzieć, że naprawdę podążamy ścieżką dharmy?

No tak. Niektórzy dobrze oceniają swoją praktykę mówiąc: „Byłem na odosobnieniu. Jedzenie było bardzo dobre. To było naprawdę piękne

miejsce. Wyrecytowałem całą wyznaczoną liczbę mantr. Szło mi bardzo dobrze.”

Inni zaś mówią: „Moja praktyka przebiega wspaniale”. A zapytani, po czym to poznają, zaczynają opowiadać o snach, w których pojawiają się buddhowie i nauczają bodhisattwowie, i uważają je za wspaniałe omen.

Prawie nikt nie mówi o tym, że praktykuje dobrze, bo widzi słabnącą siłę swoich szkodliwych emocji. Bo umocniło się w nich czyste widzenie lub oddanie.

Dosłownie, słowo *dharm*a, po tybetańsku *cie*, znaczy „zmieniać” lub „naprawiać”. Dharm jest zatem sposobem naprawiania, leczenia naszej dzikości, osłabiania szkodliwych emocji, wzmacniania zdolności do czystego widzenia, pogłębiania oddania, bodhicitty, doskonalenia tych cech z każdym dniem, miesiącem, rokiem. Jeżeli tak się dzieje, to znaczy, że podążamy autentyczną ścieżką. Tak przejawia się rozwój na tej ścieżce. Jeśli nasze oddanie i czyste widzenie słabną, a umysł staje się bardziej niespokojny, to nasza praktyka nie działa jak powinna, nie przynosi pożądanych efektów.

Chciałbym wrócić do różnicy pomiędzy pewnością siebie, której potrzebujemy, a dumą, którą musimy pokonać. Widzę po sobie jak duma powstrzymuje mój rozwój, bo mam wrażenie, że jestem

wystarczająco dobry. Pewność siebie zaś zachęca mnie do praktyki, do rozwijania bodhicitty. Niestety, za sprawą dualistycznego przywiązania do „ja”, popadam z jednej postawy w drugą, jakbym podskakiwał na trampolinie. Co zrobić, żeby proces przemiany przebiegał stabilniej, by spokojnie odrzucać to, co szkodzi i rozwijać to, co dobre?

Wzloty i upadki są naturalną częścią praktyki, szczególnie tej, która bezpośrednio wiąże się z emocjami. Gdy jest nam źle, nasza praktyka też idzie źle. Gdy czujemy się dobrze, praktyka idzie dobrze. W ten sposób przeróżne życiowe doświadczenia wpływają na naszą duchową ścieżkę. Najważniejsze w tym wszystkim jest to, żeby się nie poddawać. Dlatego pewność siebie jest tak ważna. Trzeba kontynuować praktykę bez względu na okoliczności. Jeżeli nabierzemy do niej zaufania, które z kolei będzie nieustannym źródłem inspiracji, to wszystko pójdzie dobrze. Bez wiary i zaufania będziemy wciąż napotykać trudności.

Jak zatem podchodzić do praktyki? Cóż, wszelkie dharmiczne wskazówki, każdą zasłyszaną naukę, najlepiej od razu wprowadzić w życie. Adaptować ją na gorąco, to niezwykle ważne. Jeśli słuchamy nauk dharmy, lecz ich nie praktykujemy, jeśli ich nie testujemy tylko zaliczamy wykład za wykładem, to nie przyniosą nam one żadnego pożytku.

Dharmę trzeba praktykować, wprowadzać ją w życie. Jeśli poprzestaniemy na samym słuchaniu, będzie z nami coraz gorzej. Praktyczne stosowanie nauk dharmy w naturalny sposób rozwinię w nas zaufanie.

Gdy coraz bardziej zaczynamy się z czymś oswajać, pewność siebie sama się rozwija. Weźmy na przykład nowe potrawy. Najpierw podchodzimy do nich z dystansem, ale z czasem stają się swojskie i się w nich rozsmakowujemy.

Podobnie jest ze wszystkim, co nowe. Kiedy byłem bardzo młody i zaczynałem występować publicznie, było to dla mnie bardzo trudne. Głos mi się załamywał, dostawałem nieoczekiwanych napadów kaszlu. Jednak z czasem nabrałem większej pewności siebie i nie boję się wyowiadać przed tłumem. Nie dlatego, że trenowałem gdzieś na boku, ale po prostu za sprawą ciągłego powtarzania i osuwania się z tą sytuacją. Myślę, że z praktyką dharmy rzecz ma się tak samo. Powinniśmy ją obserwować i prowadzić rachunek. Naprawdę. Zazwyczaj z rachunkami kojarzą nam się pieniądze. Prowadząc interesy robimy codzienny rachunek zysków i strat. Przecież nie wystarczy samo wyrażanie dobrych życzeń: „Oby dzisiejszy dzień przyniósł jakiś zysk”. Częścią sukcesu w biznesie jest skrupulatne liczenie przychodów i wydatków – i tak też jest z naszą praktyką. Na początku może być ciężko, bo nasze złe nawyki są trudne

do przezwyciężenia. Nie łatwo jest po prostu zacząć medytować. Kiedy stare nawyki są bardzo silne, wprowadzanie nowego wymaga wiele trudu.

Czasami ktoś nam mówi: „Rozluźnij się” – a my na sam dźwięk tego słowa jeszcze bardziej się spinamy. Jakbyśmy się musieli do tego rozluźniania zmusić. Ale inna osoba, która jest już mistrzem relaksu, zrobi to natychmiast. To tylko kwestia wprawy.

Powiedzmy, że pracujemy z innymi ludźmi i staramy się im pomóc. Co robić, gdy oni tej pomocy nie przyjmują lub jej nie doceniają?

Ciężka sprawa. Czasami wchodzą nam w drogę różnice kulturowe. Azjaci, szczególnie Tybetańczycy, widząc starszą osobę ciężko unoszącą się z krzesła, od razu ruszają jej na pomoc. Ale gdy próbujemy pomóc w ten sposób staruszce z Zachodu, nie tylko odmawia naszego wsparcia, jeszcze krzyczy: „Sama dam sobie radę!” Dlatego naszemu pomaganiu musi towarzyszyć odpowiednia wiedza i pewność, że to działanie faktycznie przyniesie oczekiwany pożytek. W przeciwnym razie nigdy nie będziemy w stanie przewidzieć, czy czekają nas za to podziękowania czy policzek.

Chcąc komuś pomóc, musimy pamiętać, że możemy to zrobić na dwa sposoby: wspierając fizycznie lub psychicznie. Nasza miłość i współczu-

cie może na przykład sprawić, że ktoś o gwałtownym usposobieniu stanie się bardziej łagodny i spokojny. Tym sposobem wprowadzimy więcej harmonii do świata, a zyskają na tym i inni, i my sami. Praktyka dharmy również zawiera wiele metod niesienia pomocy, a wspiera je sześć paramit. Powinniśmy opanować je wszystkie, bo w różnych okolicznościach będziemy wykonywać różne praktyki. Musimy zatem rozwinąć poszczególne cechy: wyrozumiałość, mądrość, pilność, inteligencję. Myśląc o pomaganiu innym musimy przyjąć dalekosiężną perspektywę. Wiele historii życia bodhisattwów opowiada o tym, jak okazywali niewiarygodną szczodrość lub podejmowali się wysiłku trwającego wiele eonów, albo dysponowali tak wielką cierpliwością, że mogli spędzić w piekle cały eon po to tylko, by pomóc jednej istocie. Bez względu na to, czy będziemy musieli podejmować podobne wyzwania czy też nie – powinniśmy być gotowi na taką ewentualność.

Jak w krótkim czasie rozwinąć bodhicittę?

W zasadzie zanim zaczniemy rozwijać bodhicittę powinniśmy ją dobrze poznać i zrozumieć. Wyjaśnienie jej znaczenia prawdopodobnie zajęłoby cały dzień. Musimy pamiętać, że bodhicitta nie pojawia się bez odpowiednich przyczyn i warunków. Pierwszym jest wielkie współczucie, które obejmuje wszystkie bez wyjątku istoty. Musimy rozwinąć

życzenie, by wszystkie je bez wyjątku wyzwolić z cierpienia. Współczucie jest takim właśnie życzeniem, ale wielu ludzi uważa, że to za mało. Powinniśmy też zdecydowanie sobie postanowić: „Tak właśnie zrobię”. Musimy być zdolni do podjęcia się takiego zadania, takiej odpowiedzialności. Życzenie innym wolności od cierpienia przychodzi łatwo. Ale to tylko aspiracja. Milarepa, wyjaśniając, czym jest bodhicitta i wielkie współczucie, powiedział, że mając je w sobie, czujemy się tak, jakbyśmy się znaleźli w środku pożaru. Ten stan jest nie do wytrzymania, nie możemy usiedzieć na miejscu. Gdy wybucha pożar, natychmiast rzucaamy się do ucieczki. Podobnie wielkie współczucie dla wszystkich istot sprawia, że musimy coś z tym zrobić, bezwzględnie, teraz, natychmiast. To po prostu nie daje nam spokoju.

Recytacji modlitw nie możemy nazywać bodhicittą. Jediną metodą, aby ją przebudzić, jest wielkie współczucie.

Dzisiejszy świat zalewa nas przekazami, które wzmagają zarówno zachłanność jak i pozytywne aspiracje. Jak więc odróżnić emocjonalne splamienia od dobrych życzeń?

Dzisiejszy świat bardzo szybko się rozwija. Nie mamy czasu, aby się nad tym zastanowić i jesteśmy z tego dumni. Jeśli jednak zapytalibyśmy wszystkich możliwych i władnych tego świata, wszystkich szefów Face-

booka, Microsoftu czy Apple, co będzie za dziesięć lat, nie będą potrafili odpowiedzieć. Nikt nie wie, co się wydarzy za dziesięć lat. Bo wszystko zmienia się tak szybko. W takich czasach żyjemy. Wszystko się tak szybko zmienia, że nie jesteśmy w stanie rozróżnić dobra od zła. Ciągłe pojawia się coś nowego. Gdziekolwiek pójdziemy, po obu stronach drogi, na zewnątrz budynków, wewnątrz budynków – wszędzie widać reklamy. Nawet w toalecie. Nie mamy szansy ani czasu, by je właściwie ocenić. To ma poważny wpływ na nasz umysł, zaburza go. Coś nagle zdaje się bardzo atrakcyjne, więc albo bez namysłu folgujemy przywiązaniu i zachłanności, albo sztywniejemy i stajemy się skąpi.

Dlatego tak trudno nam odróżnić własne zachcianki od potrzeb. Mylimy ze sobą te pojęcia. Jeśli użyć ich jako analogii szlachetnych i nieszlachetnych myśli i działań, wówczas nasze potrzeby możemy uznać za coś dobrego, szlachetnego, a zachcianki za coś niedobrego. Potrzebując jakiejś rzeczy, zastanawiamy się nad nią, sprawdzamy, testujemy. Pytamy też: „Czy na pewno tego potrzebuję? Do czego jest mi to potrzebne?” Z zachciankami jest inaczej – mamy je bez powodu. Po prostu czegoś zapagniemy i sięgamy po to bez głębszego zastanowienia.

Rozpoznając swoje potrzeby, utrzymujemy się pod kontrolą – co odpowiada sytuacji, gdy rozwijamy dobre życzenia i podejmujemy się czegoś szlachetnego. Emocjonalne splamienia potrafią szybko przejść nad

nami władzę. Dlatego proponuję zadać sobie takie pytanie: „Czy ja teraz panuję nad sobą czy nie?” Jeżeli zachowujemy kontrolę nad umysłem, to mamy w nim też na tyle przestrzeni, by rozróżnić, w co warto się angażować i od czego lepiej trzymać się z daleka.

GLOSARIUSZ

BODHICZITTA: pragnienie osiągnięcia Przebudzenia po to, by doprowadzić do tego poziomu wszystkie istoty.

BODHISATTWA: osoba, która motywowana bodhicittą ślubowała osiągnięcie Przebudzenia dla dobra wszystkich istot. W powszechnym rozumieniu terminem tym opisuje się tych, którzy urzeczywistnili prawdziwą naturę.

DAMARU: mały, dwustronny bębenek używany podczas rytuałów wadźrajany.

GURU JOGA: jedna z czterech specjalnych praktyk wstępnych. Jest modlitwą do guru o udzielenie błogosławieństw i szybkie rozwinięcie urzeczywistnienia.

HINAJANA (POJAZD PODSTAWOWY): pierwsze nauki przekazane przez Buddhę, podkreślające wagę samodyscypliny oraz nieistnienie niezależnego „ja”.

NACZYNIĘ Z CZASZKI: (skr. *kapala*) górna część czaszki ludzkiej używana podczas rytuałów wadźrajany.

MAHAJANA: drugi zbiór nauk przekazanych przez Buddhę, który podkreśla znaczenie współczucia, bodhiczitty oraz pustości wszystkich zjawisk.

MAŁA: różaniec buddyjski, zawiera 108 paciorków.

NAGOWIE: węże wodne i istoty z innego wymiaru, które mieszkają w jaskiniach.

OFIAROWANIE MANDALI: trzecia z czterech specjalnych praktyk wstępnych, podczas której ofiarujemy cały wyobrażony wszechświat, by zebrać zasługę.

OSIEM SAMSARYCZNYCH TROSK (CELÓW, DHARM): radość z zysku, sławy, pochwały i przyjemności oraz smutek powodowany stratą, zniesławieniem, krytyką i bólem.

PARAMITY: sześć doskonałości – szczodrości, etycznej samodyscypliny, cierpliwości (wrozumiałości), pilności, medytacji i zrozumienia, które przekraczają zwyczajny wymiar tych cech.

PIĘCIU BUDDHÓW (BUDDHOWIE PIĘCIU RODZIN): każdy z pięciu buddhów oczyszcza inne splamienia doprowadzając do rozwinięcia jednej z pięciu mądrości.

PRADŻNIA: zrozumienie, które rozróżnia dharmę od tego, co nią nie jest.

PRAKTYKA WADŻRASATTWY: druga z czterech specjalnych praktyk wstępnych, która oczyszcza złe tendencje i splamienia.

PRATIMOKSZA: ślubowania, takie jak śluby mnisie oraz te przyjmowane przez świeckich, które głównie dotyczą unikania szkodliwych działań ciała i mowy.

PRATJEKABUDDHOWIE: dosłownie „samo-przebudzeni”. Osoby, które osiągnęły nirwanę w swym ostatnim życiu w sposób samodzielny, nie polegając na duchowym nauczycielu.

PRZEBUDZENIE (STAN BUDDHY): stan całkowitego przebudzenia, w którym wszystkie splamienia zostały usunięte, a mądrość została w pełni rozwinięta.

SAMSARA: nieustanny cykl narodzin-śmierci-odrodzenia napędzany emocjonalnymi splamieniami, szczególnie ignorancją i przywiązaniem.

SEKRETNA MANTRA: inna nazwa wadźrajany.

SIEDEM PRZYCZYŃ I REZULTATÓW: rozmyślenia wspomagające rozwijanie bodhicitty; zrozumienie, że wszystkie istoty są naszymi matkami; rozpoznanie życzliwości naszych matek; potrzeba odwzajemnienia tej życzliwości; miłość; współczucie; nadzwyczajna intencja; bodhicitta.

„SKARBNIKA ABHIDHARMY”: jeden z pięciu wielkich traktatów buddyjskiej filozofii napisany przez Wasubandhu w IV wieku. Prezentuje zasady Podstawowego Pojazdu buddyjskiej ścieżki.

SPLAMIENTA UMYŚLOWE I EMOCJONALNE: (tłumaczone również jako emocje, szkodliwe emocje), skr. *klesza*. Zdarzenia mentalne przejawiające się w formie pożądania, awersji, ignorancji (głupoty), dumy, błędnych poglądów, zawiści i im podobnych, które skłaniają do szkodliwych działań podtrzymujących samsaryczne cierpienie.

SZKOŁA KADAMPY: tradycja powstała w Tybecie z XI wieku w celu przywrócenia czystych, pierwotnych nauk buddyjskich.

ŚLUBOWANIE BODHISATTWY: zobowiązanie doprowadzenia wszystkich istot do Przebudzenia.

ŚRAWAKOWIE: uczniowie Buddy, którzy podążali ścieżką Podstawowego Pojazdu, by osiągnąć nirwanę, wyzwolenie z samsary.

TONGLÉN: praktyka, podczas której wyobrażamy sobie, że oddajemy innym całą swą zasługę i szczęście, a przyjmujemy na siebie ich cierpienie po to, by osłabić samouwielbienie i wzmocnić troskę o inne istoty.

TRZY TRUCIZNY: zachłanność, nienawiść i ignorancja, które rodzą wszystkie inne rodzaje emocjonalnych splamień.

TULKU: lama, szczególnie w Tybecie, który został rozpoznany jako reinkarnacja swego poprzednika.

WADŻRAJANA (SEKRETNA MANTRA): najwyższy lub najszybszy z buddyjskich Pojazdów, który oferuje praktyki treningu umysłu wykorzystujące wizualizację, mantry i inne.

PODZIĘKOWANIA

PRZED EWSZYSTKIM chcielibyśmy podziękować naszemu cennemu guru, Gjallangowi Karmapie, za udzielenie tych wspaniałych nauk i za pozwolenie na ich publikację. Jego Świątobliwość również stworzył kaligrafię „Ningdzie” (Współczucie), prezentowaną na okładce i stronach tej książki.

Jego nauki były tłumaczone na żywo przez Khenpo Davida Karmę Choephela, a Jo Gibbson podjęła się zadania spisania ich z nagrań wykonanych przez zespół prowadzący webcasty nauk Karmapy. Transkrypt został następnie sprawdzony z oryginałem przez Marię Vasiliewą oraz dokładnie zredagowany przez Annie Dibble. Ostatnie poprawki wniosła Maureen McNicholas, która również przygotowała książkę do wydania drukowanego dla **KTD Publications**. Beata Stępień koordynowała wszystkie prace i zaprojektowała okładkę i ebook. Chcielibyśmy serdecznie podziękować wszystkim zaangażowanym oraz **Dharma Treasure**, za ich wsparcie i współpracę.

Angielski przekład rdzennego tekstu „Ośmiu strof o treningu umysłu” przygotowali tłumacze z Rigpa Translations i opublikowali na stronie Lotsawa House <https://www.lotsawahouse.org/tibetan-masters/geshe-langri-thangpa/eight-verses-training-mind>. Chielibyśmy im podziękować za to, że nieodpłatnie udostępnili swoją pracę nam wszystkim.

Oby to było zadatkiem trwałego szczęścia!

PRAWA AUTORSKIE

Wydawca: DHARMAEBOOK.ORG

© 2020 Siedemnasty Gjallang Karmapa, Ogjen Trinle Dordże

Przekład: Beata Stępień

Redakcja: Natasza Goerke

Kaligrafia „Ningdzie” (Współczucie):
Siedemnasty Karmapa, Ogjen Trinle Dordże



Licencja Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0
International License.

Pierwsze wydanie elektroniczne: sierpień 2020

DHARMAEBOOKS.ORG

Dharma Ebooks jest projektem Dharma Treasure, tworzonym pod merytorycznym nadzorem
Siedemnastego Karmapy, Ogjena Trinle Dordże.

