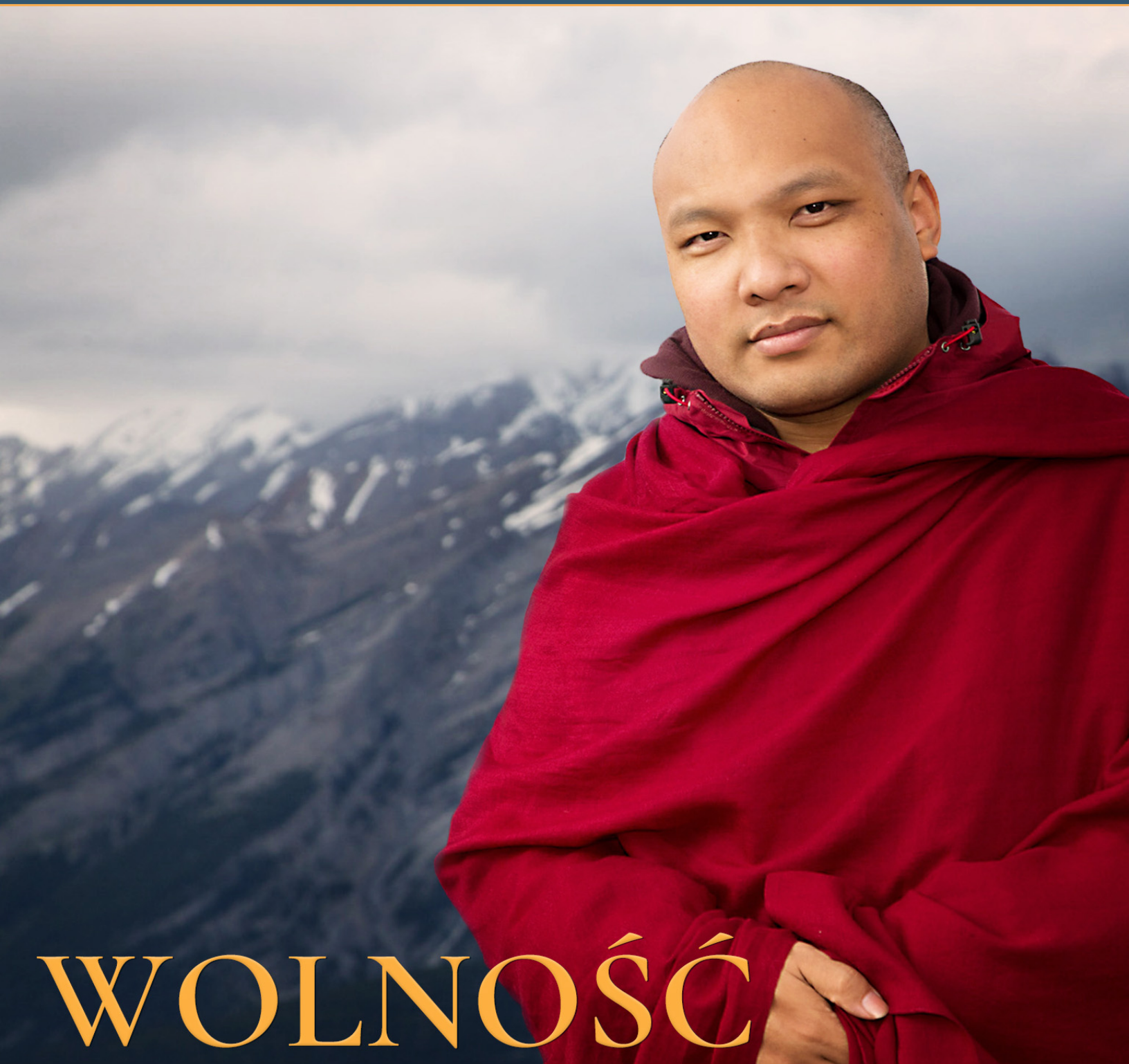


17 Karmapa, Ogjen Trinle Dordze

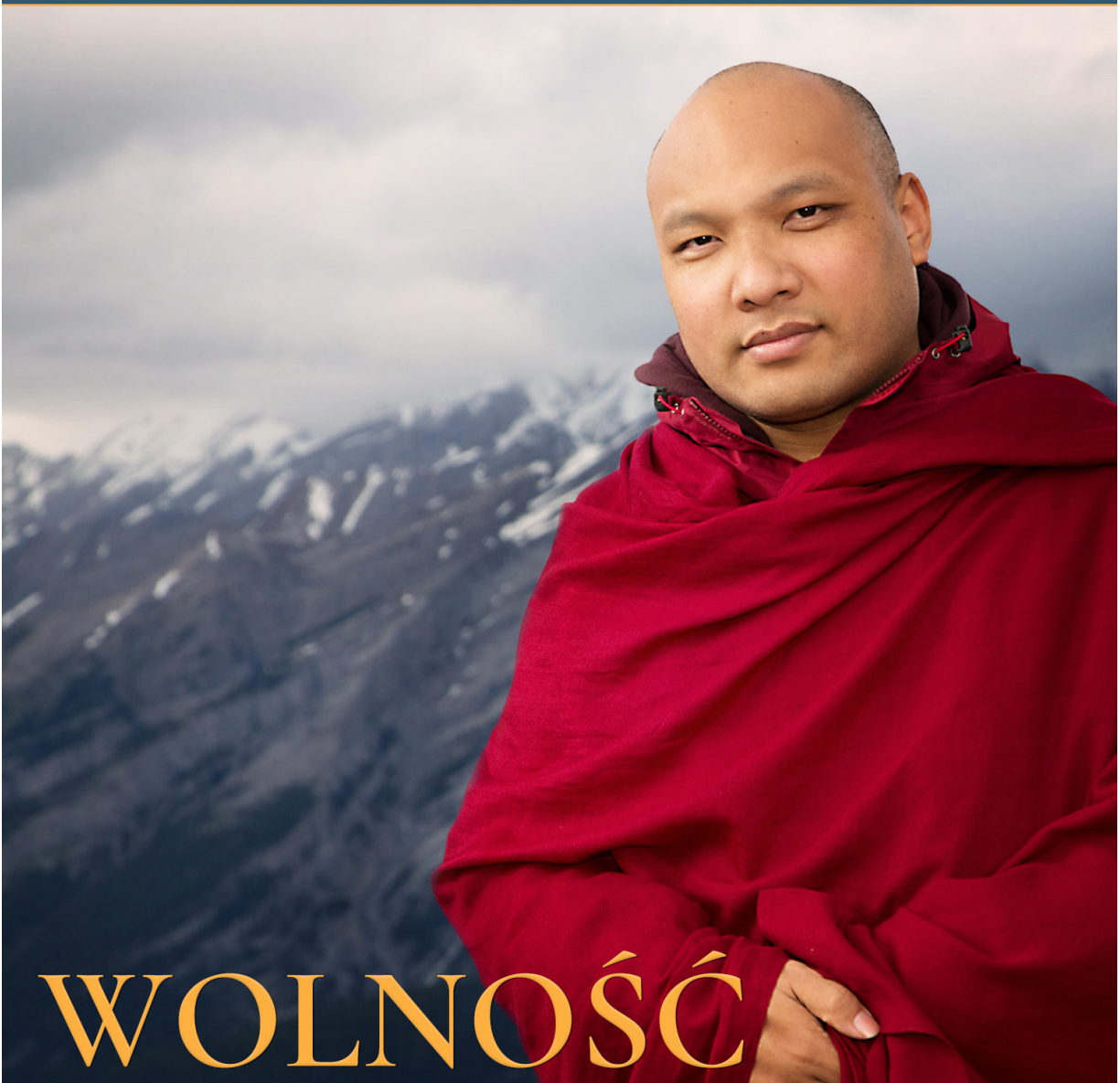


WOLNOŚĆ

PRZEZ

MEDYTACJĘ

17 Karmapa, Ogjen Trinle Dordze



WOLNOŚĆ
PRZEZ
MEDYTACJĘ

WOLNOŚĆ przez MEDYTACJĘ

17 KARMAPA
OGJEN TRINLE DORDŽE



TŁUMACZENIE Z J. ANGIELSKIEGO:

Adam Kowalski

Sandra Hajduczek

[KTD PUBLICATIONS](#)

DHARMAEBOOKS.ORG

*Dedykowane długiemu życiu i rozkwitowi aktywności
Jego Świątobliwości Siedemnastego Gjalłanga Karmapy
Ogjena Trinle Dordże*

SPIS TREŚCI



PRZEDMOWA

WSTĘP

NOTA O TŁUMACZENIU

Rozdział pierwszy

MIŁOŚĆ I WSPÓŁCZUCIE SĄ NAM NIEZBĘDNE DO ŻYCIA

Rozdział drugi

PRZEKSZTAŁCANIE PRZESZKADZAJĄCYCH EMOCJI

Dialog między trzema głównymi tradycjami buddyzmu

Rozdział trzeci

PODSTAWA, ŚCIEŻKA I OWOC — Sesja I

Rozdział czwarty

PODSTAWA, ŚCIEŻKA I OWOC — Sesja II

Rozdział piąty

WOLNOŚĆ PRZEZ MEDYTACJE

Rozdział szósty

WSPÓŁCZUCIE JEST CZYMŚ WIĘCEJ NIŻ TYLKO UCZUCIEM

Rozdział siódmy

MINDFULNESS I ODPOWIEDZIALNOŚĆ ZA ŚRODOWISKO

Rozdział ósmy

WSPÓŁCZUCIE NIE KOŃCZY SIĘ NA EMPATII

Fragmenty nauk udzielonych podczas abhiszeki Czenrezika

Rozdział dziewiąty

SIEĆ WZAJEMNYCH POŁĄCZEŃ – NASZE

(NIE)RÓWNOUPRAWNIENIE POMIĘDZY ŚRODOWISKIEM A
SPOŁECZEŃSTWEM

*Dialog pomiędzy Jego Świątobliwością Gjalangiem Karmałą a
Profesorem Wadem Davisem*

Rozdział dziesiąty

PRACA Z PRZESZKADZAJĄCYMI EMOCJAMI

Praktyka Buddy Akszobhji

Rozdział jedenasty

OD TEORII DO PRAKTYKI

Pytania i odpowiedzi

PODZIĘKOWANIA

ŹRÓDŁA

INFORMACJE O PRAWACH AUTORSKICH



Siedemnasty Karmapa w kanadyjskich Górach Skalistych

Czerwiec 2017 r.

PRZEDMOWA



Latem 2017 roku miałem sposobność po raz pierwszy podróżować po Kanadzie, przemierzając ten rozległy kraj wzdłuż i wszerz, od Toronto przez Montreal, Ottawę, Edmonton, Calgary, aż po Vancouver. W tej podróży podążałem śladami Szesnastego Gjalang Karmapy Rangdziunga Rigpi Dordze, który w latach 70. XX wieku odwiedził Kanadę. Mogłem na własne oczy zobaczyć miejsca, w których przebywał. Bezpośrednie doświadczenie tego, że fundamenty, które położył tak wiele lat temu pod rozwój Dharmy, w XXI wieku stały się solidną budowlą, przepełniło mnie wielką radością.

Jedną z głównych intencji, które zaprowadziły mnie do Kanady, było spotkanie z Tybetańczykami na uchodźstwie, szczególnie w Toronto, gdzie zamieszkuje największa w Ameryce Północnej społeczność Tybetańczyków. Byłem równie szczęśliwy mogąc odwiedzić liczne ośrodki Dharmy, gdzie spotykałem się z uczestnikami wspólnoty, udzielałem nauk i abhiszek, a także mogłem pogłębić dharmiczne więzi z moimi uczniami. Plan podróży zawierał kilka publicznych wydarzeń, takich jak spotkania z kanadyjskimi parlamentarzystami w Ottawie i ustawodawcami stanu Ontario, dialog z przedstawicielami różnych tradycji buddyjskich, debatę z profesorem Wadem na Uniwersytecie Kolumbii Brytyjskiej w Vancouver oraz spotkania z przedstawicielami Pierwotnych Narodów (Indian kanadyjskich).

Odniosłem wrażenie, że Kanada jest prawdziwie wielokulturowym krajem. W czasie pobytu tam, widziałem tolerancję i szacunek, z jakim różne narodowości traktują nawzajem swoje kultury i tradycje religijne. W mojej opinii, to jest powód, dla którego Kanadyjczycy pochodzący z tak wielu różnych środowisk mogą harmonijnie współżyć i współpracować, a

Kanada okazała się bardzo wspierającym otoczeniem dla Tybetańczyków i kultury tybetańskiej.

Chciałbym podziękować Khenpo Davidowi Karma Choephel i Tylerowi Dewar, którzy byli moimi tłumaczami w czasie tej podróży, i których praca posłużyła za podstawę niniejszej książki *Wolność przez medytację*. Dziękuję również Michele Martin. Ta książka nie powstałaby bez jej nieustrudzonych wysiłków w tłumaczeniu, korekcie, redakcji oraz wyborze tekstów. Cieszę się z tej publikacji i mam nadzieję, że zainteresuje ona oraz przyniesie korzyść wielu osobom.

Siedemnasty Karmapa, Ogjen Trinle Dordże
18 czerwca 2018 rok

WSTĘP



Okres od 29 maja do 29 czerwca 2017 roku był czasem, kiedy wydarzyło się coś o historycznym znaczeniu. Jego Świątobliwość Siedemnasty Karmapa przyjechał po raz pierwszy do Kanady i udzielał tam nauk. Jednak patrząc z innej perspektywy, była to kolejna wizyta, po czterdziestu latach nieobecności. Siedemnasty Karmapa podążał ścieżką wytyczoną przez swojego poprzednika, Szesnastego Karmapę Rangdziunga Rigpi Dordże, który dwukrotnie podróżował po Kanadzie udzielając nauk: w roku 1974 i 1977.

Tym razem Karmapa odwiedził Toronto, Montreal, Ottawę, Edmonton, Calgary i Vancouver. Gdziekolwiek był, spotykał się z licznymi grupami Tybetańczyków, cieszących się z jego obecności w wielokulturowej przestrzeni Kanady. Udzielił nauk na temat ochrony środowiska, społecznej odpowiedzialności, pracy z przeszkadzającymi emocjami, a także udzielił instrukcji do medytacji. Wszystkie te tematy były doskonale zestrojone z potrzebami współczesnego świata. Odwiedził także parlament i uczestniczył w ożywionych dyskusjach z mnichami reprezentującymi tradycje therawady i mahajany, a także spotkał się z profesorem z Uniwersytetu Kolumbii Brytyjskiej. Karmapa udzielił też pięciu abhiszek, spotkał się z trzema największymi społecznościami tybetańskimi – w Toronto, Calgary i Vancouver oraz posłami Parlamentu Ontario, jak również pobłogosławił świątynie i ośrodki buddyjskie różnych tradycji.

Jedenaście rozdziałów składających się na tę publikację pochodzi z wykładów Karmapy dla szerszej publiczności oraz nauk udzielonych w czasie poszczególnych abhiszek. Razem, zawierają wszystko, co jest potrzebne do skutecznej praktyki Dharmy. Od przekrojowego przedstawienia całej ścieżki, do głębokich pouczeń o pracy z różnorodnymi

aspektami umysłu i emocji, a także płynącą z głębi serca inspirację do wejścia na ścieżkę współczucia i zaangażowanie się w działania dla dobra innych. Tematem przewijającym się przez wszystkie wykłady Karmapy jest współzależność między medytacją a zaangażowaniem społecznym. W rozdziale pierwszym Jego Świątobliwość wskazuje na związek między uważnością, a odpowiedzialnością za środowisko, a w ostatnim z otwartym sercem odpowiada na szczegółowe pytania dotyczące medytacji i praktyki we współczesnym świecie.

Styl nauczania Karmapy jest unikalny. Pozwolę sobie na kilka uwag, które mogą być pomocne w zrozumieniu głębszego znaczenia tego stylu, aby nie dać się zwieść pozorom. W tybetańskiej tradycji piśmienniczej istnieje pewien zabieg literacki znany jako „porzucenie arogancji” lub „skromność” (*kengła pongła, khengs pa spong ba*). W tym stylu autorzy odrzucają wszelką sposobność, aby popaść w dumę z powodu własnych zalet. Jednym z najbardziej znanych przykładów jest strofa z *Trzydziestu Siedmiu Praktyk Bodhisattwy*, w której mistrz Ngulcziu Thogme, po błyskotliwym przedstawieniu ścieżki Bodhisattwy, pisze tak:

„Ktoś z tak niewielką inteligencją jak ja
ledwie może pojąć postępowanie bodhisattwy.
Dlatego modlę się, aby wielcy mistrzowie
okazali wyrozumiałość dla moich błędów, sprzeczności i braku logiki”.

Sztuka umniejszania swojej wartości nie ogranicza się tylko do literatury, lecz przenika całą kulturę tybetańską. Skromność jest cechą, której oczekuje się nie tylko od urzeczywistnionych mistrzów i wybitnych uczonych, lecz od każdego, szczególnie od tych, którzy osiągnęli coś godnego podziwu. Jednak w naszym świecie częściej spotykana jest postawa zgoła odwrotna. Nie należy brać dosłownie takich słów Karmapy jak: „Nie mam żadnego szczególnego doświadczenia w praktyce formalnej medytacji, dlatego myślę, że dzisiejszy temat – wyjaśnienie na czym polega

medytacja, będzie dla mnie bardzo trudny”. Po tym celowym zlekceważeniu siebie, Karmapa zażartował, prezentując typowe dla siebie autoironiczne poczucie humoru: „Być może organizatorzy wiedzieli o tym i dlatego wybrali taki temat, by wystawić mnie na próbę”.

To umniejszanie swojej wartości przynosi także dodatkową korzyść. Sprawia bowiem, że Karmapa wydaje się bardziej przystępny. Nie odbieramy go jako wielkiego lamy siedzącego na wysokim, złotym tronie. Staje się raczej przyjacielem-przewodnikiem, który zwraca się do nas bezpośrednio, dzieląc się swoim osobistym doświadczeniem. W ten sam sposób sprawia, że medytacja wydaje się być w naszym zasięgu. „Główną praktyką, jaką staram się utrzymywać na co dzień, jest bycie uważnym i świadomym wszystkich swoich aktywności, bez względu na to, czy chodzę, siedzę, leżę czy robię cokolwiek innego. I sędzę, że dość dobrze udaje mi się utrzymywać tę świadomość każdej chwili”. To także przypomina jedną ze strof z *Trzydziestu Siedmiu Praktyk Bodhisattwy*:

„Krótko mówiąc, gdziekolwiek jesteśmy i cokolwiek robimy,
pozostawanie nieprzerwanie uważnym i świadomym swego stanu
umysłu
oraz kierowanie się dobrem innych jest postępowaniem bodhisattwy”.

Karmapa mówi o tym, jakby to było proste i łatwe. W rzeczywistości jednak, taka nieporuszona koncentracja jest oznaką wielkiego zaawansowania w praktyce. Jeśli dodamy do tego fakt, że Karmapa będąc urzeczywistniony jest nieprzerwanie świadomy natury swego umysłu, to zrozumiemy, że tak naprawdę opisuje on stan buddy.

Właśnie tak Karmapa udziela głębokich nauk w całkowicie codzienny sposób. Na zakończenie jednego z wykładów w Kanadzie powiedział tak: „Myślę, że nie były to faktyczne instrukcje do medytacji. Wydawało się jednak, iż ja daję wykład, którego wy zdawaliście się słuchać”. Ponownie używając pomniejszającego swoją wartość stwierdzenia, Karmapa daje żywy przykład, jak dualność prawdy relatywnej manifestuje się jako iluzja

– zarówno podmiot („wydawało się, że daję wykład”), jak i przedmiot („zdawaliście się słuchać”) są zaledwie przejawiającymi się pozorami, pustość jest nierozdzielna od wszystkiego, co powstaje. W tym momencie Karmapa jednocześnie udzielił nauk oraz zilustrował je aktualnym kontekstem.

Uważny czytelnik znajdzie takie perełki we wszystkich tych naukach udzielonych w Kanadzie. Aby jednak lepiej zapadały w umysł, jedno takie zdanie zawsze umieszczono na początku rozdziału jako motto. Mają nam one przypominać w jaki sposób, prostymi i jasnymi słowami, Karmapa wyraża głębokie przesłanie – ze szczerością, która trafia do każdego, kogo spotyka, otwierając przed współczesnymi ludźmi skarbiec buddyjskich nauk.

Michele Martin, 10 maja 2018 roku

NOTA O TŁUMACZENIU



Rozdziały od drugiego do piątego oraz rozdział siódmy są zapisane w oryginalnym brzmieniu tłumaczenia Tylera Dewara. Pozostałe sześć rozdziałów jest dziełem Davida Karma Choephel, który dodatkowo opracował swoje tłumaczenia. Odsłuchiwałam nagrań z naukami Karmapy po tybetańsku oraz w angielskim tłumaczeniu, aby dopasować i zredagować przekład. Słowa jakimi Karmapa witał publiczność na każdym spotkaniu były dość podobne, więc większość została tu pominięta, oprócz jednego pozostawionego jako przykład. Przemówienia kończące wykłady również zostały pominięte na potrzeby tej książki. Całość tekstu to słowa Jego Świątobliwości, oprócz wtrąceń zapisanych kursywą oraz wyraźnie zaznaczonych wypowiedzi innych osób. Jeśli wkradły się tu jakiegokolwiek błędy lub niezręczne sformułowania, jestem za nie całkowicie odpowiedzialna i z góry przepraszam za wszelkie pomyłki, które znalazły się w tekście.

Michele Martin

MIŁOŚĆ I WSPÓŁCZUCIE SĄ NAM NIEZBĘDNE DO ŻYCIA



*Musimy ćwiczyć się w miłości i współczuciu tak samo, jak ćwiczymy
fizyczne ciało – Karmapa*

Na początek, przyjrzyjmy się kilku zasadniczym punktom, jeśli chodzi o miłującą dobroć i współczucie w ich relacji do pokoju na świecie. Ogólnie mówiąc, każdy pragnie pokoju i szczęścia, lecz gdy spojrzymy na faktyczną sytuację między narodami, zobaczymy, iż w wielu miejscach na świecie doszło do gwałtownej erupcji przemocy, czego przykładem może być choćby sytuacja na Środkowym Wschodzie. Widząc to można stracić nadzieję na pokój światowy, który wydaje się dziś niedościgły jak horyzont. W istocie jednak, najważniejsza przyczyna pokoju i szczęścia jest w naszym zasięgu, ponieważ jest nią pokój i szczęście w naszych własnych umysłach. To z kolei możliwe jest dzięki sile miłości i współczucia. I to właśnie jest sposób, dzięki któremu możemy mieć realną nadzieję na pokój światowy, ponieważ będzie on wtedy zakorzeniony w naszej prawdziwej miłości i współczuciu. Jeśli natomiast wątpimy, czy pokój na świecie w ogóle jest możliwy lub zastanawiamy się, czy jest on nam potrzebny, nasze obawy możemy rozwiązać rozwijając miłość i współczucie w samych sobie. I to tam również znajdziemy prawdziwy pokój i szczęście. Lecz, aby zbudować pokój zewnętrzny oraz pokój wewnętrzny, niezbędne jest wstąpienie na ścieżkę praktyki.

Jak wynika z badań naukowych, a także buddyjskich nauk, miłość i ogólnie uczucia, są naturalnie obecne w każdym z nas. Co więcej, ponieważ jesteśmy istotami społecznymi żyjącymi w zbiorowościach, bardzo ważne

jest, byśmy na wszystkich etapach życia darzyli się wzajemnie miłością i uczuciami. Na przykład rodzice, którzy chcą mieć dziecko powinni myśleć o swym potomstwie z wielką czułością. Dla dziecka niezwykle ważne jest, by być otoczonym atmosferą miłości, ponieważ istoty ludzkie nie potrafią się bez niej obejść.

Wprawdzie rodzimy się już ze zdolnością do miłości i współczucia, lecz muszą być one rozwijane i pielęgnowane, podobnie jak zdolności językowe, do których także mamy wrodzone predyspozycje. Gdyby jednak nikt nas nie uczył i nie wychowywał, pozostawiając nas samym sobie, byśmy wzrastali w miejscu pozbawionym innych istot, nie nauczymy się mówić. Podobnie jest z miłością i współczuciem: musimy przebywać pośród ludzi, ponieważ to oni pozwalają rozkwitać tym uczuciom w naszym wnętrzu. Dlatego tak doniosłą kwestią jest, by tworzyć dla innych środowisko wypełnione miłością i uczuciami. Jego tworzenie możemy zacząć w naszej własnej rodzinie, wpajając jej członkom wartości oparte na miłości i współczuciu. Jednym z najprostszych sposobów, by to robić jest w rozmowie z dziećmi używać słów „miłość” i „współczucie”, ponieważ to kształtuje w ich umysłach pozytywne skojarzenia.

Pewna para, którą znam ma kilkoro dzieci. Jedno z nich było dość kapryśne i często wpadało w złość. Rodziców ciekawił fakt, skąd się to wzięło, lecz potem przypomnieli sobie, że podczas ciąży z tym dzieckiem matka często się złościła. Wydaje się więc, że emocja ta mogła zostać dziecku niejako zaszczepiona. Inny przykład pochodzi z mojego własnego dzieciństwa. Moi rodzice często mówili o miłującej dobroci i współczuciu, ucząc nas szanować i kochać wszystkie żyjące istoty, bez względu na to, czy są one duże czy małe i nie ranić nawet insektów. Te nauki oraz ich żywe przykłady wywarły na nas duże wrażenie. Choć to wydawać się może dość skromnym początkiem, to jednak uważam, iż taka praktyka może mieć znaczenie w tworzeniu harmonii między wszystkimi żyjącymi istotami.

Jednakże, by rozwinąć w sobie miłującą dobroć i współczucie trzeba

czasem pokonać wiele przeciwności. Zadowolenie się samym tylko słuchaniem, gdy ktoś inny o nich mówi, nie wystarczy. Potrzebujemy szczerego, z serca płynącego entuzjazmu, który będzie nas motywował i umacniał na duchu, ponieważ wielokrotnie napotkamy różnego rodzaju trudności i przeszkody na tej ścieżce. Przeszkody te wynikają głównie z naszej własnej dumy i zaprzątnięcia uwagi samymi sobą, co zwykle jest w nas dość silne. Nasza fiksacja na sobie sprawia, że czujemy się oddzieleni od innych, uważamy, że jesteśmy kimś szczególnym albo lepszym. To tak, jakbyśmy zamknęli samych siebie w klatce zaprzątnięcia własną osobą. W tym stanie tracimy wzgląd na innych i tylko z nielicznymi ludźmi czujemy jakąś bliższą więź. Powoli też stygnie ciepło naszych uczuć do nich, a oni ze swej strony także tracą serce i współczucie dla nas. Na koniec, nasze związki i relacje gasną całkowicie, a my zaczynamy miotać się w tym okrutnym świecie, pozbawieni ciepła miłości.

Z tego powodu, musimy ćwiczyć się w miłości i współczuciu tak samo, jak ćwiczymy swe fizyczne ciało. Nieokreślone nadzieje i chłodne aspiracje nie wystarczą. Musimy praktykować te szlachetne uczucia nawet wbrew oporowi naszego *ja*, by przezwyciężyć go i stać się prawdziwie współczujący i kochający. Zazwyczaj gdy mówimy, że medytujemy i ćwiczymy się we współczuciu, myślimy w kategoriach podmiotu i przedmiotu – jednostkowego podmiotu, który medytuje na współczucie jako swój obiekt. Powinniśmy jednak być w stanie wyjść poza ten dualizm i doświadczyć samego siebie jako uosobienia współczucia; poczuć, że oto staliśmy się samą esencją współczucia.

Ostatecznie bowiem potrzebujemy czegoś więcej, niż tylko samo intelektualne zrozumienie lub sama tylko emocja miłości i współczucia. Współczucie powinno objąć cały nasz świat i przeniknąć całą naszą codzienność. Powinno stać się czymś, co możemy okazywać i praktykować naturalnie. Zazwyczaj jednak uznajemy za prawdę to, w jaki sposób rzeczy nam się jawią. Myślimy o sobie i innych jako oddzielnych bytach: ja jestem

tu, a wy gdzieś tam. Lecz z ostatecznej perspektywy – tak jak rzeczy faktycznie istnieją – „ja” i „inni” to współzależne zjawiska. Na głębokim poziomie, wszyscy jesteśmy częścią siebie nawzajem.

W buddyzmie mahajany uosobieniem współczucia jest Czenrezik (sanskryt. *Awalokiteśwara*). Przejawia się on w wielu formach, z których jedna ma tysiąc oczu i tysiąc ramion. Symbolizuje to jego bardzo aktywne współczucie, niezachwiane poświęcenie oraz zdolność do działań, które przynoszą pożytek wielu istotom na nieskończenie wiele sposobów. Współczucie i miłość nie są więc tylko niejasno wyrażoną nadzieją, piękną ideą czy po prostu przyjemną emocją. Powinniśmy angażować się we współczujące aktywności tu i teraz, w ramach tego świata. Kiedy medytujemy na współczucie, nabieramy zdolności patrzenia na ludzi i świat oczami współczucia, przez co samo spoglądanie na nich staje się aktywnością miłości i współczucia.

W podsumowaniu można powiedzieć, że powinniśmy wprowadzać naszą medytację w działanie oraz nie ograniczać jej tylko do tego małego miejsca, na którym siedzimy.

Rozdział drugi

PRZEKSZTAŁCANIE PRZESZKADZAJĄCYCH EMOCJI

Dialog między trzema głównymi tradycjami buddyzmu



Sedno bycia buddystą polega na tym, że staramy się być lepszymi ludźmi –
Karmapa

Obszerna scena Convention Hall została przystrojona wspaniałymi bukietami kwiatów, a w środkowej jej części ustawiono trzy krzesła dla głównych mówców. Jego Świątobliwość Gjalrang Karmapa, reprezentujący tradycję wadžrajany, zajął miejsce środkowe. Po jego prawej stronie zasiadł Czcigodny Bhante Saranapala, który mieszka w Toronto, w West End Buddhist Temple and Meditation Centre, reprezentujący tradycję theravady. Po lewej stronie Karmapy usiadł Czcigodny Dayi Shi z tradycji mahajany, który rezyduje w Cham Shan Temple, również w Toronto. Na początku, każdy z mistrzów wygłosił krótkie przemówienie, potem nastąpiła seria krótkich pytań ze strony organizatorów, a na koniec oddano mikrofon do dyspozycji zgromadzonych słuchaczy

TRADYCJA THERAVADY:

CZCIGODNY MISTRZ BHANTE SARANAPALA

Reprezentujący tradycję theravady – Bhante Saranapala był pierwszym prelegentem. Po złożeniu podziękowań za przybycie dwóm pozostałym mówcom, nadmienił, iż to spotkanie jest już czwartym tego rodzaju dialogiem między tradycjami, jakie odbyły się w Toronto, a także, iż rad jest mogąc dzielić się słowami mądrości Buddy w tak ważnej kwestii, jaką jest praca z przeszkadzającymi emocjami. Swoją przemowę rozpoczął od tematu

cierpienia.

Nauki wczesnego buddyzmu uważały przeszkadzające emocje za rodzaj cierpienia (pali: *dukkha*). Na początku sesji wykładowej w dniu dzisiejszym wyświetlony został film, który w skrócie przedstawił Cztery Szlachetne Prawdy: prawdę o cierpieniu, o jego przyczynach, o ustaniu cierpienia oraz o ścieżce wiodącej do jego ustania. Termin *dukkha* tłumaczy się jako „cierpienie”, „ból”, „rozczarowanie” lub „frustracja”. Ma ono bardzo głębokie znaczenie i tak naprawdę składa się z dwóch słów: prefiksu *duk*, który oznacza „coś trudnego” oraz czasownika *kha*, który znaczy „znosić”, „wytrzymywać” lub „musieć coś cierpieć”. Tak więc *dukkha* oznacza coś w naszym życiu, z czym trudno sobie poradzić, trudno się uporać lub przeżywać.

Możemy więc zapytać samych siebie, co tak trudnego do zniesienia jest w naszym życiu na poziomie fizycznym, mentalnym i emocjonalnym? Jedną z definicji podaną przez samego Buddę, to słynne w języku palijskim stwierdzenie, które mówi: „Nieotrzymanie tego, czego się pragnie jest emocjonalnie bardzo trudne i bolesne do zniesienia”. Jest tak wiele rzeczy, które są trudne do zniesienia w życiu. Może to być niepokój, może to być depresja, czy jakikolwiek inny rodzaj emocjonalnych trudności, przez które ciężko nam przechodzić.

Po to, byśmy mogli uporać się z naszymi problemami, Budda w swym nauczaniu podkreślał konieczność stosowania modelu czy też techniki Czterech Szlachetnych Prawd: (1) najpierw rozpoznajemy występowanie cierpienia lub identyfikujemy, z jakiego rodzaju przeszkadzającą emocją mamy do czynienia; (2) diagnozujemy przyczynę problemu; (3) pamiętamy, że ta sytuacja, która jest źródłem cierpienia może mieć swój koniec, że możemy powstrzymać ten problem; oraz (4) by osiągnąć ten cel, musimy podążać właściwą ścieżką.

Aby przekształcić i doprowadzić do końca wszystkie emocjonalne problemy w naszym życiu, musimy podążać Ośmioraką Ścieżką. Jeden z jej

ośmiu aspektów znany jest jako właściwa intencja lub właściwe myślenie. Przeciwnie do nich byłyby niewłaściwa intencja lub błędne myślenie. Budda nauczał, że aby zakończyć wszystkie nasze emocjonalne zmagania, musimy dokonać gruntownej przemiany naszego paradygmatu. Przemiana ta znana jest także jako „selektywne myślenie”, a we współczesnej zachodniej psychologii jako „przesunięcie uwagi”. Chodzi w nich o to, że ćwiczymy się w przesuwaniu naszej uwagi z nieprawidłowego myślenia w kierunku myślenia prawidłowego.

W przykładzie opartym na szlachetnej Ośmiorakiej Ścieżce, możemy rozpatrzeć trzy przeszkadzające emocje i powiązane z nimi myśli: (1) żądzę lub chciwość (czy też usilne pragnienie, pożądanie), (2) gniew lub nienawiść oraz (3) krzywdzenie innych lub przemoc. Teraz, by przeciwdziałać tym trzem przeszkadzającym emocjom, musimy po prostu przesunąć naszą uwagę z myśli negatywnych na myśli pozytywne. I tak, zwracamy się ku: (1) myślom związanym z wyrzeczeniem się, (2) myślom związanym z miłością i współczuciem oraz (3) myślom związanym z brakiem przemocy i nieszkodzeniem innym. Kiedy przesuwamy naszą uwagę z tego, co negatywne na to, co pozytywne, zmiana, która zachodzi w naszym wnętrzu obejmuje zarówno poziom fizyczny, jak i emocjonalny.

Kolejny krok na Ośmiorakiej Ścieżce zwany jest właściwym wysiłkiem i ma on cztery fazy: zapobieganie, eliminowanie, kultywacja i ochrona lub utrzymywanie. Co znaczą te cztery? Jeśli pojawi się jakiś obiekt, który wzbudza w nas negatywne emocje, musimy (1) ćwiczyć się w niezwracaniu na niego uwagi, a następnie (2) spróbować usunąć to, co negatywnego zdążyło się jednak pojawić w umyśle. Te dwa początkowe etapy mają kluczowe znaczenie. Następnie, (3) musimy ćwiczyć się w kultywowaniu pozytywnych emocji, takich jak miłość i współczucie. Na koniec zaś, po to, by zachować nasz emocjonalny dobrostan (4) musimy utrzymywać te pozytywne emocje, kultywując je każdego dnia.

To, co mnie wydało się interesujące, to fakt, iż te cztery etapy pozostają w

zgodzie z wynikami współczesnych badań naukowych w dziedzinie psychologii i neurologii. Wszystkie nasze emocjonalne problemy pojawiają się, ponieważ jesteśmy skupieni na obiektach. Budda natomiast mówił, że powinniśmy ćwiczyć się w byciu świadomym naszych reakcji na te obiekty, nie zaś na samych obiektach.

By to zilustrować, dam wam prosty przykład. Jesteśmy wszyscy bardzo szczęśliwi, że Siedemnasty Karmapa jest tu z nami. Sprawia bardzo pozytywne wrażenie, dlatego miło się na niego patrzy. Jeśli jednak patrzymy na niego w ten sposób, powinniśmy przy tym uświadamiać sobie, że „Oto patrzę na Jego Świątobliwość Karmapę z tą konkretną emocją i myślę przy tym, jakie dobre wrażenie robi on na innych”. Lecz, mimo iż nasza uwaga skierowana jest na zewnątrz, jednocześnie też powinniśmy spoglądać w swoje wnętrze. Budda powiedział, że nie powinniśmy tak po prostu patrzeć na zewnętrzne obiekty, lecz spoglądać także w swoje wnętrze, zauważając, w jaki sposób reagujemy na nie. Kiedy tak właśnie będziemy postępować, nasze negatywne emocje ulegną osłabieniu, a nasz umysł się uspokoi.

Schemat ten można zastosować do jakiegokolwiek przeszkadzającej, negatywnej emocji. Powiedzmy, że ktoś nas złości. Jeśli skupimy całą swą uwagę na zewnątrz siebie, na tej osobie, pozostaniemy zdenerwowani i rozzłoszczeni. Lecz w chwili, gdy uświadomimy to sobie – „Patrzę na tę osobę z gniewnym umysłem”, emocja gniewu, którą odczuwamy stopniowo uspokoi się. Można powiedzieć, że wszystkie negatywne emocje są wynikiem braku wystarczającej świadomości. Kiedy więc staniemy się bardziej świadomi, wszystkie negatywne emocje ustaną, ponieważ zdołamy przekształcić je w emocje pozytywne.

Czyli, kontynuując nasz przykład, jeśli osoba, na którą jesteśmy zdenerwowani stoi przed nami, możemy pomyśleć: „Czuję silną złość w stosunku do tego człowieka. Obym rozwinął miłość i współczucie do niego. Obym zarówno ja był wolny od złości, jak również, oby mój adwersarz był

od niej wolny”. Tak więc, bycie buddystą pomaga nam przekształcić nasze negatywne emocje, w emocje zdrowe i pozytywne.

Nie mamy za dużo czasu, a ja miałbym wam tyle do powiedzenia. Przez czterdzieści pięć lat swego nauczania, Budda przekazał nam tę technikę oraz wiele innych, ale w ciągu dwóch godzin nie sposób omówić je wszystkie. Znam ich naprawdę wiele, dlatego może jeszcze uda się coś przekazać odpowiadając na pytania. Życzę wam wszystkiego, co najlepsze. Oby błogosławieństwo Buddy zawsze było z wami.

TRADYCJA CHIŃSKIEJ MAHAJANY: CZCIGODNY DAYI SHI

Czcigodny Dayi Shi rozpoczął od powitania wszystkich zgromadzonych oraz przedstawienia swego ucznia, który miał tłumaczyć jego wykład. Temat, który chciał poruszyć dotyczył sposobów, w jaki chiński buddyzm mahajany radzi sobie z przekształcaniem przeszkadzających emocji.

To zaiste wielki zaszczyt móc dzielić się tu ze wszystkimi obecnymi naukami Buddy, które przedstawiane są w ramach trzech tradycji. Musieliśmy zgromadzić wielką ilość zasługi w poprzednich żywotach, że mogliśmy nie tylko usłyszeć imię Jego Świątobliwości, lecz także spotkać się z nim tu osobiście, twarzą w twarz. Obyśmy wszyscy tu obecni wysłuchali jego nauk ze szczerym i otwartym umysłem, a potem kierowali się nimi w naszym codziennym życiu. We wczesnych latach ‘70, podczas swej podróży po Kanadzie, Szesnasty Karmapa odwiedził nas w Buddhist Association of Canada’s Cham Shan Temple i spotkał się tam z naszymi założycielami. Jest to doprawdy wielka przyjemność móc spotkać tu dziś Karmapę w jego siedemnastej inkarnacji.

Buddyzm został zapoczątkowany w starożytnych Indiach, a następnie rozwinął się w trzy główne tradycje, które mamy dzisiaj, mianowicie szkołę wadżrajany, mahajany i theravady. Chociaż te trzy tradycje różnią się, jeśli chodzi o język przekazywania nauk, rytuały i praktykę, niemniej są one

tylko różnym sposobem głoszenia tych samych nauk Buddy. Rdzeń, który tworzą podstawowe nauki o prawie przyczyny i skutku, zależnym powstawaniu i obecności wrodzonej natury buddy we wszystkich żyjących istotach, jest wspólny dla nich wszystkich.

W dniu dzisiejszym chciałbym przybliżyć temat, w jaki sposób przekształcać nasze przeszkadzające emocje za pomocą nauk chińskiego chan. W tradycji chan, Pierwszym Patriarchą był słynny Bodhidharma, który przybył z Indii do chińskiego miasta Nanjing, a potem osiadł na górze Song. Jego sukcesorem był Drugi Patriarcha – Huike, który zanim został mnichem, był żołnierzem. W bitwach, które stoczył zabił wielu ludzi. Po tym, gdy spotkał buddyzm i przyjął święcenia mnisie, głęboko żałował swych czynów, do tego stopnia, że nie mógł nawet jeść i spać. Żył z tak wielkim niepokojem i rozpaczą w umyśle, iż zdawało mu się, że jest w piekle. Tak więc, ten chcący zostać mnichem człowiek postanowił spotkać się z Bodhidharmą i poszukać u niego rady, w jaki sposób uciszyć swój umysł. Ich rozmowa przebiegła mniej więcej tak:

Żołnierz wyraził prośbę: „Mój umysł nie może zaznać spokoju. Proszę, uspokój go.”

Bodhidharma odparł: „Pokaż mi swój umysł, a ja go uspokoję.”

Po długich wewnętrznych poszukiwaniach żołnierz stwierdził: „Szukałem swego umysłu, lecz nie zdołałem go znaleźć.”

Na to Bodhidharma powiedział: „Można więc powiedzieć, że w pełni go uspokoiłem”.

Historia ta ukazuje nam podejście chan, które mówi, że źródło wszystkich przeszkadzających emocji, bez względu na to, czy wydają się pochodzić z zewnątrz czy wewnątrz, tkwi w naszym rozróżniającym umyśle. Umysle, który przywiera do zjawisk i podąża za iluzją. Kiedy to zrozumiemy, wszystkie rozróżnienia ustaną i wtedy objawi się nasz pierwotny umysł. Dobrą analogią, którą można tu przytoczyć jest porównanie rozróżniających myśli do chmur, a naszego pierwotnego umysłu, naszej prawdziwej natury,

do czystego bezkresnego nieba. Chmury mogą przychodzić i odchodzić, pojawiać się i znikać, lecz samo niebo obecne jest zawsze.

Druga historia, którą chciałbym się podzielić opowiada o tym, co wydarzyło się między (przyszłym) Szóstym Patriarchą – Huinengiem a Mistrzem Shenxiu. Ich nauczyciel, Piąty Patriarcha – Hongren, poprosił swych uczniów, by każdy z nich napisał wiersz, który jego zdaniem odzwierciedla esencję praktyki chan. Mistrz Shenxiu przedłożył następujące strofy:

Ciało jest drzewem Bodhi,
Umysł jasna podstawa lustra.
Pilnie i nieustannie go poleruj,
Nie pozwól, by osiadł na nim kurz.

Jest to doprawdy wspaniały poemat, pokazujący, że w naszej praktyce stosujemy wszystkie rodzaje metod – medytację, recytację i inne, by obserwować umysł w podstawowy sposób. Jest to wspaniały przykład takiego podstawowego poziomu praktyki. Jednakże Mistrz Huineng, który był na wyższym poziomie i miał głębsze zrozumienie pradźni czy też mądrości, odpowiedział takim wierszem:

Fundamentalnie, drzewo Bodhi nie istnieje,
Nie istnieje też jasna podstawa lustra.
Jeśli więc żadne z nich nie istnieje,
Gdzie miałyby osiąść kurz?

W swym komentarzu, Piąty Patriarcha Hongren powiedział, iż wersy Shenxiu odnoszą się do prawdy relatywnej, natomiast Huineng odniósł się do prawdy ostatecznej. Jego wersy pokazują nam, że wszystkie zjawiska na tym świecie, w tym także nasz rozróżniający umysł i przeszkadzające emocje, zmieniają się przez cały czas i nie mają żadnej stałej, niezmiennej natury. Poprzez szeroki wachlarz różnorodnych praktyk możemy zmniejszyć nasze chwytywanie się iluzji, a tym samym pozwolić prawdziwej,

niezmiennej naturze umysłu zajaśnieć spoza nich.

Czasami nawet możemy mieć przebłyski, że w życiu cierpimy właśnie z powodu naszych złudzeń i niepokoju. Sutra Diamentowa stwierdza, że nie sposób zatrzymać przeszłej myśli, uchwycić przyszłej myśli lub złapać tej, która jest obecnie. Przeszłość już odeszła, przyszłość jeszcze nie nadeszła, a teraźniejsze myśli wciąż pojawiają się i znikają, pojawiają i znikają, przez co właśnie nie możemy ich uchwycić. Poprzez praktykę medytacji możemy nauczyć się oczyszczać nasz splamiony umysł i przebywać w chwili obecnej. W ten sposób nie będziemy przesłaniać naszego prawdziwego umysłu. Taka właśnie jest ścieżka do stanu błogości i spokoju.

Wszystkie te nauki, które tu wygłosiłem pochodzą od Buddy Siakjamuniego oraz są zapiskami dialogów historycznych mistrzów. Teraz jednak chciałbym podzielić się z wami moją osobistą historią stawiania czoła cierpieniu i negatywnym emocjom. Było to 2 maja 2011 roku, gdy byliśmy gospodarzami uroczystej ceremonii przekazania gruntu pod Ogród Wu Tai Shan w Peterborough. Na ten dzień zaprosiliśmy tysiące uczestników, lecz niestety, pogoda za nic miała nasze plany i zaczęło dosłownie prać żabami. Droga dojazdowa, ołtarz i wszystkie dekoracje zostały dość poważnie uszkodzone. Zrobił się jeden wielki bałagan. Przyznam, że lubię, gdy wszystko układa się zgodnie z planem, dlatego w tamtej chwili nerwy odmówiły mi posłuszeństwa i zacząłem reagować dość emocjonalnie. Trochę się nawet zezłościłem i zacząłem krzyczeć na niektórych wolontariuszy. Moja spokojna, prawdziwa natura umysłu i rozróżniające myśli toczyły wtedy straszliwą walkę.

Na szczęście, zdołałem nieco pomedytować i po niedługiej chwili, pośrodku całej tej sytuacji wyciszyłem się na tyle, iż byłem w stanie uspokoić swoje negatywne emocje. Dość szybko powstrzymałem zarówno swój rozróżniający umysł, jak i emocje, nie pozwalając im przejąć nad sobą kontroli. Przez resztę dnia byłem w stanie sprawnie i ze spokojem panować nad sytuacją, zajmować się wszystkim i robić najlepsze co mogłem w tym

trudnym położeniu. Jestem naprawdę bardzo szczęśliwy, że praktykuję medytację, przez co potrafię kontrolować swój umysł oraz działać z rozwagą.

TRADYCJA WADŽRAJANY: JEGO ŚWIĄTOBLIWOŚĆ GJALLANG KARMAPA

Mamy wielkie szczęście, że dziś możemy tu gościć przedstawicieli głównych tradycji buddyizmu, którzy razem dyskutują nad znaczeniem nauk Buddy. Obecni są tu z nami przedstawiciele buddyizmu indyjskiego, buddyizmu chińskiego oraz buddyizmu tybetańskiego. Jak dotąd, miałem okazję uczestniczyć w różnego rodzaju zgromadzeniach, lecz chyba po raz pierwszy biorę udział w spotkaniu, gdzie przedstawiciele trzech głównych tradycji buddyizmu zebrali się razem jednocześnie. Jest to więc wspaniała okoliczność tak w ogóle, a także osobiście dla mnie, ponieważ przez cały czas ciągle studiuję buddyizm i jestem bardzo zainteresowany pogłębianiem swej wiedzy. Stąd też obecność tutaj daje mi wiele radości.

Jak dotąd, mieliśmy niezwykłą sposobność słuchania tych dwóch wspaniałych mnichów. Spośród trzech mówców, którzy według programu mają dziś wystąpić, ja jestem najmłodszy, dlatego odczuwam pewną treść przed powiedzeniem czegokolwiek. Ponadto, nasz czas jest dość ograniczony, ponieważ większa jego część już minęła. Przez to więc czuję się potrójnie stremowany: denerwuję się tak ogólnie przed powiedzeniem czegokolwiek; denerwuję się, ponieważ nie zostało już wiele czasu; oraz denerwuję się, ponieważ czuję, że nie mam wystarczająco wiedzy, którą mógłbym wam przekazać. Niemniej, jak wspomniałem wcześniej, spotkanie to daje nam wspaniałą możliwość, którą należy uhonorować, więc nawet gdybym miał powiedzieć tylko kilka słów, postaram się, by te słowa były znaczące.

Często spotykamy się z takim terminem, jak *Dharma* albo *Buddhadharma*, co zwykle oznacza nauki Buddy. Jednakże, gdy

przyjrzymy się sanskryckiemu słowu *dharma*, zauważymy wiele różnych odcieni znaczeniowych. Jeden, który wart jest podkreślenia w tym miejscu oznacza „przekształcenie”. Sanskryckie słowo *dharma* przełożono na tybetański jako *chos* (czyt: dzie), co jest pokrewne z tybetańskim wyrazem *bcos*, który oznacza „zmienić” lub „przekształcić”. Dlatego można powiedzieć, że w tym kontekście zasadniczym znaczeniem słowa *dharma* jest „poskromienie strumienia umysłu” lub „spowodowanie zmiany na lepsze w ramach umysłu”.

W tradycji tybetańskiej, wielcy mistrzowie z przeszłości dawali bezpośrednio, trafiające w sedno instrukcje, które pochodziły bezpośrednio z ich własnego doświadczenia praktyki Dharma. W ramach tych instrukcji mistrzowie ci z naciskiem podkreślali, że praktyka Dharma musi być wykonywana na sposób dharmiczny. Jak to rozumieć? Różni ludzie różnie sobie interpretują, co to znaczy praktykować Dhamę. Niektórzy myślą, że oznacza to wykonywanie pokłonów, czynienie ofiarowań lub udział w rytualnych czynnościach. Inni z kolei sądzą, że znaczy to studiowanie rytuału lub filozoficznych tekstów, dla jeszcze innych oznacza to praktykę medytacji. A ponieważ wyrażenie „praktykować Dhamę” może być interpretowane z wielu różnych punktów widzenia, myślę, że kluczową sprawą będzie tu uzyskanie jasnego zrozumienia, czym właściwie jest autentyczna praktyka Dharma.

Wiele osób przychodzi do mnie i deklaruje, że są zainteresowani praktykowaniem Dharma. Widzę jednak, że czasem im zdaje się, iż chodzi tu tylko o kilka zewnętrznych pozorów. Na przykład, ktoś, kto nie wykonywał wcześniej pokłonów, teraz będzie je robił lub zacznie chodzić z małą i recytować mantry. Ludzie, którzy będą na to patrzeć, mogą wtedy pomyśleć: „O, ten to praktykuje Dhamę! Teraz jest buddystą”. Ludzie mogą sobie myśleć w ten sposób, lecz trzeba by się zastanowić, czy takie osoby faktycznie praktykują Dhamę czy nie.

Myślę, że aby głębiej zbadać to zagadnienie, pomocne będzie

przypadek pewnego zdarzenia z mojego życia. Od chwili, gdy urodziłem się w buddyjskiej rodzinie i cały czas później, było dla mnie czymś oczywistym uważanie siebie za buddystę. Inni ludzie mogli mieć wątpliwości, czy mogą tak o sobie myśleć, ponieważ w całej rodzinie byli może jedynymi, którzy mieli coś wspólnego z Dhammą. Ja jednak nie miałem takich dylematów, ponieważ dorastałem w otoczeniu, w którym każdy automatycznie uważał siebie za buddystę.

Potem, gdy miałem siedem lat, zostałem rozpoznany jako Karmapa. Nie wiedziałem, kto to jest Karmapa, lecz skoro wszyscy mówili mi, że jestem Karmapą, to udawałem, że tak właśnie jest. Zostałem zabrany do klasztoru, gdzie otrzymałem buddyjskie wykształcenie. Tak więc, jeśli chodzi o pytanie czy jestem buddystą, ja osobiście nigdy nie rozważam innej opcji. Zawsze będę uważał siebie za buddystę.

Można by jednak zadać inne pytanie: Czy jesteś dobrym człowiekiem? Nie mam żadnych wątpliwości, czy jestem buddystą, lecz co, gdyby pytanie brzmiało: Czy jesteś dobrym człowiekiem? Gdy uczciwie przyjrzę się sobie to widzę, iż czasami faktycznie, jestem dobrym człowiekiem, lecz kiedy indziej już nie tak bardzo. Dlatego tutaj odpowiedź nie jest już tak oczywista, zwłaszcza w porównaniu do pytania, czy jestem buddystą.

Tak więc dla wielu z nas sytuacja może nie być tak jednoznaczna i klarowna. Nie mamy problemu, by myśleć o sobie jako buddystach, lecz jednocześnie nie mamy pewności, czy jesteśmy dobrymi ludźmi. W istocie jednak buddysta to ktoś, kto wykonał znaczny wysiłek w kierunku stania się dobrym człowiekiem. Prawdziwie praktykujący Dhammę nie może być takim zwyczajnie dobrym człowiekiem, lecz musi być w tym byciu dobrym kimś naprawdę wyjątkowym. Tak więc, to nasze myślenie „jestem buddystą” może zawierać nieco pozorów i samooszukiwania się. Bowiem, jeśli skrupulatnie przeanalizujemy nasze zachowanie zobaczymy, że nie jesteśmy takimi dobrymi ludźmi przez cały czas. Uważanie siebie za buddystę bywa więc czasem oszukiwaniem samego siebie.

Bycie buddystą nie oznacza jednak, że stajemy się jakąś osobliwie wyglądającą figurą, która robi dziwne rzeczy, których nie robią inni. Nie oznacza to stania się kimś niezwykłym, w sensie fizycznego wyglądu lub zewnętrznego zachowania. Najważniejsze o co chodzi w tym byciu buddystą jest to, że staramy się być lepszymi ludźmi. Staramy się być naprawdę dobrymi ludźmi, próbujemy kultywować pozytywne podejście, bardziej przestronny umysł i serce.

W istocie też, bycie buddystą obejmuje korygowanie mankamentów swego charakteru. Dla niektórych może to stanowić duże wyzwanie, ponieważ zwykli oni mówić: „No cóż, taki już jestem i nie da się tego zmienić. Taki już mój charakter”. Lecz buddyści przyjmują całkowicie inne podejście. Buddyści mówią: „Wprawdzie taki jest mój charakter, moja osobowość, lecz zdecydowanie muszę go zmienić, ponieważ ma on pewne negatywne cechy”. Za prawdziwych buddystów możemy uważać się dopiero wtedy, gdy potrafimy przekształcić w sobie to, co negatywne oraz rozwinąć zaufanie i współczucie. I nawet jeśli nie chcemy uważać się za buddystów, to przynajmniej staniemy się dobrym człowiekiem. Tak więc w praktyce Dharma chodzi również o stosowanie remediów na nasze przeszkadzające emocje i przekształcanie negatywnych cech charakteru. Ważne jednak jest to, by robić to z całego serca i zdecydowanie.

Myślę, że wykroczyłem już nieco poza swój czas, dlatego w tym miejscu zakończę wykład. Na koniec powiem jeszcze tylko, że jestem bardzo szczęśliwy mogąc być tu z wami wszystkimi, zwłaszcza w towarzystwie dwóch, tak znamienitych mistrzów.

PANEL DYSKUSYJNY

Pierwsze pytanie od organizatorów dotyczyło emocji – jak sobie z nimi radzić, szczególnie z gniewem, nienawiścią, pożądaniem i stresem. Jak sobie z nimi poradzić natychmiast, gdy tylko się pojawiają, w przeciągu 3-5 minut?

Jego Świątobliwość Gjalang Karmapa: Bardzo trudno byłoby opanować

wszystkie nasze przeszkadzające emocje w przeciągu kilku minut. Buddyjskie nauki zawierają wiele, bardzo szczegółowych metod, w jaki sposób radzić sobie z emocjonalnymi splamieniami. Mówią one o podstawowym mentalnym zaciemnieniu i wtórnych emocjonalnych splamieniach, lecz wszystkie te czynniki można skondensować do trzech zasadniczych typów: pragnienie, złość i niewiedza.

Z tych trzech, szkodliwość agresji lub złości jest najłatwiejsza do rozpoznania, przez co najłatwiej nam ją uznać za negatywną. Pragnienie jest emocją, którą także potrafimy rozpoznać, lecz w tym przypadku nieco trudniej uznać ją za negatywną lub przeszkadzającą z samej swej natury. Wprawdzie możemy rozpoznać obecność pragnienia w umyśle, lecz nie potrafimy oszacować, w jakim stopniu jest ono dla nas negatywne. Następna jest niewiedza czy też brak jasności umysłu, lecz ponieważ jest to właśnie brak jasności umysłu, to siłą rzeczy jesteśmy także zdezorientowani w stosunku do niej samej. Problemów przysparza nie tylko uświadomienie sobie wad i niedostatków niewiedzy, lecz nawet rozpoznanie samej jej obecności w naszym doświadczeniu.

Stosowanie remediów dla tych trzech rodzajów splamień powinno się odbywać etapami. Możemy zacząć od określenia, które z tych trzech jest w nas najsilniejsze. Na przykład, weźmy splamienie agresji lub złości. Możemy sobie uzmysłować, że jesteśmy osobą, która często wpada w złość i być ciekawi, co moglibyśmy z tym zrobić.

A moglibyśmy, na przykład, użyć naszej zdolności do pamiętającej uwagi (pamiętająca uwaga, czyli dran pa, choć słowo to tłumaczy się także jako „uwaga”) i dzięki retrospekcji powtórnie przywołać nasze przeżycia z ostatnich dni czy tygodni, zapytując samego siebie: „Ile razy ostatnio wpadłem w złość? Kiedy to się działo? Jaki miało przebieg?” W ten sposób możemy badać nasz sposób doświadczania świata. Jeśli zdołamy wykorzystać te chwile złości, by dowiedzieć się czegoś więcej o sobie, wtedy złość nie będzie już tylko czymś bezużytecznym lub pewnego

rodzaju karą, która jest nam wymierzana, lecz stanie się sposobnością, by dowiedzieć się czegoś więcej o swoim umyśle.

Prawdą jest także i to, że te najbardziej zapadające w pamięć sytuacje, gdy gniew był najsilniejszy są jednocześnie tymi, które uczą nas najbardziej. Bardzo jasno pokazują nam bowiem, jak i dlaczego gniew jest szkodliwy z samej swej natury, co powoduje jego pojawianie się, co go podtrzymuje i tak dalej. Nie zachęcam was bynajmniej do intencjonalnego wzbudzania intensywnego gniewu, lecz z moich obserwacji wynika, że jeśli już się pojawi, to gdy doświadczymy go z uważnością, jego wybuch może nas wiele nauczyć.

Nasz drogi gość – mistrz z tradycji mahajany, Czcigodny Dayi Shi, wspominał o dwóch aspektach umysłu. Lecz można też powiedzieć, że istnieją jakby dwa umysły. Czasem czujemy, jakby jeden głos w naszej głowie mówił, że powinniśmy się zezłościć, a drugi, że nie powinniśmy tego robić. My zaś tkwimy pośrodku między nimi. I do nas właśnie należy decyzja: złościć się czy nie? Bo ostatecznie, to my musimy zdecydować, w jaki sposób będziemy przeżywać nasze emocje.

Jednak nie powinniśmy podchodzić do rzeczy ze zbytnim napięciem. Czasami bowiem, gdy traktujemy sprawy zbyt poważnie, myśląc na przykład: „Mój gniew to wielki problem. Muszę coś z nim zrobić, on musi odejść” i tym podobne, to taka pełna napięcia postawa przydaje emocji jeszcze większej siły. Wtedy, jeśli zdarzy się, że jednak ulegniemy gniewowi, będzie to bardziej bolesne i upokarzające doświadczenie. Takie zbyt ciężkie podejście nie jest więc pomocne. Dlatego, zamiast z zaciętą, ponurą miną próbować przewycięzać swe negatywne emocje, dobrze jest pozwolić sobie na nieco więcej luzu: „Znowu chcesz mi namieszać i narobić bałaganu? Zobaczmy więc, kto tym razem będzie silniejszy”. Jeśli przyjmujemy takie, nieco lżejsze podejście, to nawet jeśli czasem ulegniemy gniewowi, nie będzie to wielki problem, ani żadna bolesna czy kompromitująca sytuacja. Wszystko może być okazją do nauki.

Zawsze powinniśmy pamiętać, by odnosić się do naszych przeszkadzających emocji z przytomną uważnością, stosując takie remedium, jakie jest najlepsze w danej sytuacji. Jeśli przez dwa lub trzy miesiące wyrobimy sobie nawyk, by przeżywać nasze emocje z przytomną uważnością, stosowanie antidotów będzie łatwiejsze i bardziej naturalne. Nie będziemy musieli tak się wysilać, a uważność stanie się czymś zwyczajnym.

Lecz nawet i wtedy, uświadamianie sobie swych emocji, dostrzeganie problemów, które powodują oraz ich przekształcanie to proces, który wymaga czasu. Zwykle trwa to trzy, cztery, pięć lat, a nawet dłużej. Dlatego ważne jest, by cierpliwie kontynuować ten proces, nie poddawać się i nie zniechęcać, pamiętając o korzyściach, jakie przynosi przekształcenie negatywnych emocji.

Następne pytanie skierowane było do Czcigodnego Bhante Saranapala i dotyczyło jego osobistych doświadczeń ze szkolenia policjantów i strażaków.

Czcigodny Bhante Saranapala: Zanim odpowiem na pytanie dotyczące szkolenia strażaków, najpierw chciałbym podzielić się pewnym osobistym doświadczeniem z radzenia sobie z przeszkadzającymi emocjami. Opowiadam wiele takich historii moim przyjaciołom, kolegom i uczniom. Jedna z nich wydarzyła się w 2000 r., kiedy byłem na studiach magisterskich na uniwersytecie McMaster. Mieszkałem niedaleko uczelni i pewnego dnia, idąc na zajęcia, zauważyłem człowieka, który przyglądał mi się z gniewną twarzą. Początkowo próbowałem nie zwracać na niego uwagi, postępując za radą Buddy, która mówi: „Kiedy zobaczysz kogoś zagniewanego lub zdenerwowanego, nie zwracaj na niego uwagi”. Jednakże, kiedy mijałem tego człowieka, ten wrzasnął na mnie: „Co tu robisz, u diabła?”

Zatrzymałem się, spojrzałem na niego i powiedziałem: „Jestem studentem uniwersytetu McMaster, proszę pana”.

Mężczyzna gniewnie warknął: „Co ty masz na sobie? W coś ty się

ubrał?”

Pewnie w mnisich szatach wyglądałem dla niego jak kosmita, dlatego odpowiedziałem: „Jestem buddyjskim mnichem i to są moje szaty. Nie mam za dużo czasu i nie chcę się spóźnić, proszę więc pozwolić mi przejść. Widzę, że jest pan rozgniewany i zdenerwowany, dlatego życzę panu, by osiągnął pan spokój, szczęście i dobre samopoczucie”.

„Co powiedziałeś?” – zapytał z niedowierzaniem. Powtórzyłem więc swoje słowa. „Poczekaj chwilę – odparł. Moglibyśmy się spotkać? Chciałbym z tobą porozmawiać. Dasz mi swój numer telefonu?”

Oto sytuacja, gdzie jakiś nieznajomy mnie zaczepia, gniewnie coś wykrzykując.

W pierwszej chwili pomyślałem więc: „To dla mnie prawdziwy test i wyzwanie. Ale cóż, jestem tylko zwykłym buddyjskim mnichem. Nie mam nic do stracenia, ani nic do zyskania”. Potem zaś odpowiedziałem: „Dobrze, oto mój numer”. Nie sądziłem jednak, że kiedykolwiek zadzwoni. Tego wieczora jednak zadzwonił.

„Mogę przyjść do ciebie?” – zapytał. Ja zaś z obawą zacząłem się zastanawiać: „Ten człowiek nakrzyczał na mnie, wyraźnie nie panuje nad swym gniewem, a teraz jeszcze chce przyjść. Co, jeśli mnie zabije albo w inny sposób skrzywdzi?”. Ponownie więc musiałem przypomnieć sobie, że jestem buddyjskim mnichem, a ta sytuacja będzie dla mnie testem, czy miłość i współczucie faktycznie działają. Odpowiedziałem więc:

„Tak, może pan przyjść”.

Przyszedł następnego dnia. Gdy zapukał, otworzyłem mu drzwi, zaprosiłem do środka i poprosiłem, by usiadł. Próbując go ugościć, odezwałem się: „Proszę pana, jestem tylko biednym studentem, więc nie mam zbyt wiele. Oto sok owocowy, ciasteczka i kilka pączków. Proszę się częstować”. Na początku był bardzo zaskoczony, lecz potem usiadł. Tak naprawdę przyszedł, by mnie przekonywać do swoich racji i sprzeczać się ze mną, ale widząc, z jaką życzliwością go potraktowałem uspokoił się i

zmienił nastawienie.

Z zainteresowaniem wysłuchał nawet mojej historii. A ja opowiedziałem mu o całym swoim życiu, a nawet pokazałem kilka zdjęć.

Nie mógł uwierzyć, że rozmawiał z buddyjskim mnichem. Rozmawialiśmy ponad trzy godziny i na koniec zostaliśmy dobrymi przyjaciółmi. Przed wyjściem zapytał mnie jeszcze: „Gdybym zaprosił cię na mój ślub, zechciałbyś przyjść i pobłogosławić mnie?” Odpowiedziałem: „Oczywiście, jak najbardziej. Po prostu daj mi znać kiedy i gdzie”.

I poszedłem na jego ślub, będąc nawet częścią oficjalnego programu. Gdy nadeszła moja kolej, wyszedłem na podium i udzieliłem mu błogosławieństwa, a mój nowy przyjaciel wziął ode mnie mikrofon i powiedział do zebranych: „To jest właśnie ten cholerny mnich, który zmienił moje życie”.

Oto moja osobista historia, którą wszystkim opowiadam. Morał z tej historii taki, że jeśli ciągle się irytujesz i złościsz na innych, nie jesteś buddystą. Natomiast przekształcając gniew w miłującą dobroć i współczucie, pokazujesz prawdziwie buddyjskie podejście i charakter. Oto najskuteczniejsza technika: Nie patrz na rozgniewaną osobę, lepiej spójrz na samego siebie. Pomyśl wtedy: „Oto patrzę na tego człowieka z gniewem i złością w umyśle, a ten człowiek reaguje na mnie z takim samym gniewem i złością. Jako sposób reagowania na niego wybieram więc miłość i współczucie, zamiast gniewu i złości”. To naprawdę działa i stanowi najlepsze remedium.

Ostatnie pytanie ze strony organizatorów dotyczyło zastosowania technik mindfulness jako alternatywnego leczenia dla terapii opartych na lekach, u ludzi z problemami psychicznymi.

Jego Świątobliwość Gjalang Karmapa: Myślę, że dobrze byłoby spojrzeć na to pytanie z punktu widzenia osób, które przychodzą do mnie, prosząc o poradę w konkretnej sprawie. Prawdą jest, że mało kto przychodzi do mnie, gdy jego sprawy układają się pomyślnie. Ludzie przychodzą, gdy

doświadczają trudności i mają problemy. Oczywiście, przychodzą też tacy, którzy są szczęśliwi, lecz w większości przypadków ci, którzy przychodzą doświadczają różnego rodzaju trudności, zarówno na poziomie psychologicznym, jak i fizycznym.

W niektórych przypadkach nie jestem nawet pewien, czy w ogóle mogę im pomóc, lecz zawsze staram się zrobić co tylko w mojej mocy, z motywacją, która płynie z głębi serca. Niektóre ich problemy można złagodzić przez udzielenie porady, która jest wtedy niczym światło rozjaśniające sytuację. Lecz jeśli sytuacja obejmuje poważne przypadki problemów psychologicznych lub choroby psychiatryczne, naprawdę uważam, iż taka osoba bardziej skorzysta konsultując się ze specjalistą. Takie sprawy, jak i przypadki fizycznego uszkodzenia mózgu, wykraczają poza moje możliwości pomocy. W takich razach ludzie zdecydowanie powinni konsultować się raczej z lekarzem.

Inny rodzaj sytuacji, o których można by wspomnieć, to przypadki, gdy ludzie zmagają się z problemami wynikającymi ze stresu. Jest to szczególnie częste w naszych miastach. Ich umysłom bardzo brakuje wtedy spokoju. I niektórym z tych ludzi – jak sądzę – techniki medytacyjne i mindfulness mogłyby bardzo pomóc. Z ich pomocą mogliby nauczyć się, by nie brać swych problemów nazbyt poważnie. W niektórych sytuacjach te techniki mogą okazać się naprawdę pomocne.

PYTANIA OD PUBLICZNOŚCI

W jaki sposób rozeznąć, co dla nas osobiście jest dobre i właściwe w ramach porady, której udziela nam szanowany przez nas nauczyciel? W jaki sposób zdecydować, co właściwie mamy robić?

Czcigodny Bhante Saranapala: Dziękuję bardzo za to piękne i praktyczne pytanie. Zdaję sobie sprawę, że mamy już bardzo dużo do przetrawienia, ponieważ mówiliśmy o tak wielu technikach i podaliśmy już tak wiele różnych informacji. Należy jednak pamiętać, że w nauki Buddy nie trzeba

po prostu wierzyć. Mógłbym na przykład powiedzieć, że Jego Świątobliwość jest moim bohaterem, moim Mistrzem i cokolwiek on powie, ja tak zrobię. Albo, że Czcigodny Mistrz Dayi Shi jest moim bohaterem, szanuję go i cokolwiek on powie, ja tak zrobię. Albo, że kocham mnichów z tradycji theravada i cokolwiek oni mówią, będę za tym podążał. Jednakże takie podejście różni się nieco od tego, jak zalecał postępować Budda.

Jest taka słynna sutra (w języku pali: *sutta*) zwana Kalama Sutra, będąca historią ludu Kalama, którzy żyli w czasach Buddy. Wioska ludu Kalama usytuowana była blisko wejścia do lasu, do którego udawali się liczni praktykujący, by tam medytować. Kiedy więc ci mistrzowie wychodzili potem z lasu, pierwszymi ludźmi, których spotykali byli właśnie Kalamowie. Taki mistrz mówił im więc: „Słuchajcie Kalamowie, praktykowałem w lesie medytację przez wiele długich lat. Poznałem prawdę. Odkryłem remedia na wszystkie wasze kłopoty, znam rozwiązanie wszystkich waszych problemów. Dlatego, wszystko to, co ja mówię jest prawdą, a wszystko to, co mówią inni prawdą nie jest”. Potem taki mistrz odchodził, a kolejny wychodził właśnie z lasu, deprecjonując nauki poprzednika, a wychwalając swoje własne. I tak to się działo, jeden za drugim, i kolejny.

W tym czasie także Budda przybył do ich wioski. Ludzie Kalama pomyśleli więc: „To taki wielki, oświecony mistrz. On z pewnością będzie znał prawdę”. Poszli więc spotkać się z nim i zadali mu takie pytanie: „Czcigodny Panie, jesteśmy zdezorientowani. Co jakiś czas, kolejny mistrz wychodzi z lasu i w tym, co głosi, wychwala swoje własne nauki, a deprecjonuje nauki wszystkich innych. Nie wiemy już, który z nich mówi prawdę”.

Budda udzielił im takiej odpowiedzi: „Kalamowie, nic dziwnego, że jesteście zdezorientowani. Nie należy bowiem tak po prostu wierzyć we wszystko, co się słyszy. Musicie sami sprawdzać te nauki”. Następnie

Budda podał im kryteria, które pomagają rozeznaczyć, co należy przyjąć, a co odrzucić: „Nie powinno się przyjmować na wiarę czegoś, tylko dlatego, że tak powiedział nauczyciel lub rodzice, albo dlatego, że brzmi to rozsądnie i logicznie, albo dlatego, że tak praktykowało się w ramach jakiejś tradycji przez długi czas. To nie są wystarczające powody”. Budda poradził też Kalamom, że jeśli usłyszą jakieś nauki, powinni wypróbować je w praktyce. Poprzez swoje własne doświadczenie powinni się upewnić, czy jest to dla nich dobre lub dobre dla innych. Jeśli jakaś nauka przejdzie z powodzeniem taki test, wtedy powinni obdarzyć ją zaufaniem i za nią podążać.

Moje pytanie dotyczy szerszego dobra. Czy w naszym współczesnym świecie możliwe jest poszukiwanie jakiegoś szerszego dobra, nie ograniczonego tylko do sanghi, lecz obejmującego także całe narody, wychodzącego poza doraźną korzyść epoki industrialnej? Czy możemy mieć nadzieję, że coś takiego nastąpi?

Jego Świątobliwość Gjallang Karmapa: Owszem, możemy żywić taką nadzieję. Tak naprawdę miała już nawet miejsce wymiana poglądów między różnymi środowiskami a jednostkami. I nie były to tylko duchowe tradycje, omawiające takie sprawy między so-bą, lecz spotkania naukowców z przedstawicielami duchowych tradycji, którzy wyrażali chęć przyjęcia zbiorowej odpowiedzialności za losy świata i planety. Uważam, że takie interdyscyplinarne i międzyśrodowiskowe rozmowy powinny być kontynuowane, a nawet rozszerzane, po to, by duchowe tradycje mogły częściej i lepiej rozmawiać ze sobą, a także ze środowiskiem naukowym. Oprócz tego, w ten sposób można ustanowić rodzaj wymiany między poszczególnymi społecznościami, a przedstawicielami pracowników socjalnych oraz innych dziedzin. Wspólne spotkania, wymiana poglądów i inspiracji zdecydowanie pomoże rozwijać wspólne dobro, które już istnieje w ramach świata. Sądzę, że jak najbardziej możemy mieć nadzieję, że w tę stronę podążą sprawy.

Rozdział trzeci

PODSTAWA, ŚCIEŻKA I OWOC

Sesja I



Porzucamy stare nawyki, które są wąskie, niewłaściwe i ograniczające na rzecz nowych, które są szerokie, właściwe i uwalniające – Karmapa

Po przywitaniu wszystkich uczestników i wyrażeniu radości z uczestnictwa w kulturalnym bogactwie Toronto, w którym Tybetańczycy mogą rozkwitać, Karmapa podjął temat swego wykładu. Na początku wyjaśnił, że został poproszony o przybliżenie dość specjalistycznego buddyjskiego tematu: podstawy, ścieżki i owocu. Zagadnienie to jest bardzo obszerne i w istocie zawiera całą buddyjską ścieżkę, ze wszystkimi jej praktykami i naukami. Karmapa stwierdził również, że właśnie z powodu tej obszerności, omówienie go w tak krótkim czasie stanowić będzie duże wyzwanie dla jego elokwencji. Niemniej obiecał, że zrobi, co w jego mocy.

Pierwsza z tych trzech – podstawa, ścieżka i owoc, jest oczywiście podstawa. Zasadniczo oznacza ona rzeczywisty stan rzeczy lub, jeśli ująć to inaczej, prawdziwą naturę zjawisk, sposób w jaki rzeczy faktycznie istnieją. Termin „podstawa” odnosi się więc do pierwotnego, podstawowego stanu wszystkich zjawisk lub ich faktycznego statusu, dlatego nauki dotyczące podstawy stanowią rodzaj wprowadzenia do tej bardzo głębokiej rzeczywistości.

Prawdziwa natura zjawisk jest czymś, co jest obecne w nas i co się nie zmienia, bez względu na to, czy ją sobie uświadamiamy czy nie. Niemniej, jeśli nie jesteśmy w stanie postrzegać rzeczywistości takiej, jaką ona jest, doświadczamy licznych przeszkód i trudności. Po to, żebyśmy byli w stanie postrzec tę naturę, musimy rozwinąć właściwy pogląd lub prawidłowy

sposób widzenia rzeczy. Praktykując tego rodzaju widzenie dochodzimy w końcu do punktu, gdy jesteśmy w stanie postrzegać prawdziwą rzeczywistość, taką jaka faktycznie jest.

Prezentując zagadnienie poglądu, buddyjska filozofia często omawia prawdę o pustości i braku wrodzonej tożsamości zjawisk, ponieważ te dwie zasady uważane są za kluczowe dla rozwinięcia właściwego poglądu. Lecz w kategoriach prawdziwej natury rzeczywistości, w poglądzie chodzi zasadniczo o rozwinięcie prawidłowego sposobu postrzegania świata i utrzymywania właściwej perspektywy, które pozwalają nam widzieć prawidłowo i bez błędów wszystko to, co się wydarza.

Gdybyśmy mieli mówić o braku wrodzonej tożsamości zjawisk w bardzo prosty sposób, moglibyśmy przyjrzeć się, w jaki sposób stwarzamy ideę samego siebie za pomocą myśli *ja* i *mnie*. Czym jest to, z czym się tak identyfikujemy, myśląc *ja* i *mnie*? Co właściwie widzi umysł, który stwarza takie myśli albo w co wierzy, gdy myśli w ten sposób? Jeśli zbadamy to bardzo dokładnie i szczegółowo, zobaczymy, że nasze założenie o istnieniu *ja* lub *mnie* pochodzi z myślenia, iż nasza *jaźń* jest niezależnym bytem, który w swoim istnieniu nie zależy od niczego innego.

Lecz jeśli przyjrzymy się głębiej temu założeniu odkrywamy, że w istocie nie jesteśmy niezależnym bytem, niezależną istotą. W naszym istnieniu zależymy od wielu innych ludzi i rzeczy. Faktycznie nawet, jesteśmy bardzo zależni, a to *ja* i *mnie*, którymi jak sądzimy jesteśmy lub które posiadamy, nie może istnieć i funkcjonować samodzielnie i niezależnie. Nie ma takiego zjawiska, na które moglibyśmy wskazać i powiedzieć, że istnieje jako niezależna *jaźń*.

Kiedy myślimy o sobie jako o Ja, jednym z pierwszych punktów odniesienia, który przychodzi do głowy jest nasze ciało. Innymi słowy, zwykle postrzegamy swoje fizyczne ciało jako podstawę do myślenia o sobie samym. Nasze ciało jednak pojawiło się za sprawą naszych rodziców, a jego obecna egzystencja również zależy od wielu czynników, jak choćby

jedzenie, którego potrzebujemy by się odżywiać czy też ubranie, które potrzebujemy by się chronić przed zimnem. Tak więc jest dokładnie na odwrót: nasze ciało – ta pierwsza podstawa do myślenia o sobie jako niezależnym bycie, jest w swej istocie czymś całkowicie zależnym.

Niemniej, dość często pojawia się błędne rozumienie tego głębokiego wymiaru rzeczywistości. Wynika to zapewne z tych sugestywnych i robiących wrażenie stwierdzeń o bejaźniowości lub braku *ja*. Niektórzy ludzie słysząc takie słowa myślą, że nie istnieje żadna, nawet konwencjonalna osobowość. Kompletnie nie. Lecz takie rozumienie bejaźniowości nie jest prawidłowe. Bo zamiast całkowicie wymazywać ideę jakiegokolwiek jaźni, nauki o pustości zachęcają nas do samodzielnego poznawania, czym nasza jaźń faktycznie jest, do wejrzenia w sposób, w jaki ta jaźń istnieje, a w jaki na pewno nie istnieje.

Jednym z naszych fundamentalnych nawyków myślenia jest założenie, że jesteśmy samowystarczalni i oddzielni (odrębni). Jednak nauki o bejaźniowości mówią, iż podstawową rzeczywistością jaźni jest ciągła i nieustanna zależność od innych. Żyjemy w świecie wzajemnych zależności, wzajemnych relacji i połączeń, w świecie, który funkcjonuje w oparciu o prawo zależnego powstawania, które łączy nas z niezliczoną ilością osób i rzeczy.

Niektórzy zastanawiając się nad znaczeniem bejaźniowości mogą rozwinąć pewne wątpliwości. Dlatego tak ważne jest, by osiąść naprawdę jasne zrozumienie. Bejaźniowość nie powinna być pojmowana jako całkowity brak i zatrzymanie, jako kropka, która kończy wszelką dyskusję. Bardziej już jako znak zapytania. Niektórzy ludzie kontemplując bejaźniowość traktują ją jak rodzaj ostatecznej decyzji, która została podjęta za nich. W związku z tym mówią: „No cóż, żadna jaźń nie istnieje i tak po prostu jest”. Lecz nie jest to całkowicie prawidłowe podejście do kontemplowania bejaźniowości. To, czego naprawdę potrzebujemy, to raczej nastawienie dociekliwości, żyłka badacza, które pozwolą nam

eksplorować temat dalej i głębiej.

Jeśli Budda nauczał, że jaźń w pewien sposób nie istnieje, musimy się dowiedzieć, co miał na myśli. W jaki specyficzny sposób jaźń nie istnieje? Oraz, w jaki sposób jaźń funkcjonuje w kontekście prawdziwej rzeczywistości? Możemy podejść do takich pytań z pewną dozą zaciekawienia i przyjemności. Bezjaźniowość nie jest czymś w rodzaju przykazania zostawionego nam przez Buddę, w które musimy wierzyć. Są to raczej jego nauki, które musimy odkryć sami dla siebie, opierając się na osobistych, życiowych doświadczeniach. W ten sposób będziemy mogli rozwinąć własne, jasne zrozumienie. Jeśli uda się nam połączyć nasze bezpośrednie doświadczenie bezjaźniowości z naukami Buddy na ten temat, wtedy z pewnością będzie to prawdziwie, głębokie zrozumienie.

Jak wspomniałem poprzednio, Budda nie twierdził, że jaźń całkowicie nie istnieje, lecz raczej, że nie istnieje w sposób, w jaki my myślimy, że istnieje. Swoje poszukiwania możemy więc zacząć od dokładnego rozpatrzenia naszej powszedniej, codziennej koncepcji jaźni. Przyjrzyć się, czy jest to naprawdę trwale istniejąca jaźń, i czy zgadza się to z naszymi dotychczasowymi założeniami i przypuszczeniami. Te dociekania nie powinny być jednak oddzielone od naszych codziennych doświadczeń, lecz raczej ściśle z nimi związane. Możemy przyglądać się naszemu codziennemu życiu, by przekonać się, jak bardzo jesteśmy zależni od innych. Nasze jedzenie i odzienie, które potrzebujemy, by utrzymać się przy życiu pochodzi w całości od innych. Jeśli w ten sposób zbadamy całe nasze doświadczenie, z pewnością rozwinie pewien zasób praktycznego, autentycznego zrozumienia.

Niektórzy mogą podchodzić do tych studiów i kontemplacji bezjaźniowości czy też pustki, jakby to był zestaw ustalonych z góry stwierdzeń, które trzeba powtarzać za Buddą. Lecz tak naprawdę Budda nie może nas wyręczyć w badaniu naszej własnej rzeczywistości. Sami musimy przeprowadzić tę analizę rzeczywistości, by przekonać się, kim naprawdę

jesteśmy. Dopiero w ten sposób nauki o bezjaźniowości przyniosą nam faktyczny pożytek.

Czasem ludzie, którzy przychodzą do mnie mówią, że nie posiadają zbyt dużo mądrości ani przenikliwej inteligencji, które pozwalają jasno widzieć rzeczy (tyb. *szierab*; skr. *pradźnia*). Niektórzy nawet wprost mówią: „Brakuje mi mądrości. Proszę, udziel mi błogosławieństwa, bym rozwinął jej więcej”. Albo: „Proszę, otwórz bramę do mojej mądrości”. Lecz *pradźni* nie można rozwinąć w ten sposób. *Pradźnia* nie jest czymś, co mogę otworzyć u kogoś w jednej chwili lub przetransferować na niego w jakiś sposób.

Istnieje wiele klasyfikacji oraz wyjaśnień odnośnie do *pradźni*. Krótko mówiąc, *pradźnia* to mądrość uświadamiania sobie prawdziwej natury rzeczywistości. *Pradźnia* umacnia się i pogłębia, gdy ćwiczymy się w postrzeganiu rzeczywistości z tego punktu widzenia. Aby pogłębić naszą mądrość, musimy rozwinąć w sobie wolny od błędów pogląd odnośnie do prawdziwej natury rzeczy i zjawisk. Proces ten obejmuje głęboką, osobistą refleksję oraz przemianę nawykowego sposobu, w jaki myślimy i rozumiemy zjawiska. Musimy przestawić się z wąskiego sposobu postrzegania rzeczy na szeroki i nieograniczony.

W związku z tym, porzucamy stare nawyki, które są wąskie, niewłaściwe i ograniczające na rzecz nowych, które są szerokie, właściwe i uwalniające.

Główny punkt, na którym trzeba się skupić podczas pierwszego etapu, to rozwinięcie przejrzystej mądrości, która widzi rzeczy w ten nieograniczony sposób; mądrości, która obejmuje całość panoramy rzeczywistości. Z oczywistych względów ten rodzaj mądrości nie jest czymś, co można tak po prostu przekazać komuś innemu. Trzeba go rozwinąć samemu w swoim wnętrzu, każdy dla siebie. Musimy pracować ze swymi nawykami – sposobem, w jaki zwykle postrzegamy, myślimy i rozumiemy. Przekształcić je z wąskich i osobistych w szerokie i bezstronne. I to właśnie jest metoda, dzięki której zaczniemy widzieć rzeczy w sposób czysty, takimi, jakie

faktycznie są.

Stąd też, ćwiczenie się w poglądzie nie jest tylko kwestią nauczania się teoretycznych podstaw różnych filozoficznych systemów, choć oczywiście obejmuje ono także aspekt studiowania. Głównym celem, jak zostało to wyjaśnione powyżej, jest uczynienie naszej perspektywy szeroką i przestronną, a naszego umysłu otwartym i czystym. Niektórzy ludzie przyjęli błędne podejście do praktykowania poglądu, dlatego ich umysły, zamiast stawać się coraz bardziej otwarte i czyste, utykają na określonych filozoficznych interpretacjach. Rezultat jest taki, że ich studiowanie przynosi odwrotny do zamierzonego skutek, a ich umysły stają się coraz bardziej wąskie zamiast się otwierać.

Tak więc, nie ma żadnej gwarancji, że zaangażowanie się w studiowanie filozofii sprawi, że nasz umysł stanie się bardziej otwarty i czysty. Co więcej, jeśli podejźmy do takich studiów niewłaściwie, może to doprowadzić nawet do zawężenia naszego poglądu. Chodzi głównie o to, że do praktykowania poglądu powinniśmy podchodzić z otwartym umysłem. Otwarty umysł oznacza tu gotowość do badania i sprawdzania naszego stanowiska nie tylko z jednego punktu widzenia, lecz ze wszystkich możliwych. Gotowość do odkrycia, co sprawia, że myślę w taki, a nie inny sposób. Bardzo ważne jest pamiętanie o tym, gdy studiujemy buddyjską filozofię.

Innym kluczowym terminem, bardzo blisko związanym z bejaźniowością, jest pustka. Termin ten stanowi istotę buddyjskiego poglądu. Sanskryckim słowem na określenie pustki jest *siunjata*. Jego rdzeniem jest cząstka *siunja*, która oznacza „nic”, „zero”. Co więc mamy robić, gdy studiujemy pogląd pustki? Pozwalamy odejść naszym starym założeniom i głęboko utrwalonym nawykom, które dotychczas mentalnie kultywowaliśmy. Rozważając pogląd pustki, oczyszczamy tę grubą warstwę myśli i przywracamy nasz umysł do jego pierwotnego, początkowego stanu, do jego zasadniczej podstawy. Dzięki temu możemy zawsze zaczynać od

stanu zero i widzieć świat świeżym okiem. Utrzymywanie poglądu pustki umożliwia więc narodzenie się w nas nowej mądrości oraz dostarcza przestrzeni, w której może pojawić się głębsza wiedza i zrozumienie. Pustka potrafi to sprawić, ma tę szczególną właściwość.

Podsumowując, podejście, które powinniśmy przyjąć w tym początkowym okresie praktyki polega na rozwijaniu głębszego związku z rzeczywistością taką, jaka ona jest. To wskazuje na zasadnicze znaczenie tego, co Jego Świątobliwość Dalajlama ma na myśli, gdy używa terminu „nauka o umyśle”. W tym okresie powinno kłaść się nacisk na znajdowanie przyczyn naszych poglądów i nawyków, poprzez badanie za pomocą inteligencji zjawisk naszego bezpośredniego postrzegania. Z tej perspektywy, praktyka poglądu właściwie nie jest religią *per se*. Nie chodzi tu bowiem o przyjęcie religijnego sposobu życia, określonej religijnej tradycji czy uczestniczenie w jakichś rytuałach. Chodzi nam raczej o znalezienie przyczyn, dlaczego trzymamy się jakiegoś szczególnego wierzenia albo dlaczego przyjmujemy pewne nastawienie. Dlatego powinniśmy nieustannie praktykować, by rozwijać mądrość, bo w ten sposób dochodzimy do głębokiej pewności co do naszego związku z rzeczywistością.

Myślę, że to dobry moment, by zakończyć tę pierwszą, poranną sesję. Będziemy kontynuować nasze rozważania podczas sesji popołudniowej.

Rozdział czwarty

PODSTAWA, ŚCIEŻKA I OWOC

Sesja II



*Podążanie ścieżką oznacza, że uzyskujemy coraz to głębsze
doświadczenie swej prawdziwej natury – Karmapa*

Dziś od rana będziemy kontynuować zgłębianie słynnej triady buddyjskich nauk, znanej jako podstawa, ścieżka i owoc. W dniu wczorajszym zaczęliśmy od omówienia terminu podstawa oraz tego, w jaki sposób odnosi się on do podstawowej natury rzeczy, do faktycznego stanu rzeczywistości. I teraz, jeśli chodzi o naturę rzeczy, możemy zacząć zaznajamiać się z nią wykorzystując naszą zdolność do uświadamiania sobie i refleksji i na tej podstawie rozwijać oraz pogłębiać nasz ogólny pogląd na świat i podejście do życia.

Powiedzieliśmy także, iż rozwinięcie prawidłowego poglądu na rzeczywistość nie jest specjalną domeną tylko uczonych i filozofów, lecz że jest możliwe do bezpośredniego zastosowania przez nas samych, tu i teraz, w naszym obecnym życiu. I ma to kolosalne znaczenie, nawet bardziej niż kiedykolwiek wcześniej, w jaki sposób będziemy działać w tym naszym XXI wieku. Kiedy przychodzi do takich tematów, jak wartość i znaczenie ludzkiego życia czy innych idei z tym związanych, ważne, by mieć tu spójny pogląd oparty na zdrowym rozsądku. Trzeba jasno zrozumieć wartość ludzkiego życia. Wykorzystując naszą wrodzoną inteligencję możemy też zastanawiać się, w jaki sposób rozwinąć w sobie tę zdolność, by naprawdę doceniać i szanować to nasze życie.

Drugim komponentem z ramach triady – podstawa, ścieżka i owoc, jest ścieżka. Jak to tradycyjnie przedstawia się w buddyzmie, najbardziej podstawowy element ścieżki znany jest jako Trzy Klejnoty, czyli Budda,

Dharma i Sanga. Kiedy przekraczamy bramę Dharmy, to – jak głoszą nauki – polegamy właśnie na Trzech Klejnotach, jako najważniejszym wsparciu na ścieżce praktyki. Są one źródłem i samym sercem wszystkich nauk buddyjskich.

Spośród Trzech Klejnotów, Budda jest tym, który pokazuje nam ścieżkę; przewodnikiem, który wie jak ją przemierzać, i który może nas nauczyć, jak my mamy to robić. Dharma jest ścieżką, którą zmierzamy do wyzwolenia. Sanga natomiast to nasi towarzysze na tej ścieżce; ci, którzy podążają wraz z nami, i którzy dbają, byśmy czynili postępy.

Dharma jest kluczowym elementem ścieżki. Naszym celem jest stan wyzwolenia lub wszechwiedza stanu buddy, a ścieżka, która wiedzie do tego celu to właśnie Dharma. Ogólnie mówiąc, istnieje wiele różnych ścieżek, które są w naszym zasięgu, możemy więc wybrać, którą z nich chcemy podążać. Niektóre z tych ścieżek są nam znane, podobnie jak ludzie, którzy nimi kroczą. Inne znamy trochę mniej, a z praktykującymi je ludźmi możemy nie mieć żadnych związków. Na koniec jednak i tak wybieramy tę najbardziej znaną, ponieważ czujemy, że właśnie ta ścieżka jest dla nas najwygodniejsza i najbardziej bezpieczna. Wiemy o niej najwięcej, a także znamy praktykujących, którzy nią podążają. Nieznana ścieżka natomiast może wydać się przerażająca i niebezpieczna, dlatego możemy mieć co do niej liczne wątpliwości i łatwo zawrócić.

Niemniej może być też i tak, że właśnie ten brak wiedzy o niej sprawi, iż dana ścieżka wyda się nam atrakcyjna. Możemy poczuć zaciekawienie tym, co nieznane. Dokąd mnie ona zaprowadzi? Ponieważ sam fakt, że ścieżka jest nowa i jeszcze nieznana, może nam dostarczyć dreszczyk ekscytacji i większą chęć jej zbadania. Równocześnie jednak, ponieważ ta ścieżka jest mniej uczęszczana, mniej jest też ludzi, których możemy zapytać o szczegóły z nią związane. W kontekście Dharmy, kimś, do kogo zwracamy się w razie wątpliwości jest nauczyciel lub duchowy przyjaciel, ponieważ on odbył już tę podróż, w którą my zamierzamy dopiero wyruszyć.

Sięgając do początków, to Budda Siakjamuni jako pierwszy wstąpił na ścieżkę praktyki i podążał nią aż do ostatecznego celu – pełnego przebudzenia. Stąd też, to Budda uważany jest za najbardziej autorytatywnego przewodnika na ścieżce, którą sam ukazał. Jednakże Budda żył 2500 lat temu, dlatego nawet jeśli jego nauki i on sam są najbardziej wiarygodnymi przewodnikami, współcześnie przykład jego życia stał się czymś w rodzaju legendy. Dlatego powinniśmy oprzeć się na bardziej współczesnych, godnych zaufania źródłach wiedzy. Musimy poszukać jakiejś żyjącej osoby, która przemierzyła już daną ścieżkę, i która może nam dać szczegółowe instrukcje do niej. Taki duchowy przyjaciel może nas też zachęcać i wspierać, a w trudnych chwilach życia przypominać o korzyściach płynących z podążania ścieżką, jak również jej ostatecznym celu.

Lecz nawet jeśli polegamy na takim współcześnie żyjącym, duchowym przyjacielu, to koniec końców i tak tę długą duchową podróż musimy odbyć zupełnie sami. Przybliżenie się do celu naszych starań nie jest przez to łatwe. Z tej to przyczyny nauki mówią, że musimy rozwinąć w sobie pewność siebie i zaufanie do tego, co robimy i dokąd zmierzamy. Umiejętność kierowania uwagi do swego wnętrza staje się więc zasadniczym punktem medytacji.

Faktem jest, że nasze własne doświadczenia nie są przed nami zakryte, lecz ponieważ nie widzimy samych siebie jasno, czasem łatwiej jest polegać na kimś innym niż na samym sobie. Jednak w praktyce Dharmy, jeśli brakuje nam prawdziwej wiary i pewności siebie, możemy doświadczyć wielu trudności. Umysł zakotwiczony w Dharmaie powinien być stanowczy i zdecydowany w swej pewności, bo jeśli tak nie jest, nasza praktyka nie przyniesie owoców. Prawdą jest jednak i to, że mimo iż tak potrzebujemy zaufania do siebie, czasem trudno nam go znaleźć. Niemniej praktykując Dharmaę spędzamy dużo czasu poszukując prawdy w samych sobie, starając się dowiedzieć, kim naprawdę jesteśmy. I na tym właśnie

polega uczenie się, jak zwiększyć pewność siebie i rozwinąć zaufanie do swego zrozumienia. To także sposób, by wewnętrznie wzbogacić się w autentyczne, pozytywne właściwości. Praktykując Dhamę spędzamy naprawdę dużo czasu na takich wysiłkach.

Kiedy w końcu odkryjemy, że ta praktyka spoglądania w swój umysł to tak naprawdę główną praktyką Dhamy, przekonamy się, że idea ścieżki i celu jest po prostu przerośnięta. Nie ma bowiem żadnego rzeczywistego miejsca zwanego wyzwoleniem, celu w dosłownym tego słowa znaczeniu, do którego kiedyś przybędziemy. Prawda jest dużo prostsza: dzięki praktyce bliżej poznamy samych siebie. „Podążanie ścieżką” oznacza, że uzyskujemy coraz to głębsze doświadczenie swej prawdziwej natury. Gdy postrzegamy tę wrodzoną naturę coraz jaśniej, wtedy można powiedzieć, że prawdziwie podążamy ścieżką. W rzeczywistości więc, to w taki sposób przybywamy do celu, zwanego wyzwoleniem. Rozumiejąc to, zdajemy sobie sprawę, że wyzwolenie nie polega na przybyciu do jakiegoś miejsca na zewnątrz nas, a ścieżka jest w istocie procesem pogłębiania się widzenia.

Tak więc, jeśli przemyślimy tę sprawę głęboko, analogia ścieżki jako czegoś, co rozciąga się od punktu początkowego do punktu końcowego, nie daje właściwego obrazu. Zamiast takiego linearnego przebiegu, bliższą prawdy analogią byłby proces poruszania się od zewnątrz do wewnątrz, od obwodu w kierunku środka. Z początku zaczynamy na poziomie bardziej zewnętrznym, lecz później praktyka przesuwą nas coraz to bardziej ku wnętrzu, aż w końcu przybywamy do samego środka, gdzie postrzegamy naszą prawdziwą naturę.

Zwykle jednak proces ten jest blokowany przez nasz nawykowy sposób myślenia. Zawsze chcemy, by wszystko było jakieś lepsze, niż jest w chwili obecnej. Mamy nawyk sądenia, iż sposób, w jaki rzeczy aktualnie się przejawiają jest zbyt prosty, zbyt pospolity i zwyczajny. Chcemy, aby nasza sytuacja zmieniła się w taki sposób, by nasze doświadczenie było jakieś niezwykle i wyjątkowe. Do pewnego stopnia wszyscy mamy ten nawyk.

Niemniej bywa to zgubne, gdy przenosimy ten schemat w dziedzinę praktyki Dharmy i podchodzimy do niej jak konsumenci niezwykłości lub zwyczajni materialści. Ciągłe chcemy czegoś wspaniałego i nieprzeciętnego, czegoś z górnej półki i bardzo szczególnego. I jeśli coś takiego faktycznie otrzymamy, wtedy czujemy, że oto dostaliśmy naprawdę głębokie nauki. Lecz gdy zdarzy się, że słuchamy nauk, które uważamy za niższe lub pospolite, myślimy, że nie są one wiele warte.

Są uczniowie, którzy z początku nawiązują relację z lamą, gdy chodzi o przyjęcie schronienia lub ślubowanie bodhisattwy, lecz później uważają, że ten poziom nauk jest zbyt niski jak dla nich. Rozglądają się więc za kolejnym nauczycielem, który być może jest bardziej sławny albo skłonny dać im nauki, które traktują jako głębsze. Opuszczają więc tego pierwszego nauczyciela, a gdy inni pytają ich, czy ten-i-ten to nie jest czasem twój nauczyciel, odpowiadają: „Nie, to tylko ktoś, kto udzielił mi schronienia i ślubowania bodhisattwy”. Patrzą więc z góry na takiego nauczyciela, uważając go za kogoś, w pewien sposób niższego. Nie zdają sobie sprawy z wielkiej wartości tego, co od niego dostali.

Chodzi o to, że zdolność odczuwania wdzięczności jest czymś naprawdę doniosłym. Wdzięczność może nam pomóc rozwinąć w sobie wiele innych, wartościowych cech oraz przynieść poczucie głębokiego dobrostanu. Na przykład, w praktyce medytacji oddech jest często stosowanym obiektem skupienia, który może być dla nas naprawdę głęboką lekcją. Kiedy jesteśmy żywi, oddech przepływa przez cały czas i jest to jedna z podstawowych funkcji naszego ciała. Patrząc z tej perspektywy, oddychanie nie jest niczym szczególnym. To tylko coś, co samoczynnie robi nasze ciało. Nie musimy dbać o oddychanie, by ono następowało. Możemy oddychać i nie być specjalnie świadomi tego faktu.

Jednak w ramach medytacyjnej praktyki koncentracji, adaptujemy oddech jako specjalny obiekt, na którym intencjonalnie skupiamy uwagę. Koncentrujemy się wtedy na oddychaniu, przez cały czas będąc świadomi,

jak oddech wchodzi i wychodzi. Kiedy w ten sposób skupiamy uwagę na oddechu, w umyśle pojawia się pewnego rodzaju zrozumienie. Uświadamiamy sobie wtedy, że po to, by oddech następował płynnie i bez przerwy, muszą się zejść liczne przyczyny i warunki. Bo gdyby oddech się zatrzymał, nasze życie także by się zatrzymało. W chwili, gdy sobie to uświadamiamy, rozwijamy głęboką wdzięczność za tę możliwość oddychania, które przecież samo w sobie jest takie proste i zwyczajne. Lecz, mimo iż tak proste i zwyczajne, to również tak kluczowe dla utrzymania ciągłości życia. Gdy zdamy sobie z tego sprawę, to nawet jeśli oddychanie faktycznie jest zwyczajne, zobaczymy też jak piękne i niezwykle jest zarazem. I wtedy, co naturalne, wypełni nas uczucie głębokiej wdzięczności.

Kiedy rozbudzimy w sobie takie nastawienie, nasze pojmowanie szczęścia może ulec zmianie. Możemy zdać sobie sprawę, że po to, by odczuwać szczęście nie potrzebujemy jakiegś szczególnej marki samochodu lub wyjątkowego domu. Może dotrzeć do nas, że ten prosty, zwyczajny oddech sam w sobie już wypełniony jest szczęściem i błogością. I że to wystarczy.

To tylko jeden z przykładów, w jaki sposób możemy podchodzić do naszej ścieżki praktyki. Jeśli chodzi o prezentację tego tematu, myślę, że na tym na razie zakończymy.

PRZEKSZTAŁCANIE PRZESZKADZAJĄCYCH EMOCJI

W dniu wczorajszym uczestniczyłem w konferencji poświęconej przekształcaniu przeszkadzających emocji i myślę, że dobrze będzie podjąć jeszcze wątek tej dyskusji. Jak wspomniałem poprzednio, w podążaniu ścieżką Dharma chodzi o rozwinięcie głębszej relacji z samym sobą oraz znalezienie odpowiedzi na pytanie, jak w zręczny sposób łączyć swój umysł z codziennym doświadczeniem. Kiedy szczerze i uczciwie przebadamy samych siebie, może się okazać, że nasz największy problem tkwi w

naszym wnętrzu, że są to nasze bolesne i przeszkadzające emocje.

To dlatego cała Dharma, której nauczał Budda skupia się właściwie na opanowaniu i przekształceniu przeszkadzających emocji. Mówi się, że wszystkie nauki Dharmy, które wygłosił Budda, służyły tylko temu celowi, żebyśmy z ich pomocą mogli pracować z naszymi splamieniami i zaciemnieniami. Można też powiedzieć, że wszystkie nauki Buddy to nic innego, jak tylko środki do poskramiania naszych umysłów oraz pracy z emocjami. Podejście, które ja preferuję polega na zwróceniu się ku swemu wnętrzu, by tam stanąć twarzą w twarz z samym sobą i swym emocjonalnym pejzażem, zamiast ciągle kierować uwagę na zewnątrz i tam gubić się w rozproszeniu.

Łatwo przychodzi nam skupiać się na zewnętrznym świecie i komentować emocjonalne problemy innych ludzi, rozwodząc się przy tym nad ich wadami oraz tym, co zrobili niewłaściwie. Lecz jeśli skierujemy swą uwagę do wewnątrz i spojrzymy na samych siebie, nagle okazuje się, że trudno nam wskazać, na czym polega nasz problem. Dlaczego tak się dzieje? Zazwyczaj dlatego, że gdy przychodzi do naszych własnych splamień, najczęściej rozglądamy się na zewnątrz, kogo by za nie obwinić, kogo by wskazać, mówiąc: „To ta sytuacja sprawia, że czuję się tak, jak się czuję. To ten człowiek lub ta grupa jest przyczyną moich problemów”. Na tym właśnie polega nasz nawykowy sposób odwracania kota ogonem i tracenia z oczu tego, co faktycznie się dzieje. Lecz prawda jest taka, że nasze emocje pochodzą od nas samych, z naszego wnętrza. Jeśli doświadczamy jakichkolwiek emocjonalnych problemów, to my jesteśmy ich źródłem. Tak niestety wygląda opis sytuacji, który jest znacznie bliższy prawdy, lecz także, który jest o wiele trudniejszy do zaakceptowania.

Współcześnie, w wielu krajach bardzo podkreśla się znaczenie wolności słowa i myśli, ponieważ uważamy to za coś niezwykle ważnego. Słusznie zresztą. Czasem jednak wygląda to dość dziwnie, jeśli spojrzeć na sposób, w jaki korzystamy z tej wolności. Często bowiem sądzymy, iż w ramach tej

wolności mamy prawo i obowiązek otwarcie mówić ludziom o ich błędach i uchybieniach. Powinniśmy jednak pamiętać, że taką samą wolnością cieszymy się, by przyglądać się samym sobie i dostrzegać, jakież to błędy i uchybienia mogą być naszym udziałem. Chociaż w zakresie naszej wolności możemy zauważać problemy innych ludzi, to jednak nie powinniśmy zapominać, że możemy również badać nasze własne emocjonalne splamienia. Uważam, że równie często powinniśmy korzystać także z tej drugiej wolności.

Jedno z powiedzeń w ramach nauk o treningu umysłu, mówi tak: „Sprowadź wszystkie winy do jednej”. „Jedno” odnosi się tutaj do nagromadzenia negatywnych emocji, które mamy w sobie. Powiedzenie to zachęca nas, by nie szukać przyczyn i wymówek na zewnątrz siebie, by to im przypisać winę za nasze negatywne emocje, lecz skierować swój wzrok do wewnątrz i tam znaleźć źródło naszych problemów. Z chwilą, gdy nam się to uda, zaczynają się nasze wewnętrzne poszukiwania. W ramach praktyki Dharmy, nasze prawdziwe poszukiwanie prawdy zaczyna się właśnie w tym miejscu.

Jeśli potrafimy zwrócić swą uwagę do wewnątrz, by tam skupić się na własnym pomieszaniu i rozpoznać własne przeszkadzające emocje, mamy szansę, by zacząć prawidłowo lokalizować źródło naszego cierpienia i trudności. Jasne wskazanie tych podstawowych przyczyn staje się więc początkiem procesu uwalniania się od cierpienia. Jeśli jednak unikamy takiej szczerości wobec siebie i dalej głównie skupiamy się na zewnątrz, jeśli dalej obwiniamy innych ludzi za swoje trudności i stany wewnętrzne, trudno nam będzie dotrzeć do korzenia swych problemów. Na koniec zaś stworzymy świat złożony z nieszczęśliwych ludzi, którzy ciągle tylko obwiniają się nawzajem.

Jak wspominałem podczas panelu *Dyskusja o Przekształcaniu Przeszkadzających Emocji*, spośród trzech trucizn, gniew jest najłatwiejszy do zidentyfikowania; pragnienie możemy zauważać, lecz nie zawsze

uznamy je za negatywną emocję; natomiast niewiedza (albo ignorancja) z samej swej natury jest bardzo trudna do zauważenia. I właśnie z tego powodu, że nie potrafimy dostrzec niewiedzy w swym umyśle, nie uważamy jej też za trudność albo źródło problemów. Buddyjskie teksty często wspominają o niewiedzy, dlatego możemy ten temat przestudiować bardzo dogłębnie, lecz w kategoriach naszego własnego doświadczenia, dość trudno ją przyszpilić i powiedzieć: „Oto jest splamienie niewiedzy”.

Ze wszystkimi przeszkadzającymi emocjami jest nieco podobnie: pewne zrozumienie zyskujemy, gdy ktoś objaśni nam różne ich aspekty, lecz dopóki nie zidentyfikujemy ich bezpośrednio w swoim własnym doświadczeniu, nie możemy rozpocząć niezbędnych wysiłków, by je przekształcić. Samo tylko intelektualne ich zrozumienie nie jest w stanie na tyle poruszyć naszego serca, by zaszła w nas jakaś rzeczywista zmiana. Tak długo, jak wiedza o przeszkadzających emocjach pozostaje tylko w naszej głowie, czyli jest czysto intelektualna, tak długo nie poruszy to prawdziwie serca i żadna realna zmiana nie będzie miała miejsca. Powinniśmy więc postanowić, że wejrzymy w siebie na tyle głęboko, że poruszy to nasze serce i zmiany faktycznie będą zauważalne. To jedyny sposób, by na ścieżce praktyki skutecznie przekształcić przeszkadzające emocje.

WOLNOŚĆ PRZEZ MEDYTACJĘ



Głównym punktem medytacji jest nauczanie się, jak rozluźniać umysł w samym sobie – Karmapa

Tematem dzisiejszego ranka będzie medytacja. Gdybyśmy chcieli, by ktoś wyjaśnił nam na czym polega medytacja, najlepiej gdyby ten ktoś miał pewien zasób medytacyjnego doświadczenia. Natomiast jeśli o mnie chodzi, naprawdę nie mam żadnych szczególnych kwalifikacji w tym zakresie. Dziennikarze zawsze pytają mnie: „Jaka jest pierwsza rzecz, którą robisz każdego ranka po obudzeniu się?” Myślę, że ciągle mają do mnie to „dyżurne pytanie”, ponieważ spodziewają się, że odpowiem coś w stylu: „Pierwszą rzeczą, jaką zwykle robię po obudzeniu się jest medytacja”, ponieważ takiej właśnie odpowiedzi wielokrotnie udzielał Jego Świątobliwość Dalajlama.

W istocie nawet, czuję lekkie zakłopotanie, gdy dziennikarze zadają mi to pytanie. Nie mogę bowiem powiedzieć, że nie praktykuję w ogóle, ponieważ angażuję się w pewne praktyki, na przykład kontemplacji, uważności czy inne. Niemniej trudno nazwać to regularnymi sesjami medytacyjnymi wykonywanymi w formalny sposób. Główną praktyką jaką staram się utrzymywać na co dzień jest bycie uważnym i zachowanie świadomości wszystkich swoich działań, bez względu na to, czy chodzę, siedzę, leżę czy robię cokolwiek innego. I sądzę, że dość dobrze udaje mi się utrzymywać tę świadomość każdej chwili. Oprócz tego, nie mam żadnego szczególnego doświadczenia w praktyce formalnej medytacji. Myślę więc, że ten dzisiejszy temat – wyjaśnienie na czym polega medytacja, będzie dla mnie bardzo trudny. Być może organizatorzy wiedzieli o tym i dlatego właśnie wybrali taki temat, by mnie wypróbować.

Jak zapewne wiecie, współcześnie jak świat długi i szeroki, obserwuje się wzrastające zainteresowanie tematem medytacji i mindfulness. Statystyki podawane przez Google dostarczają niezbitych dowodów na ten nowy trend. Pokazują one dużą liczbę zapytań dotyczących medytacji. Lecz gdy porównamy ją z liczbą zapytań dotyczących buddyzmu widać, że tych o buddyzm jest wyraźnie mniej. Świadczy to o tym, że osób zainteresowanych medytacją jest o wiele więcej niż tych, którzy chcieliby dowiedzieć się czegoś o buddyzmie. Myślę, że jest tak dlatego, ponieważ buddyzm otrzymał etykietę „religii”, co negatywnie wpłynęło na zainteresowanie tym tematem, natomiast medytacji i mindfulness nie opatrzono taką etykietą, przez co ludzie sięgają po nie z większą swobodą.

Z jednej strony, taka sytuacja to dość dobra nowina. Powinniśmy się z niej cieszyć i zwrócić na nią baczną uwagę. To wspaniale, że coraz więcej osób jest zainteresowanych medytacją. Powinniśmy wspierać ten trend. Z drugiej strony jednak, pewne jego aspekty mogą budzić niepokój. W niektórych przypadkach bowiem widać tendencję, by wykorzystywać medytację do celów komercyjnych. Budzi to pewien niepokój, ponieważ byłaby to ogromna strata, gdyby medytację oddzielono od jej oryginalnych wartości i bogatej tradycji, w której wyrosła.

Tradycja jogi przeszła przez podobne fazy. W Indiach, w swych początkach, joga była ściśle duchową dyscypliną, której tajniki były utrzymywane w sekrecie, a jej adepci poświęcali się wyłącznie życiu duchowemu. Współcześnie natomiast, joga często traktowana jest jak towar i służy głównie celom komercyjnym. Istnieje więc obawa, że coś podobnego może spotkać medytację.

Trzeba jednak zdać sobie sprawę, że praktyka medytacji jest czymś bardzo osobistym. Komercjalizacja może pozbawić ją wielu głębszych i szerszych kontekstów (na przykład, filozoficznych, etycznych czy społecznych), o których powinniśmy pamiętać, by lekkomyślnie z nich nie zrezygnować. Jeśli bowiem docenimy ten szerszy wymiar medytacji,

pozwoili nam to zachować związki z jej autentycznymi źródłami. I z tego właśnie powodu bardzo ważne jest, by zanim przystąpi się do praktyki, zbadać swą motywację do jej podjęcia. Powinniśmy naprawdę głęboko zdać sobie sprawę, w jakim celu chcemy zacząć medytować. Co chcemy osiągnąć? Dlaczego chcemy to robić? Badając w ten sposób nasze intencje, powinniśmy osiągnąć jasność odnośnie tego, co właściwie chcemy robić i dlaczego.

Dzięki tak skrupulatnemu sprawdzeniu motywacji nasz umysł stanie się jaśniejszy, bardziej przejrzysty. To zaś pozytywnie wpłynie na jakość samej medytacji oraz wyznaczy kierunek, w którym będzie ona ewoluować. Czasami bowiem tak bardzo skupiamy się na samych technikach medytacji, że umyka nam jej szerszy kontekst, mianowicie to, jakiego rodzaju mentalny pejzaż tworzymy sami dla siebie. Możemy stracić mnóstwo czasu martwiąc się, czy prawidłowo stosujemy daną technikę czy też nie. Lecz jeśli uważnie przyjrzeć się całej tej sytuacji, to właśnie ta mentalna atmosfera którą tworzymy, to podstawowe nastawienie, które rozwijamy odnośnie do medytacji jest o wiele ważniejsze niż to, jak dokładnie czy jak idealnie stosujemy daną metodę praktyki.

Aby zilustrować ten punkt, możemy przytoczyć pewną historię z biografii Trzeciego Karmapy – Rangdziunga Dordże (1284-1339), który sam zasłynął jako wielki mistrz medytacji, a wielu jego uczniów cieszyło się sławą urzeczywistnionych praktykujących. Pewnego dnia jakiś człowiek podszedł do Karmapy i zapytał: „Słyszałem, że istnieją duchowe instrukcje, które umożliwiają osiągnięcie wyzwolenia bez potrzeby medytacji. Jeśli takie istnieją, proszę przekaz mi je”.

Karmapa Rangdziung Dordże odparł: „W istocie, istnieją takie instrukcje o braku konieczności medytacji, lecz gdybym ci je przekazał, nie jest pewne czy by ci to pomogło. Nie jestem bowiem przekonany, czy byłbyś w stanie je zrozumieć i zastosować. Istnieje ryzyko, że mógłbyś zacząć praktykować jakiś rodzaj wypaczonej medytacji, która mijała by się z

sednem tej instrukcji. Tak więc, nawet gdybym ci ją przekazał, nie sądzę, by przyniosło ci to jakąś korzyść”. Tak więc, gdy podejmujemy praktykę medytacji, jej technika nie jest sprawą pierwszoplanową. Głównym jej punktem jest nauczenie się, jak rozluźniać umysł w samym sobie. To jest zasadniczy punkt medytacji: nauczenie się, w jaki sposób odpuszczać, jak pozwalać wszystkiemu odchodzić.

W praktyce siamaty, czyli medytacji wyciszonego spoczywania, główne zalecenie to pozwolić spocząć umysłowi w jednopunktowiony sposób na obiekcie koncentracji. W tej medytacji skupiamy energię swego umysłu i kierujemy ją w bardzo skoncentrowany sposób na wybrany obiekt.

We współczesnym świecie, zwłaszcza w dużych miastach, umysł ludzi przez cały czas jest rozproszony mnogością zewnętrznych bodźców, których dostarcza tak bardzo stymulujące zmysły miejskie życie. Ciągłe zmieniające się i migające reklamy różnych dóbr konsumpcyjnych oraz pogrążenie w doczesnych sprawach, całkowicie pochłaniają naszą uwagę.

Aby zrównoważyć nieco tę sytuację, praktyka wyciszonego spoczywania zachęca nas, by swój umysł kierować raczej do wnętrza nas samych niż pozwalać, by nieustannie był on przyciągany przez bodźce zewnętrzne. W medytacji uczymy się, w jaki sposób pozwolić myślącemu umysłowi uspokoić się i osiąść w samym sobie, osiągnąć stan bezruchu i ciszy.

Podsumowując tę część, wprawdzie musimy włożyć pewien wysiłek w praktykę jednopunktowej koncentracji, lecz czynimy to w sposób zrelaksowany. Zarówno to jednopunktowanie, jak i bycie zrelaksowanym są, ogólnie mówiąc, niezwykle istotne w praktyce medytacji.

Zazwyczaj medytacja obejmuje też jakiś obiekt koncentracji, który pomaga umysłowi uspokoić się i ukierunkować uwagę. Obiekt koncentracji może być zewnętrzny, na przykład można umieścić jakiś przedmiot w polu widzenia i skierować na niego całą swą uwagę lub może to być coś, co stworzymy mentalnie we wnętrzu, do czego również przykujemy swą uwagę. Koncentracja na różnych tego typu obiektach umożliwia nam

uspokojenie umysłu.

Praktykę wyciszonego spoczywania można również połączyć z oddychaniem, i ma to pewne dodatkowe korzyści. Na przykład, ponieważ oddech jest zawsze obecny, nie musimy szukać go gdzieś indziej. Wystarczy po prostu skierować na niego uwagę. Krótko mówiąc, skupienie się na oddechu dostarcza prostego i wygodnego punktu odniesienia do medytacji.

W omawianej tu medytacji skupiamy całą swą uwagę na oddechu, angażując w to umysł na 100%. Można też powiedzieć, że w pełni uświadamiamy sobie oddech, że smakujemy go w pełni i całkowicie. Następnie zaś spoczywamy po prostu w kontinuum tej praktyki. Całą swą uwagę umieszczamy w oddechu, próbujemy tak bardzo jak to możliwe pozostać świadomi procesu oddychania. Bez chwili przerwy obserwujemy jak jeden oddech następuje za drugim. Jeśli jednak nie możemy utrzymać takiej koncentracji przez cały czas, nie trzeba się przejmować. Lepiej po prostu się rozluźnić. To ważne bowiem, by skupiając się na oddechu, jednocześnie pozostać rozluźnionym. Niektórzy myślą, że muszą intencjonalnie się relaksować, lecz nie o to tu chodzi. Bardziej o to, by nie próbować relaksować się na siłę, ponieważ gdy będziemy to robić, wtedy na pewno nie będziemy swobodni i rozluźnieni.

W podręcznikach do medytacji mahamudry (*Ciak gja Cienpo*, Wielka Pieczęć) i mahasandi (*Dzogczen*, Wielka Doskonałość) można przeczytać instrukcje, które zachęcają nas, by spocząć świadomością bezpośrednio w doświadczeniu poruszającego się umysłu lub też w doświadczeniu myślącego bądź postrzegającego umysłu. Instrukcje takie uczą nas, w jaki sposób relaksować się podczas medytacji. Na przykład, może się zdarzyć, że na początku nie potrafimy skoncentrować się na obiekcie, który obraliśmy za punkt odniesienia, czujemy więc niepokój, a potem siłujemy się z naszym umysłem, by ponownie wrócić do obiektu skupienia.

I tu tradycje mahamudry i mahasandi radzą nam, że jeśli nie potrafimy

utrzymać skupienia na obiekcie praktyki, możemy po prostu spocząć umysłem w samym tym doświadczeniu niemożności skupienia uwagi. Jeśli natomiast stwierdzimy, że potrafimy pozostawać skupieni na wybranym obiekcie, wtedy możemy spocząć w tym doświadczeniu możliwości utrzymania uwagi. Czego natomiast nie powinniśmy robić, to zamartwiać się, gdy w początkach praktyki nie potrafimy utrzymać skupienia. Nie ma potrzeby panikować, gdy odkrywamy, że nasz umysł znowu niepostrzeżenie opuścił obiekt koncentracji. Jeśli bowiem potrafimy zachować rozluźniony umysł nawet wtedy, gdy okaże się, że myślimy już o czymś zupełnie innym, oznacza to, że nadal utrzymujemy umysł w stanie pewnej czujności, dzięki czemu nasza podstawowa świadomość i uważność będą się utrzymywać nieprzerwanie.

Inne błędne wyobrażenie, które możemy mieć pochodzi z traktowania swego umysłu jakby to był stały, ciężki przedmiot, który umieszcza się na oddechu, by go dociążyć i zakotwiczyć. Nie jest to jednak prawidłowe podejście. Niektóre osoby donosiły mi nawet, że gdy praktykują medytację skupienia na oddechu, ten po prostu zatrzymuje się. A ponieważ jest to dość dyskomfortowe odczucie, musiały jej zaprzestać. Wydaje się jednak, że w tym przypadku praktykujący przyjęli zbyt restrykcyjne podejście do sprawy, traktując swój umysł, jakby to był masywny przedmiot, którym „przygniata się” oddech, by nam nie umykał.

Taki sposób praktyki nam nie pomoże. Powinniśmy raczej doświadczać umysłu jako czegoś płynnego, jak przepływ powietrza, który porusza się wraz z oddechem. Kiedy wydychamy i powietrze przechodzi przez nozdrza, możemy myśleć: „Powietrze wychodzi” i pozwalamy, by umysł podążył za oddechem. Tak więc, nasza uwaga powinna być elastyczna, nie napięta; wolna od zbędnej fiksacji i zeszytnienia. Powinniśmy pozwolić, by umysł był lekki jak powietrze i łagodnie podążał za oddechem. Niektórzy natomiast traktują go w medytacji jakby to był snajper, celujący przez lunetę w wybrany cel. I o tym należy pamiętać, że w medytacji nie szukamy

tego rodzaju napięcia i surowości. Staramy się raczej, by umysł był lekki i płynny.

Ponadto też, w czasie medytacji staramy się oddychać normalnie. Nie ma potrzeby jakoś specjalnie się wysilać albo na siłę zmieniać rytm oddechu lub jego głębokość. Po prostu oddychamy normalnie. Wiele osób medytuje w ten sposób, że zlicza oddechy, numerując pełne cykle oddechowe, albo same wdechy bądź wydechy. Myślę jednak, że na razie lepiej będzie nie akcentować szczególnie aspektu ilości oddechów, lecz po prostu rozluźnić się i łagodnie go obserwować. Zliczanie oddechów, jako dodatkowy obiekt koncentracji, czyni praktykę trochę zbyt skomplikowaną, zbyt przepełnioną. Na razie więc, lepiej po prostu spróbować się rozluźnić, bez liczenia.

Co się tyczy częstości sesji medytacyjnych, znana instrukcja głosi: „Rób krótkie sesje, lecz wiele razy”. Ogólnie rzecz biorąc, to dobre zalecenie, niemniej sytuacja nie jest już tak prosta, gdy chcemy praktykować w sposób bardziej kompletny i szybko rozwinąć zdolność wyciszonego spoczynku, tak, jak opisują to klasyczne teksty. Raczej trudno nam będzie osiągnąć taki rezultat, gdy swoją praktykę będziemy traktować zbyt lekko, a do medytacji zasiadać będziemy tylko wtedy, gdy przyjdzie nam ochota. Prawdę mówiąc, zdolność wyciszonego spoczynku wraz ze wszystkimi jej właściwościami można rozwinąć tylko dzięki miesiącom wyteżonej praktyki, i to najlepiej podczas odosobnienia.

Gdybyśmy zechcieli poświęcić długie miesiące na praktykę siamaty i naprawdę zagłębili w nią, wtedy faktycznie mamy szansę urzeczywistnić umysł, który stabilnie przebywa w stanie wyciszenia. Jeśli jednak wykonujemy tę praktykę niezbyt intensywnie, tylko w ramach codziennej rutyny, nie zaprowadzi nas to aż tak daleko. Oczywiście, nawet niezbyt intensywna praktyka pomaga nieco uspokoić umysł oraz poprawić zdolność koncentracji, lecz to nie doprowadzi nas do tego wyciszonego spoczynku, o którym mówią tradycyjne teksty. Inna sprawa, że w naszych

czasach nawet samo udanie się na odosobnienie to spore wyzwanie. Teksty mówią, że na odosobnienie powinniśmy udać się w miejsce oddalone i odosobnione, lecz cóż począć, skoro dziś nawet i takie miejsca są ciągle w zasięgu telefonów komórkowych.

Następny ważny punkt to dbałość, by medytacja była prawidłowa już od samego początku, gdy się jej uczymy. Jeśli bowiem już od początku będziemy praktykować właściwie, angażując w to odpowiednią ilość energii, jest szansa, że nasza medytacja rozwinie się prawidłowo. Jeśli jednak rozpoczniemy praktykę obarczeni złymi nawykami, rozwiniemy tendencje, które w dalszej perspektywie negatywnie wpłyną na nasze postępy. Trudno też potem usunąć takie złe przyzwyczajenia. Jednym z największych wyzwań, jeśli chodzi o medytację jest to, że bywa ona dość monotonna i nudna. Zazwyczaj nie jest tak ekscytująca, jak rozrywki, którymi zwykle się otaczamy. Tak naprawdę, nasz umysł jest jak dziecko, które ciągle potrzebuje emocjonujących bodźców i nieustannie jest rozproszone. Dziecko potrafi skupić się tylko przez krótką chwilę, zaraz potem odbiega i zmienia obiekt zainteresowania.

Powinniśmy być świadomi tej tendencji i już od początku przeciwdziałać jej przez wzbudzenie silnej intencji zachowania cierpliwości i wytrwałości. Zwłaszcza podczas tych etapów praktyki, które mogą być nieciekawe czy wręcz nudne. Praktykowanie medytacji w ten sposób pozwoli się jej rozwijać. Jeśli natomiast już na początku popadniemy w złe nawyki, poddając się rozproszeniu i zachciankom, później trudno nam będzie się ich pozbyć, co stanie się przeszkodą w praktyce. Bo prawda jest taka, że zamiast zmuszać samych siebie, by zasiąść na poduszce, powinniśmy raczej odczuwać entuzjazm na myśl o medytacji. Zamiast pragnąć zewnętrznych rozrywek i ekscytacji, powinniśmy rozwinąć w sobie radość i szczerzy entuzjazm do praktyki.

Prześledźmy teraz krótko proces postrzegania w powiązaniu z medytacją. Ogólnie mówiąc, jesteśmy zanurzeni w świadomościach pięciu zmysłów,

które odpowiadają za postrzeganie form, dźwięków, zapachów, smaków i bodźców dotykowych. Nasz umysł przez cały czas jest rozpraszany przez obiekty tych pięciu zmysłów i pogrążony w przyjemnościach, których one dostarczają. Jednakże medytacja powiązana jest z szóstą świadomością – świadomością umysłu, a przyjemność, którą odczuwamy w związku z jej praktykowaniem pochodzi z medytacyjnego skupienia (*samten, bsam gtan*). We współczesnym świecie wielki nacisk kładzie się na zewnętrzny rozwój i postęp, lecz ten zewnętrzny świat łączy się głównie ze świadomościami pięciu zmysłów. Nasze społeczeństwo nie daje nam zbyt dużego wsparcia, by angażować i rozwijać tę szóstą świadomość oraz doświadczać przyjemności medytacji. Można więc powiedzieć, że z punktu widzenia medytacji, nasz współczesny świat to mało sprzyjające środowisko do życia.

Może pomocne będzie dać tu pewien przykład. Nasz region w Tybecie nie miał zbyt wielu cywilizacyjnych udogodnień oraz był dość odległy od reszty świata. Chociaż mieliśmy tam nieco swobody i wygod, było to nic w porównaniu z jakością i różnorodnością rzeczy dostępnych współcześnie. Można by więc powiedzieć, że byliśmy biedni. Lecz patrząc na to z innej perspektywy, daje się zauważyć duże podobieństwo naszego stylu życia, naszego stosunku do natury i wyobrażeń o tym, co przynosi radość do wartości i stylu życia tubylczej ludności Ameryki Północnej.

Wprawdzie też cieszyliśmy się posiadaniem rzeczy, lecz w niczym nie przypominało to współczesnego świata, gdzie wszystko dostępne jest w tak niezwykłej obfitości i zdumiewającej różnorodności. Na ogół też cieszyliśmy się takimi samymi rzeczami, jakie przynosiły radość naszym przodkom od setek lat. Niezbyt często pojawiało się coś nowego, a z całą pewnością nie tak często, jak dzieje się to dzisiaj, gdy nowe rzeczy pojawiają się praktycznie codziennie. Ten nieustający zalew nowości utrzymuje nas jednak w ciągłym stanie pobudzenia i nęci obietnicą kolejnych przyjemności. Tam, skąd pochodzimy ubieraliśmy się tak samo,

jak ubierali się nasi rodzice i dziadkowie oraz jadaliśmy to samo, co jadali oni.

Nie można powiedzieć, że poczucie komfortu, którego tam doświadczaliśmy było tym samym, co przyjemność medytacyjnej koncentracji, lecz chyba nie było od niej zbyt odległe. W umysłach ludzi, którzy tam żyli było niewiele trosk, za to wiele zadowolenia. Jeśli natomiast spojrzymy na współczesny świat, z jego imponującym postępem technicznym w tak wielu dziedzinach, wydaje się, że nieszczęścia podążają krok w krok za całym tym postępem i rozwojem. Im większy postęp technologiczny i uprzemysłowienie, tym proporcjonalnie coraz więcej cierpienia i mniej zadowolenia.

Myślę, że na tym na razie zakończymy. Jest to najlepsze wyjaśnienie praktyki medytacji na jakie mnie stać. Nie twierdzę oczywiście, że były to pełne i autentyczne instrukcje do medytacji. To bardziej coś w stylu wykładu, którego wy – jak zauważyłem – zdawaliście się słuchać.

WSPÓŁCZUCIE JEST CZYMŚ WIĘCEJ NIŻ TYLKO UCZUCIEM



Na głębszym poziomie, wszyscy jesteśmy częścią siebie nawzajem –
Karmapa

We współczesnym świecie, każdy z nas przez cały czas pozostaje we współzależnych relacjach ze wszystkimi innymi. Zwłaszcza w naszym XXI wieku, w erze informacji, jasno to widać, że dzięki technologii jesteśmy połączeni ze sobą bardziej niż kiedykolwiek wcześniej. A jednak, gdy myślimy o związkach, które mamy z innymi robimy to najczęściej w sposób, który całkowicie wypacza tę ideę, ponieważ postrzegamy je przez pryzmat „siebie” i „innych”. To „ja” znajduje się tutaj i to jesteśmy my, a ci „inni” są gdzieś tam i to są właśnie „oni”. Te dwie kategorie identyfikujemy jako różne i nie połączone ze sobą. W istocie jednak, wszyscy jesteśmy ze sobą połączeni. Na głębszym poziomie wszyscy jesteśmy częścią siebie nawzajem. Współdzielimy doświadczenia przyjemności i bólu, jak również dzielimy odpowiedzialność za siebie nawzajem.

Stąd też współczucie nie jest aż tak ciężkim brzemieniem do dźwigania. Sama natura odpowiedzialności za innych jest czymś w rodzaju odwagi lub siły umysłu. Odpowiedzialność oznacza bowiem, że rozwijamy w sobie zaufanie i nadzieję, jak również pobudzamy zdolność do miłującej dobroci i współczucia. Postrzegając odpowiedzialność w ten sposób, możemy ją podjąć dobrowolnie, a nawet entuzjastycznie.

Naukowcy, podobnie jak buddyści uważają, że zdolność do miłującej dobroci jest nam wrodzona, niejako zaimplementowana, że w tym świecie pojawiajemy się już z tą zdolnością. I teraz, w zależności od atmosfery

naszego dzieciństwa, ta wrodzona zdolność albo rozkwita, albo zanika. Dlatego tak ważne jest, by nasze otoczenie umacniało w nas tę zdolność do miłości i współczucia, a także zachęcało nas, byśmy troszczyli się o siebie nawzajem. Niestety, w dzisiejszym świecie łatwiej o sytuacje, które stają się zarzewiem przemocy i konfliktów niż wspierającego innych współczucia. Ale to nie tak, że jesteśmy całkowicie pozbawieni miłującej dobroci, my tylko potrzebujemy sprzyjającej atmosfery, która pomoże nam ją rozwinąć. Dlatego powinniśmy wspierać się nawzajem i zachęcać, by ta miłująca dobroć w nas rozkwitła.

Pamiętajmy też, że te pozytywne cechy zaczynamy kształtować w sobie już w ramach rodziny. Bo to rodzina właśnie może zapewnić nam sprzyjającą atmosferę i wsparcie dla rozwoju miłującej dobroci i pokoju w umyśle. Rodzice mogą to robić na przykładzie własnych działań, czy choćby przez częste używanie takich słów, jak „dobroć”, „życzliwość” i „współczucie”. Nawet takie, wydawało by się drobiazgi, mają jednak duże znaczenie. Gdy byłem młodszy, mieszkalem z rodzicami. Nie byli to bardzo wykształceni ludzie, lecz żywa w nich była tradycja, która bardzo podkreślała dobroć i życzliwość. I to nie tylko w stosunku do ludzi, lecz do wszystkich żywych istot, dużych i małych. Rodzice uczyli mnie i rodzeństwo, by darzyć szacunkiem i ochraniać zwierzęta, nawet najmniejsze insekty. Takie wychowanie odcisnęło głębokie, pozytywne ślady w naszych umysłach. Dzięki niemu wiedzieliśmy, że nie powinno się krzywdzić czujących istot ani stosować wobec nich przemocy. Gdy dorośliśmy, trzeba było stawić czoła licznym problemom i życiowym trudnościom, lecz przynajmniej w czasach młodości mogliśmy cieszyć się tym niezwykle wartościowym darem pozytywnego nastawienia do świata. Wraz z upływem lat, te wpojone mi wcześniej cechy zdołały się nawet jeszcze bardziej pogłębić i umocnić.

Kiedy myślimy o współczuciu i miłującej dobroci, współczucie często kojarzy się nam z czymś w rodzaju solidarności z innymi, być może z

empatia, a czasem ze zdolnością do zrozumienia drugiej osoby. Lecz myśląc w ten sposób dzielimy nasze doświadczenie na dwie części: podmiot, który odczuwa współczucie oraz przedmiot, w stosunku do którego to współczucie jest odczuwane. Zazwyczaj uważamy, że są to dwie oddzielne kategorie, myśląc nawet: „Ja medytuję na współczucie dla tej-i-tej osoby”. Lecz w istocie, powinniśmy czuć i postrzegać to w ten sposób, że osoba do której żywimy współczucie jest w rzeczywistości częścią nas samych. Powinniśmy być o tym głęboko przekonani w swoim sercu i umyśle. Współczucie nie jest samym tylko intelektualnym zrozumieniem, lecz odczuciem z głębi serca, że my i ta osoba stanowimy jedność. Poprzez praktykę dochodzimy w końcu do tego, że stajemy się ucieleśnieniem współczucia i jesteśmy w stanie wyrażać je w sposób tak jasny i czysty, że inne osoby naprawdę to czują.

Jeśli podczas medytacji na współczucie ciągle mamy wrażenie, że my, którzy je odczuwamy i obiekt, wobec którego je żywimy jesteśmy oddzieleni, oznacza to, że dalej musimy je rozwijać. Tylko wtedy, gdy medytujący na współczucie prawdziwie stanie się nim, wtedy dopiero jest to znak, że w pełni rozwinęło się moc współczucia i wtedy dopiero pocujemy, że inni są częścią nas samych. I to dopiero jest prawdziwe współczucie.

Na tym poziomie, współczucie nie jest już tylko uczuciem, lecz zyskuje wymiar aktywności dla dobra innych. Staje się instrumentem i sposobem pomagania im. Poprzez medytację na współczucie faktycznie zaczynamy odczuwać, że współczucie patrzy przez nasze oczy. I wtedy właśnie, dzięki takiej motywacji, gdy słuchamy, nasze słuchanie jest przepojone współczuciem. Analogicznie, gdy postrzeganie przez którykolwiek z pięciu zmysłów jest przesycane współczuciem, wtedy nie jest to zwyczajne odczucie zmysłowe, lecz przekształca się to w aktywność i narzędzie do przynoszenia pożytku innym. Jeśli tylko będziemy praktykować medytację na współczucie wystarczająco długo, to wtedy, gdy na przykład

rozmawiamy z ludźmi, nasza obecność przesycona będzie współczuciem. Wtedy też nie będziemy już dzielić naszego doświadczenia na siebie i innych, przez co łagodne słowa będą nam przychodzić naturalnie. Naprawdę powinniśmy dołożyć starań, by stać się kimś takim.

W tej chwili jak widzę, każdy z was ma bardzo poważną minę i z pewnego punktu widzenia, być może jest to poważna i trudna sprawa. Jednak z innej perspektywy, może nie aż tak bardzo, ponieważ wszyscy mamy wrodzoną zdolność do współczucia. Niemniej, czasy i środowisko, w którym przyszło nam żyć, nie ułatwiają nam rozwoju współczucia, a potem okazywania go.

Gdy jesteśmy młodzi, bardzo ważne jest, by rozwijać w sobie współczucie dla wszystkich form życia. Jak wspomniałem wcześniej, dorastałem w rodzinie nomadów i czasami nie mieliśmy innego wyjścia, jak tylko zabić jakieś zwierzę. Lecz gdy musieliśmy to zrobić, zawsze odczuwałem do niego głęboką miłość i współczucie. Nie wiem, czy było to tego rodzaju współczucie, jakie opisują teksty, lecz z pewnością było ono naturalne i szczere. Od tamtego czasu nigdy nie udało mi się doświadczyć współczucia, które byłoby intensywniejsze. Nic nie może się z nim równać. Potem, w ciągu następnych lat, przestudiowałem wiele tekstów, lecz współczucie, które pojawiało się w rezultacie tych wysiłków było mniej lub bardziej wykreowane. Jak dotąd więc, nic nie może równać się z tym szczerym i autentycznym współczuciem, które odczuwałem kiedyś, jako dziecko. Niemniej, takie i podobne uczucia każdy z nas w sobie nosi, dlatego powinniśmy je pielęgnować.

MINDFULNESS I ODPOWIEDZIALNOŚĆ ZA ŚRODOWISKO



*Ograniczone zasoby naturalne nie są w stanie zaspokoić naszych
nieograniczonych pragnień – Karmapa*

Bardzo się cieszę, że mam tę sposobność być tu razem z wami na Uniwersytecie w Toronto. Przekazuję moje najserdeczniejsze, z głębi serca płynące pozdrowienia wszystkim profesorom, naukowcom, studentom i ogólnie wszystkim tu obecnym. Mój pierwszy pobyt w Kanadzie jest dla mnie źródłem wielkiej radości, zwłaszcza w tak pięknym mieście jak Toronto. Życie tutaj ma tak wielkie bogactwo i różnorodność dzięki ludziom o różnych korzeniach etnicznych, którzy tu mieszkają. Podziwu godne jest to, że wszyscy szanują się tu wzajemnie, doceniając wartość kultury i tradycji religijnej innych nacji. Wszystko to sprawia, że ludzie potrafią tu żyć w zgodzie i harmonii. Toronto jest naprawdę niezwykłym miejscem.

Tybetańczycy są jedną z tutejszych grup etnicznych i okazuje się, że w Toronto ich liczba jest większa niż gdziekolwiek indziej w Ameryce Północnej. Żyjąc tu nie tylko mają możliwość zachowania swej unikalnej tradycji duchowej i kultury, lecz także mogą być częścią tej wielokulturowej mozaiki ludzkiej, która żyje tu zgodnie obok siebie. Daje im to sposobność, by zarówno dzielić się własną kulturą, jak również uczyć się nowych rzeczy od innych. Z tych wszystkich powodów chciałbym na początku wyrazić moją głęboką wdzięczność dla tego miasta i wszystkich jego mieszkańców.

W tak złożonym świecie jak nasz, potencjalnie może pojawić się

mnóstwo nieporozumień, na przykład na tle religijnym, politycznym lub etnicznym. Niemniej różnice te wynikają głównie z powodu naszej ignorancji. Jeśli przyjmiemy perspektywę środowiska naturalnego, takie różnice po prostu nie istnieją. Z punktu widzenia natury, wszyscy po prostu żyjemy na wspólnej planecie. W tej przepastnej macierzy życia, nasza egzystencja tutaj ma miejsce w ramach sieci rozległych związków i wzajemnych zależności. Nasze szczęście i cierpienie zachodzi właśnie w ramach tej sieci wzajemnych połączeń i w tej to sferze wzajemnych relacji i zależności spędzamy całe nasze życie.

Jeśli naprawdę głęboko wnिकniemy w tematy związane ze środowiskiem naturalnym zobaczymy, iż zasadniczo wszyscy jesteśmy niczym jeden, wielki żywy organizm, ponieważ życie nas wszystkich podtrzymywane jest przez tę samą planetę. I bez względu na to, jak wiele związków możemy mieć z innymi istotami – pozytywnych lub negatywnych, takie spojrzenie z punktu widzenia środowiska naturalnego daje nam szansę, by nasze zrozumienie tej kwestii stało się głębsze i szersze.

Temat dzisiejszego wystąpienia łączy się właśnie ze środowiskiem naturalnym, lecz najpierw chciałbym podzielić się z wami moją osobistą historią. Urodziłem się w rodzinie nomadów, w odległym regionie Tybetu i my, jako rodzina, postępowaliśmy zgodnie z obyczajami tej grupy, które obowiązywały od stuleci. Od czasu moich narodzin aż do wieku lat siedmiu, miałem wspaniałą możliwość zamieszkiwania i doświadczania tamtejszego świata.

Dzięki temu okresowi spędzonemu w bezpośredniej bliskości natury, potrafię w pełni docenić jej piękno, odczuwam potrzebę jej ochrony, a także mam wycucie tego, co pozytywnie wpływa, a co szkodzi ekosystemowi naszej planety. W czasach nam współczesnych, gdy spojrzeć na ludzi żyjących w wielkich miastach, tylko niewielu z nich miało okazję doświadczyć takiego świata. Gdy mieszkałem w Tybecie z moją rodziną, niewiele wiedziałem o ochronie środowiska naturalnego, ani nawet czego to

dotyczy i na czym polega. Jednakże, mając w dzieciństwie tak bliski kontakt z przyrodą, odczuwam naturalne zainteresowanie jej problemami, jak również tak jak pozwalają na to moje skromne możliwości, staram się ją ochraniać.

W obecnych czasach, kwestie środowiska naturalnego dotyczą każdego mieszkańca naszej planety. Jest to także największe wyzwanie z jakim przyszło się nam mierzyć w XXI wieku. Naukowcy prowadzą badania oraz monitorują stan środowiska, a jednocześnie starają się stworzyć odpowiednie narzędzia technologiczne, które są teraz niezwykle potrzebne. Jednakże, oprócz tych jakże istotnych badań oraz tworzenia narzędzi, musimy też sformułować etykę i filozofię nauki odnośnie tego, co dla środowiska jest szkodliwe, a co korzystne, a następnie skorelować je z tym, co przynoszą najnowsze odkrycia naukowe.

Wiedza naukowa sama w sobie nie jest wystarczająca do tego, by odmienić umysły ludzi i zmotywować ich do działań. Wiedza oczywiście jest potrzebna, lecz zwykle pozostaje ona tylko teorią i nie zmienia naszych zachowań na poziomie praktycznym. Nie pobudza też nikogo do wzięcia osobistej odpowiedzialności za środowisko i otoczenie. Powinniśmy zatem używać naszej wiedzy i narzędzi nie tylko jako metod, za pomocą których pozyskujemy informacje, lecz także jako sposobów, by uczynić kolejny krok na drodze przemiany naszych zachowań i wyrobienia w sobie poczucia odpowiedzialności.

Jednakże do tego celu nie tylko wiedza naukowa jest przydatna. Możemy zaczerpnąć też z różnych form wiedzy tradycyjnej i obyczajów. W ramach tradycji różnych kultur istnieją rozmaite pouczające opowieści przekazywane z pokolenia na pokolenie, które uczą nas wrażliwości w kontaktach z naturą. Oprócz tego, są także liczne nauki i praktyki zawarte w różnych duchowych tradycjach świata, które mogą nam służyć jako instrukcje, w jaki sposób nawiązywać pozytywne relacje ze środowiskiem. Wszystkie te źródła mogą być dla nas pomocne w wyrobieniu sobie lepszej

motywacji i staniu się bardziej uważnymi. Gdybyśmy tylko zdołali połączyć wiedzę naukową, różne tradycje kulturowe i mądrość duchową, a także gdyby przedstawiciele tych obszarów mogli spotkać się razem i połączyć swe wysiłki, to sądzę, iż byłaby realna szansa na pozytywne zmiany w środowisku i ogólnie pojętym dobrostanie ludzi.

Ostatnimi czasy także wiele osób zainteresowało się tematem rozwijania uważności, co szerzej znane jest jako mindfulness. Wielu jednak wykorzystuje ćwiczenia mindfulness jako narzędzie do uzyskania osobistej korzyści lub używa tej metody jako psychologicznego remedium. Oznacza to jednak, że osoby te tak naprawdę interesują się tylko własną pomyślnością, natomiast praktyka duchowa nie jest tylko kwestią „mojego mindfulness”, ponieważ nie dotyczy tylko nas samych. Powinniśmy postrzegać tę technikę w dużo szerszym kontekście uważnego obserwowania bogactwa głębokich wzajemnych relacji między nami, jako ludźmi oraz między nami a środowiskiem.

Jak wcześniej wspomniałem, tematyka dotycząca środowiska naturalnego jest bardzo obszerna. O środowisku można mówić z punktu widzenia nauki, aktualnego stanu wiedzy, spisanej tradycji, etyki itd., lecz na koniec i tak kluczową kwestią okazują się być nasze indywidualne wybory i codzienne decyzje. Jeśli te nie są właściwe, cała ta naukowa i tradycyjna wiedza, którą posiadamy pozostaje tylko zbiorem zwyczajnych informacji. To od nas zależy, czy i jak wykorzystamy to, co wiemy oraz czy zastosujemy naszą inteligencję w codziennym życiu. Stąd też, dla każdego, kto praktykuje mindfulness bardzo ważne jest, by uświadomił sobie, w jakim stopniu szkodzi środowisku lub je wspiera.

Podobnie jak wszelkie badania naukowe dotyczące środowiska, techniki mindfulness mogą nam służyć jako sposób na rozwinięcie w sobie głębszego zrozumienia. Każdy z nas ma jakiś swój osobisty wpływ na stan środowiska, dlatego my wszyscy, ramię w ramię, musimy działać, by utrzymać pozytywne relacje z naturą. To nie jest tylko zadanie dla

naukowców – ekspertów od środowiska, że to oni wezmą odpowiedzialność za wszystko. Każdy z nas indywidualnie oraz my wszyscy jako zbiorowość powinniśmy poczuć w sobie tę odpowiedzialność.

Gdyby zapytać: „Jaka jest główna przyczyna problemów ze środowiskiem naturalnym?”, na szczycie listy z odpowiedziami byłoby nasze nieograniczone pragnienie posiadania i konsumowania. Nasze pragnienia są nienasycone, nie mamy co do nich żadnych ograniczeń. Zapominamy, że naturalne zasoby, którymi się cieszymy, nie są niewyczerpane. Ograniczone zasoby naturalne nie są w stanie zaspokoić naszych nieograniczonych pragnień. Dlatego, w każdy możliwy sposób powinniśmy starać się ograniczać to pragnienie, by posiadać jeszcze więcej.

PYTANIA I ODPOWIEDZI

W jaki sposób utrzymać uważność w zetknięciu z niechęcią i wrogością innych ludzi czy ogólnie w sytuacjach problematycznych?

Nie wystarczy po prostu wypowiedzieć słowo „mindfulness”. Musimy naprawdę zaangażować się w praktykę i wykorzystywać jej efekty w naszym codziennym życiu. Nieraz zajmując się codziennymi sprawami stajemy się bardzo zabiegani. Ostatecznie jednak, gdy czasem spoglądamy wstecz, by zobaczyć czego właściwie dokonaliśmy przez ten czas, trudno nam wskazać choćby jedną rzecz, która byłaby dla nas źródłem satysfakcji. Czasem nawet w ogóle nie pamiętamy, co robiliśmy w tym czasie. I właśnie w mindfulness, czyli uważności, chodzi o bycie obecnym we wszystkich naszych działaniach; o pełną świadomość, co tak naprawdę robimy, gdy w coś się zaangażujemy. Taka uważność sprawia, że nasze relacje ze wszystkimi czynnościami dnia codziennego stają się bardziej przejrzyste, wnosi ona większą świadomość do naszego życia.

Inny aspekt mindfulness związany jest z naszymi splamieniami emocjonalnymi i próbą ich kontrolowania. Znaczna część praktyki uważności polega bowiem na tym, by nie pozwalać umysłowi podążać za

swymi nawykowymi tendencjami, lecz bardzo uważnie go badać, obserwując wszystkie myśli i emocje, jakie się w nim pojawiają. Możemy po prostu spróbować tej praktyki i zobaczyć, jak zafunkcjonuje w naszym życiu. Myślę, że ważne też jest, by podchodzić do niej z pewną lekkością, potraktować ją jak rodzaj gry lub eksperyment, by przekonać się, jaki wpływ będzie miała na nasze codzienne doświadczenie. Czy w ten sposób rozwinemy, na przykład, więcej jasności i zrozumienia w naszych codziennych działaniach?

Trzeba jednak pamiętać, że samo tylko myślenie lub czytanie o praktyce mindfulness to za mało. Musimy faktycznie się w nią zaangażować, wypróbować ją na sobie. Nie wystarczy tylko mieć nadzieję, że w jakiś tajemny sposób nam to pomoże czy powiedzieć sobie: „O, to wspaniała rzecz, muszę kiedyś spróbować!”. Trzeba naprawdę zaangażować się w tę praktykę, by zobaczyć, jak ona na nas działa. Oraz, co ważne, nie tracić przy tym poczucia lekkości.

W jaki sposób można uwolnić się od myślenia, które bazuje na strachu?

Są różne rodzaje i poziomy lęku, dlatego trudno tu dać jedną odpowiedź, która obejmowałaby wszystkie możliwe sytuacje. Tak, jak są różne rodzaje lęku, tak też i są różne rodzaje remediów. Na przykład, czasem, gdy jesteśmy młodzi odczuwamy lęk, choć nie potrafimy określić jego przyczyny. Nieraz te lęki pojawiają się, aktywowane naszymi starymi, nawykowymi tendencjami w umyśle.

Z moich własnych doświadczeń pracy z lękiem wynika, że jeśli potrafimy zwrócić się do swego wnętrza i tam znaleźć źródło wsparcia, siłę czy rodzaj pozytywnej energii, które mogą nam posłużyć jako punkt odniesienia – coś takiego zdecydowanie pomaga obniżyć poziom lęku. Jeśli jednak mamy problem, by odnaleźć w sobie to podstawowe poczucie bezpieczeństwa, to wewnętrzne źródło, wtedy ześlizgujemy się w poczucie pustki lub braku wsparcia.

Czasami jednak nie jest możliwe, by zmierzyć się ze swym lękiem

bezpośrednio. Wtedy, zamiast koncentrować się na tym, co staramy się przezwyciężyć, lepiej skupić się na tym, co chcemy osiągnąć i próbować rozwinąć to w sobie. W ten sposób pracujemy z lękiem nie skupiając się na nim samym, lecz zwracając się do tego, co w nas pozytywne. To w pewien sposób pozwala odwrócić uwagę od problemu i stopniowo zredukować swój lęk. Niemniej, tak jak wspomniałem na początku, trudno na to pytanie dać jedną, uniwersalną odpowiedź.

Biorąc pod uwagę opór przed uznaniem zmian klimatycznych u niektórych liderów politycznych, co możemy zrobić, by jakoś wpłynąć na bieżącą sytuację i zainicjować pozytywne zmiany?

Myślę, że wielu z nas odczuwa pewien niepokój i dyskomfort, a nawet rodzaj szoku w związku z aktualnym stanem rzeczy. Analizując stan środowiska naturalnego w skali całego globu, patrzymy na bardzo rozległy i złożony świat, dlatego czasem trudno nam zobaczyć natychmiastowy efekt naszych działań w tej kwestii. Jeśli chodzi o próby zaradzenia problemom środowiska w tej skali, efekty naszych działań mogą wydawać się dość ograniczone, a widzenie własnej bezsilności zniechęcające. Dlatego właściwym podejściem może tu być utrzymywanie otwartego umysłu i pozwolenie świadomości, by obejmowała tak szeroki zakres spraw, jak to możliwe. W ramach tej szerokiej perspektywy postrzegania możemy podejmować pewne lokalne działania, które mają wpływ na naszych sąsiadów, współpracowników czy ogólnie ludzi spotykanych na co dzień. W tej skali dużo szybciej możemy zobaczyć efekty swoich działań. Z pewnością słyszeliście to hasło: „Myśl globalnie, działaj lokalnie”.

Nasz układ nerwowy jest bardzo responsywny, dzięki czemu szybko reagujemy na wszelkie bodźce i zagrożenia. Na przykład, gdyby nieoczekiwanie tygrys pojawił się tuż przed nami, natychmiast włączyłyby się nasze odruchy i zareagowalibyśmy w tej samej chwili. Natomiast, gdyby ktoś powiedział: „Za dwa miesiące pojawi się tygrys i skoczy na ciebie”, z pewnością reakcja byłaby zupełnie inna. I nasz oddźwięk na

sprawy środowiska naturalnego jest nieco podobny. Dochodzą już do nas informacje, że sytuacja jest coraz bardziej poważna, lecz brakuje nam motywacji, by przekształcić tę wiedzę w natychmiastowe działania. Jest jednak sprawą najwyższej wagi, by nie negować prawdziwości problemów ze środowiskiem, by nie zwlekać do ostatniej chwili, aż będzie za późno, lecz zrobić coś teraz, póki jest jeszcze czas.

Jaką przyszłość przewiduje Wasza Świątobliwość dla naszej ziemi? Czy możliwe jest, by ludzie się zmienili? Czy potrafią być mniej zachłanni i bardziej zainteresowani dbaniem o środowisko?

Zacznę posługując się przykładem samego siebie. Jak wcześniej wspomniałem, w pierwszych latach mojego życia wraz z rodzicami byliśmy nomadami, dla których mięso było podstawowym pożywieniem. Może nawet 80% naszego jedzenia zawierało mięso, a dania wegetariańskie stanowiły co najwyżej resztę tej proporcji, choć ludzie starali się, by zwiększać udział tradycyjnych, wegetariańskich posiłków w swojej diecie. Jeśli o mnie chodzi, to nie tylko lubiłem mięso, ja je wprost uwielbiałem. Później, gdy znalazłem się już w Indiach, zacząłem zmieniać swój sposób myślenia widząc, ile cierpienia zwierząt kryje się za jedzeniem mięsa oraz z jakimi szkodami dla środowiska łączy się ich hodowla. I rozmyślając tak o jedzeniu mięsa z różnych perspektyw, stopniowo inaczej zacząłem na to patrzeć. W tej chwili widząc na talerzu mięso odczuwam pewien rodzaj dyskomfortu. Jest to przykład przemiany, która realnie się dokonała.

Nieraz takie przemiany wymagają czasu, lecz musimy uważać, by nie traktować czasu jako wymówki, by niczego nie robić i nic nie zmieniać. Wcześniej czy później przychodzi taka chwila, że musimy podjąć decyzję. To zaś wymaga odwagi. Lecz często nie jest to problem samej tylko odwagi, bo tę w sobie mamy, lecz tego, by została ona jakoś w nas pobudzona. Gdy napotkamy odpowiednie okoliczności, mogą one sprawić, że nasza odwaga stanie się wystarczająco silna, by zainspirować nas do działań. Inspiracja ta może pochodzić z naszego wnętrza lub mogą to

sprawić okoliczności zewnętrzne. Na przykład, może to być rozwinięcie w sobie głębszego zrozumienia natury, zobaczenie warunków życia zwierząt czy też spotkanie się ze wspaniałą aktywnością w tym zakresie innych osób. Cokolwiek to będzie, potrzebujemy inspiracji, która pomoże nam znaleźć w sobie dość stanowczości, by zmienić swoje nawyki. Biorąc pod uwagę ten potencjał do zmiany, myślę, że jest nadzieja dla naszego świata.

Słabym punktem jest tu fakt, iż ludzie są bardzo przywiązani do swego komfortu, natomiast z niechęcią i obawą myślą o wszelkim dyskomforcie. Wszelkie zmiany odbierane są jako zagrożenie, ponieważ tak bardzo jesteśmy przywiązani do swych starych nawyków. Są one dla nas takie łatwe, potrafią podtrzymywać w nas dobre samopoczucie. Waha-amy się, czy zmieniać cokolwiek, ponieważ zaprzestanie robienia tego, co jest w nas głęboko zakorzenione i przyjęcie czegoś nowego, łączy się często z pewnymi trudnościami. Dlatego, czego najbardziej dziś potrzebujemy, to odwagi i stanowczości. Myślę jednak, że jest nadzieja, iż znajdziemy je w sobie.

Rozdział ósmy

WSPÓŁCZUCIE NIE KOŃCZY SIĘ NA EMPATII

Fragmenty nauk udzielonych podczas abhiszeki Czenrezika



Stąd też kluczowe znaczenie ma, by nie uważać Czenrezika tylko za obiekt medytacji, lecz raczej za jakość, która nie jest różna od nas samych –

Karmapa

Przed udzieleniem abhiszeki, Karmapa zauważył, iż większość uczestników zapewne wie, że Czenrezik jest ucieleśnieniem miłującej dobroci i współczucia wszystkich buddów. Wprawdzie przyjął on formę bodhisattwy, lecz w istocie jest buddą. Nauki Karmapy przytoczone poniżej to fragmenty wyjaśnień, jakich udzielił podczas udzielania abhiszeki.

Abhiszeka udzielana dzisiaj obejmuje mantrę czy też dharani Czenrezika. Ogólnie, istnieje wiele dharani Czenrezika, lecz dzisiaj skupimy się głównie na praktyce Sześciosylabowej Mantry i otrzymaniu pozwolenia albo inicjacji do jej praktyki. Mantry nazywane są „deklaracją prawdy” albo „słowami prawdy” – jak czasem słowo „mantra” tłumaczy się na język chiński. Powód, dla którego tak się je nazywa możemy znaleźć w sutrach należących do tradycji hinajany. Stwierdzają one mianowicie, że nawet w czasach Buddy istniały takie „deklaracje prawdy”, czego ilustracją może być historia Angulimali, w czasie, gdy porzucił on już dotychczasowy sposób życia i przyjął święcenia mnisie.

Pewnego dnia, Angulimala chodząc z miseczką żebraczą w poszukiwaniu jałmużny zobaczył kobietę, która rodziła z trudem, w wielkich bólach. Nie mógł jej pomóc w żaden sposób, dlatego wielce poruszony powrócił do Buddy i opowiedział mu o cierpieniach kobiety. Budda poinstruował Angulimalę, by poszedł do niej z powrotem i w jej obecności wyrzekł

następujące słowa: „Od czasu, gdy porzuciłem świeckie życie, nie zabiłem żadnej istoty”. Trzeba bowiem wiedzieć, że Angulimala zanim został mnichem, zabił bardzo wielu ludzi. Jednak od czasu, gdy został ordynowany, powstrzymywał się od zabijania. Budda zalecił także, by po wygłoszeniu tego stwierdzenia, wyraził on następującą aspirację: „Jeśli w tych słowach nie ma fałszu, to przez moc ich prawdy, oby ta kobieta urodziła łatwo i bez bólu”. Angulimala powrócił do rodzącej kobiety i zrobił tak, jak zalecił mu Budda. I dzięki takiej właśnie deklaracji prawdy, była ona w stanie urodzić łatwo. Historia ta pokazuje nam, czym jest „deklaracja prawdy”, że polega ona na tym, iż mówi się coś, co jest skrupulatnie prawdziwe, a także szczere, autentyczne i głębokie.

Sześciosylabowa mantra – OM MANI PEME HUNG, stanowi ekwiwalent imienia Czenrezika. Ale w jaki sposób jego imię stało się „deklaracją prawdy”? Czenrezik od chwili, gdy po raz pierwszy wzbudził w sobie bodhicittę i stał się bodhisattwą aż do teraz, zawsze działał w zgodzie ze swym ślubowaniem przynoszenia pożytku wszystkim czującym istotom. I właśnie dzięki temu niezmiennemu i doskonałemu dotrzymywaniu swego zobowiązania, jego imię – Czenrezik, stało się mantrą, rodzajem deklaracji prawdy, która wyraża stałość i niezachwianą naturę jego ślubowania.



Powód, dla którego powinniśmy medytować, iż mamy ciało i formę Czenrezika jest taki, że to pozwala nam przestać myśleć o sobie jako o zwyczajnej istocie. Widzenie siebie jako Czenrezika daje nam zapał i zachętę do praktyki, a także do realnego pomagania innym. Ponadto, jeśli medytujemy, iż mamy formę Czenrezika, będącego uosobieniem współczucia wszystkich buddów, wpadanie w złość jest trochę trudniejsze, a także nieco bardziej krępujące. Dlatego, gdy odczuwamy dumę bóstwa – dumę z faktu bycia Czenrezikiem, czujemy się trochę inaczej niż przedtem,

gdy byliśmy w swoim ciele, a także mamy większą pewność siebie w naszych działaniach.

Trzeba też pamiętać, że początkowo Czenrezik był zwyczajną istotą, taką jak my teraz. Dopiero gdy rozwinął w sobie niezmierzone współczucie płynące z bodhicitty stał się Czenrezikiem. W istocie jednak, między nami nie ma różnicy, ponieważ ta sama zdolność do rozwinięcia współczucia i miłującej dobroci jest w nas naturalnie obecna już od urodzenia. Jeśli tylko będziemy w stanie rozwinąć w sobie tę zdolność, tak jak zrobił to Czenrezik, staniemy się tacy jak on. A ponieważ jest to jak najbardziej możliwe, ważne by mieć w sobie pewność siebie i odwagę do podążania tą ścieżką.

Czenrezik nie jest zatem tylko świętą istotą, która zasługuje na naszą cześć, pokłony i ofiarowania, jest także przykładem tego, czym my sami możemy się stać oraz tego, w jaki sposób podążać ścieżką, stając się uosobieniem współczucia. Gdyby to nie była prawda, trudno byłoby twierdzić, że mamy taką samą zdolność jak Czenrezik. Stąd też kluczowe znaczenie ma, by nie uważać go tylko za obiekt medytacji, lecz raczej za jakość, która nie jest różna od nas samych. I taka właśnie motywacja oraz taka perspektywa powinna dominować w naszej praktyce. Wizualizujemy samych siebie jako Czenrezika, przez co z czasem stajemy się tak samo współczujący, jak on.



Na kolejnym etapie abhiszeki – inicjacji umysłu Czenrezika, spoczywamy w doświadczeniu równości, nieoddzielni od jego umysłu, który jest niedualną mądrością oraz esencji wszystkich czujących istot, która jest naturą buddy. Z tej perspektywy, Czenrezik i wszystkie czujące istoty są tym samym, nie ma tu rozróżnienia, że jedna istota jest lepsza lub wyższa od innej. Nie jest też tak, że umysł Czenrezika to jedna rzecz, a nasza natura buddy to coś innego. Jest to raczej jak dolanie wody do wody.

Teraz powinniśmy spocząć w doświadczeniu równości, medytując nad tym, czym jest owa natura oraz pamiętając, czym jest dharmata – natura wszystkich rzeczy. Spoczywanie w ten sposób jest inicjacją umysłu.



Tak naprawdę, samo tylko recytowanie mantry nie wystarcza. Mantra, którą recytujemy werbalnie oraz myśli, które utrzymujemy w głowie, powinny być ze sobą zgodne. Inaczej nasza medytacja to tylko pozory i udawanie. Gdy ktoś patrzy na nas z zewnątrz może odnieść wrażenie, że praktykujemy, lecz w istocie tak nie jest. Taka praktyka nie ma sensu. To, co recytujemy ustami oraz zawartość naszego umysłu powinny ze sobą harmonizować.

Współczucie, o którym mówimy w buddyzmie to nie tylko rozumienie drugiej osoby, empatia czy uczucie żalu, które czasem odczuwamy. Współczucie, o którym naucza Dharma jest silniejsze niż to zwyczajne współczucie, jest bardziej zaangażowane i obejmuje większe oddanie i poświęcenie dla innych. Tutaj nie oddzielamy się od obiektu współczucia, nie uważamy siebie – tych, którzy odczuwają współczucie za różnych od istot, wobec których żywimy to współczucie. Nie jest tak, że osoba odczuwająca współczucie jest w szczęśliwszym położeniu, a ta druga, wobec której odczuwa się współczucie ma trudności, i z tego powodu odczuwamy żal i litość wobec niej. Jest raczej tak, że ta druga osoba jest częścią nas samych. Dzięki praktyce stajemy się samą naturą współczucia, dlatego jesteśmy w stanie poświęcić się mu i oddać całkowicie. To z kolei umożliwia nam wzięcie odpowiedzialności za podjęcie współczujących działań w świecie, mentalnie nie będąc przez nie przytłoczonym.

Podsumowując, współczucie o którym tu mówimy nie jest zwykłą emocją, ideą czy prostą próbą zrozumienia drugiego człowieka. Nie jest też jedynie modlitwą lub życzeniem: „Oby tak się stało” lub „Oby ta osoba doświadczała lepszych warunków”. To, co jest tu kluczowe, to fakt, iż

staramy się stosować współczujące nastawienie w praktyce, a także integrować je z całym naszym życiem.

Niektórzy ludzie mają czasem wątpliwości, jeśli chodzi o formę Czenrezika. Zastanawiają się: „Hmm, on ma cztery ręce, jak to może działać?”, a w przypadku tysiącramiennej formy, która ma także tysiąc oczu, dziwią się nawet jeszcze bardziej. Jednak takie szczegóły nie mają tu decydującego znaczenia. Zasadniczo bowiem chodzi o to, że bez względu na to, czy Czenrezik pojawia się z czterema czy tysiącem ramion, taka jego forma oznacza wielkie zaangażowanie i poświęcenie się niesieniu pomocy innym. Posiadanie tylu ramion sugeruje bowiem, że zwyczajna ich liczba nie jest wystarczająca. Stąd też, takie ich pomnożenie symbolizuje fakt, że Czenrezik ma nieograniczoną motywację oraz na nieskończenie wiele sposobów działa dla pożytku wszystkich czujących istot.

Czasem zdaje mi się, że pojedyncza osoba nie jest w stanie przynosić pożytku wszystkim czującym istotom. Oczywiście, nie jestem Czenrezikiem, lecz staram się jak mogę działać dla ich dobra. Niemniej często mam wrażenie, że pojedyncza osoba to za mało, by wykonać tak ogromną pracę. Jako zwykły człowiek z zaledwie dwójgiem ramion, cóż ja mogę zrobić? Czasem więc chciałbym móc rozmnożyć samego siebie, by przed każdą istotą utworzyć osobną emanację, która mogłaby dać jej to, czego pragnie i potrzebuje. Tylko w ten sposób mógłbym przynieść im pożytek. W innym przypadku, jako zwyczajnemu człowiekowi z dwójgiem ramion, trudno mi pomóc wszystkim.

Pewnego razu, gdy w Milarepie zrodziło się głębokie współczucie, powiedział on tak: „Prawdziwe współczucie to jak być wepchniętym do wielkiego dołu z ogniem”. Odczucie prawdziwego, głębokiego współczucia jest bowiem tak intensywne, jak bycie pochłonię-tym przez ogień. Jest to tak przemożne i chwytające za serce, jak bycie spalonym żywcem i w ten sposób powinno być doświadczane. Czasem, gdy zdaje się nam, że odczuwamy współczucie dla innych, mówimy coś w stylu: „Hmm, kiepska

sprawa, jakie to smutne” i nic dalej z tym nie robimy. Jednak w takim stwierdzeniu nie ma żadnej mocy, impetu działania, dlatego nie przynosi to nikomu żadnego pożytku. Nie pobudza nas to do żadnej aktywności. Nasze współczucie powinno pochodzić z głębi serca i obejmować wszystkie istoty; powinno pobudzać nas do pozytywnego oddziaływania na świat wokół nas.

Rozdział dziewiąty

SIEĆ WZAJEMNYCH POŁĄCZEŃ – NASZE (NIE)RÓWNOUPRAWNIENIE POMIĘDZY ŚRODOWISKIEM A SPOŁECZEŃSTWEM

Dialog pomiędzy Jego Świątobliwością Gjallangiem Karmapą a Profesorem
Wade Davisem



*Wolność nie jest kwestią warunków zewnętrznych, lecz sztuką panowania
nad własnym umysłem – Karmapa*

Profesor Davis: Przede wszystkim chciałbym powiedzieć, że to ogromny zaszczyt dla nas móc gościć tu Waszą Świątobliwość, a dla mnie osobiście wielki honor, ponieważ wielu moich kolegów mogłoby tu być dziś zamiast mnie. To naprawdę wielkie wyróżnienie dla mnie. Mamy też szczęście tu, w Kanadzie, iż w ostatnim czasie mogliśmy otrzymać nauki od tak wielu niezwykłych tybetańskich przywódców religijnych, jak na przykład w ostatnim czasie od Jego Świątobliwości Dalajlamy. Czasem więc może uchodzić uwadze, jak doniosłe są to chwile.

Kilka lat temu pokonałem prawie cztery tysiące kilometrów podróżując z przyjacielem przez Tybet. Kiedy w końcu dotarliśmy do Lhasy, poszliśmy odwiedzić jego matkę. Kobieta uchyliła obrotową ściankę, ukazując naszym oczom ukryte pomieszczenie do praktyk religijnych, którego odkrycie przez władze groziło więzieniem. W trakcie rozmowy, trochę bezmyślnie i przypadkowo wspomniałem, że jakiś czas temu spotkałem Dalajlamę. Matka mojego przyjaciela prawie natychmiast zaczęła płakać ze wzruszenia, po czym przytknęła swoje czoło do mojego. Ciągle jeszcze czuję słony smak jej łez. Dlatego w tej, jakże doniosłej chwili, potrafię sobie wyobrazić, co to znaczy dla Tybetańczyków przebywać w obecności

jego Świątobliwości Dalajlamy lub Jego Świątobliwości Karmapy. Dlatego to dzisiejsze wydarzenie jest czymś, za co my Kanadyjczycy powinniśmy być wyjątkowo wdzięczni.

Tytuł „Karmapa” oznacza kogoś, kto spełnia aktywności buddy. Te aktywności nie muszą być jednak stricte religijne. Wspaniała książka pod tytułem *Interconnected*, autorstwa naszego znamienitego gościa, którą ostatnio czytałem, nie traktuje o sprawach Dharmy per se, mówi natomiast o największych wyzwaniach naszych czasów, które przedstawione zostały z punktu widzenia buddyzmu. W jej tekście, Karmapa mówi na przykład: „Celem tej książki jest uspokojenie naszych umysłów, co w założeniu pomoże jaśniej i z większą rozważą myśleć o kierunku, w jakim zmierzamy”. Czy też: „Buddyzm nie ma na celu nawracania ludzi, lecz chce przyczyniać się do ich pomyślności i dobrostanu”.

Mówi się, że buddyści uważają samych siebie za osoby chore, Buddę za lekarza, jego nauki za lekarstwo, a duchową praktykę za proces leczenia. Postępując w ślad za tym rozróżnieniem, tak ułożyłem swoje pytania do Jego Świątobliwości, by na początku nawiązać do wyzwań, o których mówił w swojej książce, a następnie przejść do propozycji rozwiązań wynikających z jego intuicji i wglądu, które jednocześnie będą dla nas ścieżką postępowania i czymś w rodzaju „mapy nadziei”.

Jednym z ważniejszych tematów poruszonych w książce jest to, że my, jako jednostki nie jesteśmy tylko i wyłącznie niezależni, lecz także na wiele sposobów wzajemnie połączeni. I to zarówno jeśli chodzi o świat zewnętrzny, jak i świat wewnętrzny, na dobre i na złe. W pewnym miejscu swej książki, Karmapa stwierdził – a ja za nim sparafrazuję – że woda, którą teraz pijemy to ta sama woda, którą zaspokajały pragnienie dinozaury, a powietrze, które wydychamy pozwala roślinom przyswajać światło słoneczne. Powiedział także, że kiedy Jackie Kennedy spodobał się toczek ze skóry leoparda, bo taki właśnie pasował jej do płaszcza, to w przeciągu kilku miesięcy ćwierć miliona kotów zostało pozbawionych

życia, by inne elegantki mogły wejść w posiadanie tego modowego fetyszu. Ten tani podkoszulek, w którym dziś chodzisz mógł zostać uszyty przez młodą dziewczynę z Bangladeszu, która uchodząc przed nędzą miejsca, w którym się urodziła przybyła do wielkiego miasta, by tam przez całe dni harować za grosze. Wszystko jest ze sobą połączone.

Pierwsze pytanie, które chciałbym zadać Wasza Świątobliwość już sam postawił w swojej książce, a mianowicie: W jaki sposób nasz świat by się zmienił, gdybyśmy faktycznie uświadomili sobie nasze liczne, wzajemne połączenia i relacje? Co pośród tego, co ludzie cenią najbardziej wysunęło by się na plan pierwszy, gdybyśmy emocjonalnie, psychologicznie i duchowo uznali naszą współzależność? Jak wyglądałaby taka ogólnoświatowa społeczność ludzi, którzy w pełni przyjęli fakt naszego wielostronnego, wzajemnego powiązania? Co powinniśmy zrobić, by stworzyć takie społeczeństwo?

Jego Świątobliwość Karmapa: Ta fraza „wzajemne połączenia” oznacza po prostu, iż w rzeczywistości, czyli tak jak rzeczy faktycznie się mają, każdy z nas ma niezliczoną liczbę połączeń ze wszystkimi innymi. Jednak żyjemy w rzeczywistości zbudowanej na społecznej koncepcji ja-inni i fakt ten kształtuje nasze postawy i postrzeganie w sposób, który odwodzi nas daleko od tego, jak zjawiska istnieją naprawdę. Aby więc, dostrzec istniejące korelacje, musimy najpierw znaleźć odmienny punkt widzenia, inny sposób postrzegania naszych działań i spraw wokół nas. I wtedy, zamiast posługiwać się starymi nawykami mentalnymi, znajdziemy nową perspektywę.

Nasza zwyczajna mentalność, nasze poczucie bycia osobną jaźnią, wiedzie nas do myślenia w kategoriach „my” i „oni”. Powinniśmy jednak zainteresować się tą dualnością i głęboko zakwestionować ideę niezależnie istniejącej jaźni, która nie potrzebuje do swego istnienia niczego ani nikogo innego. I wtedy dopiero, gdy w ten sposób przebadamy ideę niezależnie istniejącej jaźni, będziemy w stanie zrozumieć kwestię wzajemnych

połączeń.

Profesor Davis: To zaś dotyka fundamentalnego w buddyzmie poglądu, iż poczucie bycia oddzielnym i niezależnym od wszystkiego innego we wszechświecie jest tylko iluzją, a idea *ja* i *mnie* wymyślonym konceptem. Budda powiedział, że z ostatecznego punktu widzenia jaźń nie istnieje i jako przykład podał różny sposób postrzegania przedmiotów pożądania. Zauważył on mianowicie, iż nasze postrzeganie obiektu jako pożądanego lub nie, nie zawiera się w samym tym obiekcie, lecz w sposobie w jaki go postrzegamy. Jest takie wspaniałe buddyjskie powiedzenie, które ilustruje tę prawdę: „Piękna kobieta dla swego kochanka jest źródłem radości i zachwyty, dla ascety rozproszeniem, a dla wilka smacznym posiłkiem”.

Poczucie oddzielenia to temat, który książka omawia z buddyjskiej perspektywy, traktując go jak wyzwanie, któremu musimy stawić czoła. Na przykład, Wasza Świątobliwość zauważa, że dzięki internetowi mamy o wiele większe możliwości kontaktu ze sobą niż kiedykolwiek wcześniej, a jednak tego rodzaju kontakt zostawia w nas poczucie emocjonalnego braku bliskości i oddzielenia. Częściowo wynika to z tego, że kiedy kontaktujemy się z kimś przez internet myślimy, że nawiązujemy relację z ludzką istotą, czy to na Facebooku czy YouTube, lecz tak naprawdę są to tylko piksele wyświetlacza, nic więcej.

Prawdą jest także i to, że internet mógłby być czymś w rodzaju globalnego miejsca spotkań. Niemniej, kiedy działamy w tym świecie, cały czas musimy pamiętać, że jest on już z definicji iluzoryczny w swej naturze. Widzimy piksele na monitorze i słyszymy cyfrowe odtworzenie czyjegoś głosu, lecz kiedy przyglądamy się temu bliżej, okazuje się, że nikogo tam nie ma. Dlatego możemy czuć się nieco zdziwieni, dlaczego nasze wirtualne kontakty zostawiają w nas poczucie oddzielenia i emocjonalnej pustki. To, czego brakuje – jak pisze Wasza Świątobliwość – to pełnia ludzkiego kontaktu.

Lecz może być jeszcze gorzej – jak sugeruje Karmapa – gdy to ciągle

bycie online kończy się trywializacją naszego życia. Karmapa zauważa też, że współcześnie członkowie rodziny wysyłają sobie esemesy będąc w sąsiednich pokojach lub nawet siedząc przy tym samym stole. Nie da się ukryć, że coraz bardziej zaczynamy żyć wirtualnym zamiast realnym życiem.

Jego Świątobliwość Karmapa: W pewnym sensie, technologia informacyjna zbliża nas do siebie, ponieważ dzięki niej szybko możemy dowiedzieć się, co dzieje się w innych zakątkach globu. W istocie jednak sieć jest tylko narzędziem, którym się posługujemy, nie zaś faktyczną relacją między ludźmi, w znaczeniu pełnego kontaktu między nimi. Prawdziwe połączenie między ludźmi to uczucia, to relacje o podłożu emocjonalnym. Mamy przyjaciela, z którym możemy się spotkać i porozmawiać, dotknąć żywej osoby. Internet zaś jest tylko narzędziem, a nie prawdziwą relacją. Jasne zdanie sobie sprawy z tej różnicy jest jednym z największych wyzwań naszych czasów.

Profesor Davis: Kolejnym ważnym zagadnieniem w książce jest bardzo silne stanowisko w kwestii środowiska naturalnego. Jestem zafascynowany tym, jak dzieciństwo Waszej Świątobliwości wpłynęło na jego nastawienie wobec środowiska. U nas dopiero zaczynają pojawiać się duchowi przywódcy tacy jak Ty czy Papież Franciszek, którzy głośno mówią o sprawach związanych ze środowiskiem, zmianami klimatu czy wody. W swojej książce Wasza Świątobliwość pisze tak: „Nie ma absolutnie żadnych podstaw, by myśleć, że woda na naszej Ziemi należy bardziej do jednych ludzi niż do drugich. Wszyscy odczuwają takie samo pragnienie, a nasze ciała w taki sam sposób zależą od picia czystej wody. Woda, którą posiadamy należy do wszystkich gatunków na planecie”.

Piszesz także o wzrastaniu jako nomad w Tybecie oraz tym, co takie życie, całkowicie pozbawione współczesnej technologii, znaczyło dla Ciebie. Czy to właśnie jest źródłem Twojego zaangażowania w sprawę środowiska naturalnego?

Jego Świątobliwość Karmapa: Tak sędę. Do wieku lat siedmiu żyłem blisko natury. Potem, gdy zostałem rozpoznany jako Karmapa, wszystko się zmieniło. Wcześniej jednak miałem sposobność wieść bardzo tradycyjne życie nomada, które przebiegało w bliskim kontakcie z przyrodą. Mieliśmy bardzo duży szacunek do natury. Prawdą jednak jest i to, że mało tam było współczesnych udogodnień. Jedliśmy takie same pokarmy i nosiliśmy takie same stroje, jak rzesza naszych przodków przed nami. To jednak sprawiło, że bardzo cenię prosty, tradycyjny styl życia jak również bezpośredni kontakt z naturą.

Profesor Davis: Gdy byłeś bardzo młody, zostałeś rozpoznany jako inkarnacja Szesnastego Gjallang Karmapy i w wieku lat ośmiu wygłaszałeś już nauki do zgromadzenia 20 000 ludzi. W roku 2000 musiałeś opuścić Tybet i udać się do Indii, lecz w dorosłe życie zabrałeś ze sobą tego ducha i wspomnienie tybetańskiej przyrody.

Jego Świątobliwość Karmapa: Tak, gdy byłem młody żyłem bardzo blisko ziemi. Zanim udałem się do Indii w wieku lat czternastu, nie miałem zbyt wielu sposobności, by zastanawiać się nad sprawami środowiska, ponieważ byłem zajęty innymi kwestiami. Jednak, gdy się już tam znalazłem uświadomiłem sobie, że będąc w Tybecie nie mieliśmy nawet takiej koncepcji jak ochrona środowiska. Co jednak z całą pewnością mieliśmy, to naturalny szacunek dla przyrody, który był przekazywany z pokolenia na pokolenie. Dopiero gdy znalazłem się w Indiach przekonałem się, że szacunek dla natury ma swoją specjalną nazwę i że w ogóle należy ją chronić. Dopiero tam zacząłem poznawać szeroki świat i uczyć się jego zasad.

Profesor Davis: Kolejny temat, który przewija się w treści książki to stwierdzenie Buddy, które wypowiedział ponad 2000 lat temu, a czego do dnia dzisiejszego jakoś nie udało nam się przyjąć do wiadomości, mimo iż to samo potwierdzali mędrcy z różnych kultur: „Szukanie szczęścia przez

pogoń za światowymi sprawami nigdy nie przyniesie prawdziwego, wewnętrznego spokoju. Jest to tak beznadziejne, jak zarzucanie sieci w wyschniętej rzece” .

I bardzo mocne zdanie z Twojej książki, mające podobną wymowę: „Chciwość to głód, który tylko narasta, gdy go karmimy”. Byłbym szczęśliwy, gdyby Wasza Świątobliwość zechciał skomentować ten fragment.

Jego Świątobliwość Karmapa: Gdy przyglądamy się sprawom środowiska naturalnego, natykamy się na wiele sytuacji kryzysowych, jak choćby globalne ocieplenie, które jest obecnie wielkim problemem. Tak wielkim, że w istocie nie wiemy nawet jak się zabrać za jego rozwiązywanie. Lecz jeśli naprawdę przemyślimy te trudności zobaczymy, że na koniec sprowadzają się one do poziomu jednostki i jej chciwości, która to chciwość jest prawdziwą przyczyną naszych problemów. Katastrofy ekologiczne, z którymi musimy się dziś zmagać wynikają z destrukcyjnego wpływu człowieka na przyrodę, a wpływ ten wynika właśnie z chciwości.

Większość z nas nie potrafi odróżnić pragnień od potrzeb, skutkiem czego mieszamy jedno z drugim, co w dalszej kolejności staje się przyczyną poważnych problemów. Pomieszanie to jest następnie podtrzymywane przez komercjalizm, który wdziera się do naszego życia przez telewizję, internet i gazety. Otaczają nas media, które przez cały czas stymulują nasze pragnienia. Wydaje się nam, iż potrzebujemy tego wszystkiego, co widzimy w reklamach, a jeśli nie możemy tego zdobyć, mamy poczucie porażki. Problem polega jednak na tym, że nasze pragnienia nie mają granic, natomiast zasoby naturalne jak najbardziej. Jeśli więc dalej będziemy żyć w ten sposób, to – jak mówią naukowcy – nawet gdybyśmy mieli zasoby pięciu czy sześciu takich planet, to i tak okażą się one niewystarczające, by zaspokoić wszystkie nasze pragnienia. Dlatego najważniejszą, naprawdę kluczową sprawą jest, byśmy ograniczyli nasze pragnienia i nauczyli się je kontrolować.

Profesor Davis: Czytając tę książkę czasem ma się wrażenie, że Karmapa jest antropologiem. Kiedy zastanawiamy się nad problemem globalnego ocieplenia, co obecnie stało się kwestią społeczną, uświadamiamy sobie, że nie spowodowała go ludzkość jako całość, tylko pewna jej część, o wyjątkowo mechanistycznym poglądzie na świat. Poglądzie, który swój rodowód wywodzi wprost od Kartezjusza. Wiele społeczności i kultur, które obecnie bezpośrednio cierpią z powodu zmian klimatu, nie ma nic wspólnego z przyczynami tego zjawiska. Jak na ironię, są to przeważnie ci, którzy starają się robić coś więcej w ramach swoich kultur, niż robimy to my na Zachodzie, by zmniejszyć niekorzystne efekty zmian klimatu, mimo iż to my właśnie jesteśmy źródłem problemu.

Bardzo pięknie pisze Wasza Świątobliwość o darze, jaki otrzymujemy od innych kultur. Podstawowa lekcja antropologii jest taka, że każda kultura ma coś wartościowego do powiedzenia, każda kultura ma prawo, by zostać wysłuchana, a także żadna nie ma monopolu na ścieżkę do boskości. Piszesz: „Musimy z uwagą wsłuchiwać się w głosy innych kultur, dbając o to, by nie przypisywać temu, co one mówią naszych własnych interpretacji i założeń. Bo tylko wtedy nowa idea lub praktyka będą miały szansę nas zmienić, tylko wtedy nowe idee pozwolą nam odkryć nowe perspektywy życia na tej planecie”.

I to właśnie jest tym wielkim darem dywersyfikacji kulturowej: uświadomienie sobie, że inni ludzie na świecie nie są jakąś nieudaną wersją nas. Każda kultura ma swoją unikalną odpowiedź na to fundamentalne pytanie „Co to znaczy być człowiekiem oraz co to właściwie znaczy – żyć?”. I kiedy ludzie na całym świecie próbują odpowiadać na to pytanie, udzielają odpowiedzi mówiąc w 7000 języków. Z tych 7000 które dziś znamy, prawie połowy z nich już nie uczy się dzieci. Nasi przyjaciele z plemienia Musqueams, nasza rdzenna tubylcza ludność, walczą tak samo jak Tybetańczycy o zachowanie swego języka. Co powinniśmy zrobić w tej sprawie, do kogo skierować to pytanie o problem zanikania kultur i utraty

ich języka? W jaki sposób wspierać prawo wszystkich ludzi do bycia wysłuchanym?

Jego Świątobliwość Karmapa: Moglibyśmy podejść do tego pytania z innej strony. Na przykład, gdy ludzie myślą o Tybecie, wielu osobom kojarzy się on tylko z kwestiami politycznymi. Jednak, gdy zastanowimy się nad problemem zasobów wody pitnej w świecie, to zaraz po biegunie północnym i południowym, Tybet jest największym rezerwuarem słodkiej wody pitnej zgromadzonej w lodowcach i śniegu. I wtedy okazuje się, że to, co dzieje się w Tybecie nie dotyka już tylko samego Tybetu, lecz całego kontynentu azjatyckiego. Dlatego tak ważna jest to kwestia.

Jednak, by ochronić tybetańską przyrodę powinniśmy chronić też tybetańską kulturę i język, ponieważ są one nieodłącznie związane z przyrodą Tybetu. Tybetańczycy żyją w tym miejscu od tysięcy lat i mają głębokie zrozumienie swojego środowiska. Sposób, w jaki odnoszą się do natury odzwierciedla mądrość nagromadzoną przez wieki, dlatego tak ważne jest, by chronić także ich kulturę. Bo trzeba być świadomym faktu, że gdy mówimy o ochronie kultury i języka tego narodu, mamy też na myśli ochronę jego doświadczeń i pewnej praktycznej mądrości w obchodzeniu się ze środowiskiem.

Profesor Davis: Chciałbym teraz uderzyć w nieco bardziej pozytywne tony. Jest taki wspaniały fragment w książce, gdzie Wasza Świątobliwość w ustępie o współczuciu, mówi tak: „Apatia zabija więcej istot, niż jakakolwiek choroba”. Co Wasza Świątobliwość przez to rozumie?

Jego Świątobliwość Karmapa: Zarówno pogląd buddyjski, jak też wyniki badań naukowych mówią podobnie, że istoty ludzkie rodzą się już ze zdolnością do empatii.

Jednak z powodu nawyków, które rozwijamy w naszym umyśle może ona być aktywna lub uśpiona. Główną myślą, jaka kryje się w tym stwierdzeniu, że apatia zabija więcej ludzi niż jakakolwiek choroba jest to, że patrząc na

świat widzimy tak wiele osób żyjących w nędzy, którzy nie mają wystarczająco jedzenia, ubrania, czy miejsca, które mogliby nazwać domem. Wojny są kolejną przyczyną cierpienia i bolesnych okoliczności. Możemy na te sytuacje spoglądać z empatią, jednak brak nam wystarczająco silnego uczucia, które by motywowało nas do pomocy im w jakiś konkretny sposób.

Jeśli jednak staramy się zrozumieć ten świat, rozumiemy też, że nie ma powodu, by ci ludzie tak strasznie cierpieli. Lecz właśnie z powodu apatii nie podejmujemy żadnego działania. Nawet gdy czujemy z kimś więź, są to tylko nasi bliscy. Nie dbamy o ludzi poza granicą, którą sami stwarzamy. Musimy rozszerzyć te granice, by zawierały one tak wiele osób, jak to możliwe. Naszym celem powinno być otworzenie ramion na innych w taki sposób, by nasz zasięg był jak najszerszy i nie wykluczał nikogo.

W buddyzmie mówimy o obudzeniu bodhicitty – pragnienia, by działać dla dobra wszystkich istot i doprowadzić ich do wyzwolenia. To zaś oznacza otwieranie naszych serc i umysłów na coraz większą liczbę ludzi. Gdybyśmy to potrafili, apatia w świecie nieco by się zmniejszyła i wielu ludzi nie musiałoby żyć w tak trudnych warunkach. Taki właśnie jest związek apatii ze wszystkimi rodzajami cierpienia, w tym także chorobami.

Profesor Davis: W kwestii empatii Wasza Świątobliwość ma wspaniałą, a jednocześnie bardzo konkretną propozycję. Okazuje się, że istnieją naukowe metody mogące badać empatię na poziomie neurologicznym. Wasza Świątobliwość pisze więc: „Mam propozycję. Przed wyborami, kandydaci powinni podlegać obowiązkowym badaniom neurologicznym, które pokazałyby ich poziom empatii. Wystarczyłoby więc podłączyć ich do aparatury i zobaczyć wyniki. Jeśli nie zaliczyliby testu, musieliby przejść obowiązkowe szkolenia, aż do momentu osiągnięcia właściwego poziomu empatii. Dopiero wtedy mogliby dalej kontynuować kampanię wyborczą. Takie rozwiązanie może wydawać się absurdalne, lecz wyobraźmy sobie, jaki to miałoby wpływ na jakość naszego życia, gdyby

na serio potraktować empatię jako kwalifikację niezbędną do decydowania o losach świata”.

Jest też w książce piękny ustęp o prawdziwej wolności. Wasza Świątobliwość pisze: „Wolność nie polega na robieniu wszystkiego, na co w danej chwili mamy ochotę. Tybetańskie słowo oznaczające wolność w dosłownym tłumaczeniu to „samokontrola” lub „panowanie nad sobą”. Zdolność panowania nad sobą oznacza bowiem szczęście, natomiast znajdowanie pod wpływem czegoś poza nami to cierpienie. Autentyczna wolność musi obejmować wolność od destrukcyjnych stanów emocjonalnych. Musi być zakorzeniona w mądrości, zrozumieniu i szacunku dla współzależności. Wolność zaczyna się w naszych sercach i umysłach, ale musi zaowocować – w najszerszym możliwym znaczeniu – w powszechnej wolności od cierpienia. Prawdziwe szczęście jest całkowitą wolnością od jakiegokolwiek przyczyny cierpienia”.

Jego Świątobliwość Karmapa: Odnosząc się do własnego doświadczenia, kiedy miałem siedem lat rozpoznano we mnie Karmapę. Nie zabiegałem o to ani ja, ani moi rodzice. Po prostu, pewnego dnia przyjechała grupa ludzi, których widzieliśmy pierwszy raz w życiu, i powiedzieli: „Jesteś Karmapą”. I to było tyle. Ludzie często pytają mnie: „Czy odczuwasz szczęście w związku z tym, że jesteś Karmapą? Miałeś wtedy ledwie siedem lat i od tej chwili przestałeś cieszyć się taką swobodą, jaką mają dzieci w tym wieku”. Szczerze mówiąc, trudno powiedzieć, bym był wtedy szczęśliwy, nie można jednak powiedzieć, że byłem nieszczęśliwy. Bycie Karmapą to wielki zaszczyt i pomyślny los, lecz w istocie trudno mi jednoznacznie określić, czy to czyni mnie szczęśliwym czy też nie.

Zgodnie z tym jak ja pojmuję rzeczy, istnieje ogromna różnica między byciem szczęśliwym, a życiem pełnym znaczenia. Szczęście jest przemijającą emocją. Natomiast nadanie sensu własnemu życiu może nie mieć zabarwienia emocjonalnego, ale głęboko w sercu przynosi zadowolenie.

Ludzie mówią o różnych rodzajach wolności, lecz w materialnym świecie trudno znaleźć całkowitą wolność. Aby odkryć prawdziwą wolność, musimy spojrzeć do wnętrza. Ten rodzaj wolności nie zależy od innych, lecz od tego, w jaki sposób radzimy sobie z samym sobą i swoimi emocjami. Wolność nie jest kwestią warunków zewnętrznych, lecz sztuką panowania nad własnym umysłem.

Profesor Davis: W książce jest takie wspaniałe zdanie, które podpowiada nam, w jaki sposób możemy żyć, by zawsze utrzymywać pozytywny kierunek: „Szczodrość ducha pozwala utrzymywać nam nieograniczone aspiracje, nawet gdy rezultaty naszych działań są ograniczone”.

Mamy obowiązek dawać świadectwo światu, co przypomina mi pierwszą Szlachetną Prawdę, która mówi o tym, że istnieje cierpienie. Budda w tym stwierdzeniu nie negował wartości życia, lecz stwierdził, że trudne i bolesne rzeczy mogą się wydarzać. Zło nie jest czymś rzadkim i wyjątkowym, lecz stanowi część istniejącego porządku rzeczy, jest konsekwencją karmy. Myślę, że możemy zdawać sobie sprawę, że nasze działania nie zmieniają świata, jednak nie mamy wyboru jak tylko podjąć jakąś decyzję. Po której zechcemy być stronie? Dobra czy czegoś innego? Szczodrość ducha pozwala nam wytrwać i to wydaje się być jednym z najpotężniejszych przesłań Dharmy.

Jego Świątobliwość Karmapa: To bardzo szerokie pytanie. Na przykład, wszyscy mamy nadzieję na zmiany w dziedzinie edukacji i poprawy stanu środowiska. Jest tak szczególnie w przypadku ludzi młodych. Dialogi, które ostatecznie doprowadziły do powstania przytaczanej tu książki, to zapis moich rozmów ze studentami amerykańskich uniwersytetów. Wszyscy oni mieli silne pragnienie, by działać na rzecz zmian w pozytywnym kierunku i dość odwagi, by tego spróbować. Zazwyczaj, gdy chcemy by coś się zmieniło, kierujemy swą uwagę na zewnątrz i tam próbujemy coś zmienić, przez co tracimy wiele czasu. W rzeczywistości jednak, to czy zmienimy sposób, w jaki myślą inni ludzie, nie jest najważniejsze. Powinniśmy

spojrzeć do swego wnętrza, by zobaczyć, jak wiele rzeczy możemy zmienić sami w sobie.

Co się zaś tyczy kwestii równości płci, odbyliśmy już liczne dyskusje na temat edukacji i pełnych święceń dla mniszek tybetańskich. Można debatować w nieskończoność o konieczności zewnętrznych zmian, lecz zasadnicza kwestia jest taka, czy mniszki potrafią zmienić same siebie. Ich motywacja i sposób zachowania są tu kluczowe. Z jednej strony, zewnętrzne warunki mają oczywiście wielki wpływ, lecz tutaj główna idea jest taka, że to same mniszki muszą przepracować swoje poczucie niższości, rozwinąć pewność siebie i odnaleźć nadzieję, że można coś zmienić. To, co powinno dodawać im ducha w tych dążeniach, to głębokie pragnienie zmiany, wiara w siebie i odwaga.

Profesor Davis: To prowadzi wprost do mojego przedostatniego pytania. Słowo „odwaga” dość często przewija się w tekście książki. „Ten podstawowy fakt współzależności jest źródłem odwagi i determinacji”. „Odwaga jest źródłem współczucia”. „Potrzebna jest ogromna odwaga, by utrzymać nasze umysły i serca otwarte”. „Współczuciu musi towarzyszyć odwaga, by mogło ono znaleźć swój pełny wyraz w świecie”. Mam wrażenie, iż słowo to naprawdę często występuje w książce. Pojawiło się też w Twojej ostatniej wypowiedzi, że jednostka potrzebuje odwagi, by móc wziąć odpowiedzialność za swą duchową przemianę. Czy dobrze to rozumiem? Czy to właśnie masz na myśli, mówiąc o odwadze?

Jego Świątobliwość Karmapa: Tak myślę. Kiedy mówimy o odwadze w kontekście wzajemnych powiązań, oznacza to, że skoro jesteśmy połączeni, jesteśmy też odpowiedzialni nawzajem za siebie. Istnieje też więź na poziomie emocjonalnym. Wszyscy odczuwamy taką samą przyjemność i ból, dlatego możemy odczuwać współczucie wobec innych. To nie jest tylko kwestia filozoficzna, lecz więź poprzez uczucia, które są wspólne nam wszystkim. W istocie też, współczucie i odwaga są do siebie podobne: żeby być współczującym, trzeba być odważnym. Musimy znaleźć w sobie tę

umiejętność ciągłego angażowania się i podejmowania radosnego wysiłku. Bo tylko wtedy, gdy potrafimy działać w ten sposób, jesteśmy w stanie przynosić prawdziwy pożytek innym.

Profesor Davis: Bardzo dziękuję za tę możliwość przebywania z Tobą, a publiczności za cierpliwość. Wiele podróżowałem po Tybecie i widząc, co tam się dzieje, nie pozostaje mi nic innego, jak tylko troska o przyszłość kultury tybetańskiej. Nie chcę się tu wdawać w polityczne dywagacje, ale słyszy się jak Jego Świątobliwość Dalajlama mówi, że nie wyklucza, iż nie odrodzi się już więcej, co oznacza koniec jego linii inkarnacji. Co to może oznaczać dla przyszłości buddyzmu tybetańskiego i jego wkładu w rozwój cywilizacji? Tybetańscy buddyści tak wiele dali światu. Przecież gdyby nie oni, stracilibyśmy bezpowrotnie nauki Buddy po inwazji Mongołów na Indie.

Ten skarbiec wiedzy, nauki i mądrości wydaje się być dziś tak kruchy ze względu na aktualną sytuację geopolityczną. Czy masz nadzieję, że Dharma dalej będzie się rozprzestrzeniać, inspirować oraz przynosić duchowe wsparcie ludziom na całym świecie?

Jego Świątobliwość Karmapa: Ogólnie mówiąc, Tybetańczycy widzą w Dalajlamie swoją jedyną nadzieję, schronienie i obrońcę. To jednak oznacza, że nie biorą wystarczającej odpowiedzialności za własne życie, tylko przerzucają ją na Dalajlamę. Lecz gdy on odejdzie, w kim wtedy ulokują swe nadzieje? Nie potrafimy sobie tego wyobrazić i wielu z nas nie chce nawet o tym myśleć. Jednak rzeczywistość jest taka, że kiedyś to nastąpi, nie wiemy tylko kiedy.

Wspomniałeś o kulturze tybetańskiej, lecz ona w dużej mierze zależy od samych Tybetańczyków. Najlepiej by było, gdyby stworzyli jakieś organizacje, które będą zajmować się jej ochroną. W Indiach czy innych krajach, a nawet tutaj w Kanadzie, mieszka wielu Tybetańczyków, którzy mogliby założyć takie stowarzyszenia. Jeśli zaś chodzi o buddyzm tybetański, jest kilku młodych liderów, którzy mają wystarczającą wiedzę i

mądrość. Myślę, że będą oni dobrze rozwijać buddyzm tybetański, jednak znalezienie tak uniwersalnego przywódcy jakim jest Dalajlama, będzie bardzo trudne.

PYTANIA I ODPOWIEDZI

Pierwsze pytanie dotyczy tego, w jaki sposób radzić sobie z sytuacją polityczną na świecie, w szczególności w Stanach Zjednoczonych. Jaki pogląd powinniśmy utrzymywać w różnych, trudnych sytuacjach, które się wydarzają?

Bardzo uważnie śledzę aktualną politykę i nowe wiadomości, które docierają do nas codziennie. Z jednej strony możemy patrzeć na jakiegoś przywódcę i widzieć, jaki ma potencjał wprowadzania zmian, a z drugiej, możemy spoglądać na siebie, by zobaczyć, jak bardzo my sami musimy się zmienić. Musimy poznać własną zdolność do zmiany.

Trudno przewidzieć, co przyniesie przyszłość, natomiast w teraźniejszości widzimy nieustanny strumień wiadomości o różnych niepokojących wydarzeniach. Czasem za bardzo pograżamy się w nich i dlatego czujemy potrzebę, by wyrwać się z tej sytuacji, by zacząć myśleć samodzielnie i otworzyć umysł na coś świeżego i pozytywnego. I to chyba jest najważniejsze. Bo z jednej strony jesteśmy zalewani niemającą końca powodzią wiadomości, a z drugiej politycy wykorzystują to nasze zagubienie, by na nas wpływać i kształtować nasze umysły. Powinniśmy dostrzegać oba te aspekty.

Drugie pytanie pochodzi od osoby, która sugeruje, by Karmapa część swojego życia w obecnej inkarnacji poświęcił na kształcenie dzieci i młodzieży w taki sam sposób, w jaki sam był kształcony. Dzięki temu, gdy jego życie dobiegnie końca, nie będzie trzeba szukać nowego Karmapy, ponieważ Karmapowie będą wszędzie.

To prawda. Tytuł Karmapa oznacza kogoś, kto spełnia aktywność wszystkich buddów. Jego znaczenie można tłumaczyć na wiele sposobów. W skrócie jednak mówiąc, tytuł ten odnosi się do czynów i aktywności

buddów dla dobra i pożytku innych istot. Ten, który to robi nazywa się Karmapa. Tak jak wspomniałem wcześniej, kiedy byłem mały powiedziano mi, że jestem Karmapą i było to zanim sam mogłem zdecydować, czy faktycznie nim jestem. Z jednego punktu widzenia, nie jest ważne, czy jestem Karmapą, czy nie. Z innego, dało mi to sposobność nawiązania więzi z innymi ludźmi i zrobienia czegoś dla ich dobra. Taki jest mój pogląd na tę sprawę. W rzeczywistości, nie tylko ja, ale każdy ma możliwość stać się Karmapą. Gdyby każdy działał tak, jak Karmapa, byłoby to bardzo dobre, a ponadto, miałbym mniej pracy.

Trzecie pytanie zadał młody mężczyzna, który pytał o panowanie nad sobą. Na Zachodzie często oznacza to tłumienie swej ekspresji i sztywność w zachowaniu. Natomiast w buddyjskich klasztorach, które odwiedził w Indiach, spotkał się z takim rodzajem panowaniem nad sobą, któremu towarzyszyła swoboda i elastyczność. W jaki sposób mieszkańcy krajów Zachodu mogą się tego nauczyć?

Gdy mówimy o wolności, która wynika z samokontroli istnieje tendencja, by myśleć o niej w kategoriach bycia surowym dla siebie. Patrzymy na siebie jakby z zewnątrz i czujemy, że musimy być twardzi i mieć się na baczności, by nie stracić kontroli. Jednak to, o co naprawdę tu chodzi w dużej mierze opiera się na byciu rozluźnionym. Tak jak wspomniałem wcześniej, musimy znaleźć zrównoważony sposób odnoszenia się do naszych emocji. Co się zaś tyczy tego konkretnego pytania, jeśli mamy do czynienia ze sztywnością i napięciem, możemy próbować nieco je rozluźnić rozwijając w sobie poczucie przestrzeni. Możemy dawać sobie więcej okazji, by doświadczać tej otwartości i przestrzeni. I to powinno zapobiec sztywności i rozluźniać napięcie, które prowadzi do zbytnej surowości wobec siebie.

Duże znaczenie ma tutaj to, jak rozumiemy ideę ja. W buddyzmie często mówi się o „braku ja” czy też „nieistnieniu ja”, lecz to nie oznacza całkowitej negacji siebie. To, co negujemy to tzw. „małe ja”, natomiast rozległa, uniwersalna jaźń jak najbardziej istnieje. Nie istnieje tylko to

wąskie, ograniczone ja, uwięzione w maleńkim świecie naszych myśli. Rozległe, przestrzenne i uniwersalne ja istnieje. Powinniśmy częściej dawać sobie możliwość doświadczania tej szerokiej, otwartej przestrzeni.

Rozdział dziesiąty

PRACA Z PRZESZKADZAJĄCYMI EMOCJAMI

Praktyka Buddy Akszobhji



Do wiedzy powinniśmy dochodzić przez swoje osobiste doświadczenie –

Karmapa

Aby przyjrzeć się, w jaki sposób możemy radzić sobie z bardzo silnymi emocjami, które pojawiają się w naszym umyśle, dobrze będzie zacząć od krótkiego wprowadzenia na temat Buddy Akszobhji. W naukach buddyjskich, szczególnie dla tych, którzy praktykują w tradycji mahajany, znajdujemy buddów dziesięciu kierunków. Bo oprócz Buddy Siakjamuniego, którego zna większość z nas, istnieją też liczni buddowie dziesięciu kierunków. To istoty, które osiągnęły doskonałe i pełne oświecenie, tak, jak Budda Siakjamuni.

Daleko poza niezliczonym oceanem światów, we wschodnim kierunku, w czystej krainie zwanej Abhirati (*mngon dga'*, „Pełna Radości”) przebywa Budda Akszobhja. Imię Akszobhja znaczy w sanskrycie „niewzruszony” lub „nieporuszony”. Zanim osiągnął stan buddy, Akszobhja był bodhisattwą, który wyraził wielkie aspiracje lub zobowiązania, pośród których najważniejsze było to: „Od teraz aż do chwili osiągnięcia pełnego oświecenia, nie pozwolę powstać w swym umyśle emocji gniewu lub nienawiści przeciw żadnej czującej istocie”. A ponieważ zdołał skrupulatnie utrzymać to ślubowanie, bez najmniejszego naruszenia go, został nazwany Akszobhja, czyli Nieporuszony.

Jego imię łączy się i wynika z tego specjalnego ślubowania, by nigdy nie wpadać w gniew. Włożył on naprawdę wielki wysiłek w to, by utrzymać je przez tak długi czas, co świadczy o tym, jak wielka była odwaga jego umysłu. Każdy z nas może wziąć tego buddę za przykład, w jaki sposób

pracować z przeszkadzającymi emocjami.

W codziennym życiu zmagamy się z całą gamą różnych emocji, wzbudzanych przez zewnętrzne oraz wewnętrzne okoliczności. Z tych dwóch, to nie zewnętrzne problemy są najgorsze, lecz nasze wewnętrzne emocjonalne konflikty, z którymi poradzić sobie jest o wiele trudniej. Studiując buddyzm spędzamy długie godziny badając naturę przeszkadzających emocji, a także praktykując najskuteczniejsze dla nich antidota.

Omawiając sposoby radzenia sobie z nimi, na samym początku musimy jasno zidentyfikować cechy poszczególnych splamień, a następnie zbadać, w jaki sposób one na nas wpływają. Powinniśmy też zbadać je, by się przekonać, czy są one szkodliwe czy dobroczynne. Czyli analizujemy uważnie konkretną emocję i uważnie ją badamy, bo tylko dzięki temu będziemy mogli jakoś sobie z nią poradzić. Bez tego, nie znając jej natury, ulegniemy jej obezwładniającej sile. Siłowanie się z okolicznościami czy też blokowanie szkodliwych emocji nie jest żadnym rozwiązaniem, które by było skuteczne na dłuższą metę.

Zazwyczaj, gdy w buddyzmie omawiamy temat przeszkadzających emocji, skupiamy się na trzech głównych splamieniach: pragnieniu, nienawiści i niewiedzy oraz ich pochodnych. Niektóre z nich są łatwe do rozpoznania, inne nieco trudniejsze, dlatego trzeba zachować cierpliwość i poświęcić trochę czasu, by je poznać. Tak bardzo bowiem przyzwyczailiśmy się, że są one częścią nas jako, na przykład, dobrze nam znane wzorce zachowań i reagowania, że nie jesteśmy już w stanie ich kontrolować. Dlatego potrzebujemy niezwyklej uważności, dzięki której będziemy w stanie dostrzegać różne stany naszego umysłu, na które normalnie nie zwracamy uwagi. Czyli, by przeciwdziałać emocjonalnym splamieniom, zaznajamiamy się z całym tym emocjonalnym pejzażem, który pojawia się w naszym umyśle.

Mówiąc z własnego doświadczenia mogę stwierdzić, że naprawdę trzeba

poświęcić nieco czasu, by praca z emocjami była skuteczna. Aby jasno rozpoznać każdą z nich, ze wszystkimi jej aspektami i niuansami, potrzeba zwykle czterech do pięciu lat, a czasem nawet dziesięciu. Niemniej ten czas to nie tylko zwyczajne, bierne spędzanie naszych dni, lecz wyęźniona praktyka, która polega na badaniu własnych zachowań i reakcji przy pomocy uważności. Obserwujemy czujnie samych siebie, by zobaczyć, w jaki sposób przeszkadzające emocje się w nas pojawiają. Zwykle tego nie robimy, dlatego na przykład, gdy pojawia się gniew, szybko przejmują nad nami kontrolę, zanim zdążymy zorientować się, co się dzieje. Lecz jeśli ustawimy wartownika w postaci pewnej czujności, który patrzy i czuwa, stopniowo nasza uważność się rozwinie, zaczniemy dostrzegać przyczyny i uwarunkowania gniewu, a także wszystkie fazy jego manifestacji. Wszystko to razem da nam więcej czasu, by móc sobie z nim radzić, zanim w jakiejś sytuacji przejmie nad nami kontrolę.

Ważne jest także, by zrozumienie przyczyn pojawiania się przeszkadzających emocji oparte było na własnym, bezpośrednim doświadczeniu. Ktoś może nam wyjaśnić teoretycznie to zagadnienie lub opowiedzieć, co się wtedy dzieje z własnego punktu widzenia, lecz niewiele nam to pomoże, ponieważ ciągle będzie to tylko teoria. Natomiast to, czego potrzebujemy to natychmiastowe, bezpośrednie doświadczenie emocji, dzięki któremu będziemy mogli jasno ją rozpoznać. Do wiedzy powinniśmy więc dochodzić przez swoje osobiste doświadczenie, co jest jedynym sposobem, by potem móc zastosować skuteczne remedium.

Ślubowanie Akszobhji obejmowało wprowadzić wszystkie przeszkadzające emocje, lecz głównie postanowił on powstrzymać się od gniewu. To dlatego właśnie został nazwany Nieporuszonym. Chciałbym teraz dać wam kilka wskazówek, jak postępować z tą niełatwą emocją.

Kilka lat temu bardzo interesowałem się wszystkim, co było związane z Akszobhją oraz jego praktyką. Przetłumaczyłem nawet z chińskiego na tybetański Sutrę Akszobhji, której nie było dotychczas w języku

tybetańskim. To intensywne zagłębienie się w tłumaczenie tekstu stworzyło moją głęboką więź z tym Buddą, tak, że nawet historia jego życia znalazła swe odzwierciedlenie w moim ówczesnym stanie emocjonalnym. Przybyłem do Indii w wieku lat czternastu i od razu musiałem tam stawić czoła wielu trudnym, złożonym sytuacjom. Niełatwo było mi więc utrzymać swój umysł w stanie równowagi i spokoju, często nawiedzały mnie przeszkadzające emocje. Czasami, gdy sprawy układały się nie po mojej myśli, łatwo wpadałem w złość i byłem dość wybuchowy. Wiedziałem oczywiście, że wpadanie w złość nie jest dobrą rzeczą, lecz gdy pojawiały się trudne sytuacje, nie potrafiłem powstrzymać swego gniewu.

I takie właśnie było tło tej sytuacji, kiedy to zacząłem poszukiwać informacji o Akszobhji. I gdy przeczytałem o jego wielkim ślubowaniu, które złożył, iż nie będzie pozwalał sobie na wpadanie w złość, pomyślałem: „O, to dokładnie przypomina sytuację, w której ja znajduję się teraz!”. Poczułem też silne pragnienie, by dokładając wszelkich starań, podążyć za jego przykładem i zacząć go naśladować.

Jak w naszych czasach postrzegamy Akszobhję? Zazwyczaj myślimy o nim jako o Buddzie, który przebywa gdzieś tam, w odległej sferze, tak oddalonej, że nawet trudno nam sobie wyobrazić ten dystans. Jednak, gdy myślałem o ślubowaniach, które złożył odniosłem wrażenie, rodzaj wglądu czy odczucia, że można zobaczyć je w inny, nowy sposób. Myślałem o jego ślubowaniu niewpadania w złość, od chwili kiedy je złożył po raz pierwszy pobudzając bodhicittę aż do osiągnięcia najwyższego oświecenia. Lecz czy my, w swojej osobistej sytuacji, moglibyśmy złożyć podobne ślubowanie niewpadania w gniew przez jeden tylko dzień, od rana do wieczora? Czy mamy na tyle pewności siebie, że bylibyśmy w stanie tego dotrzymać? A czy wystarczyłoby nam siły, by wytrwać w takim postanowieniu przez jeden tydzień? Myślenie o tym w ten sposób daje nam zupełnie nową perspektywę.

Można dyskutować, czy jesteśmy w stanie powstrzymać się od gniewu

czy nie, lecz zamiast debatowania lepiej samemu spróbować, na ile nas stać. Czasem mówimy: „Chyba nie dam rady tego zrobić”, poddajemy się i po prostu rezygnujemy. Taka postawa zwana jest „lenistwem dołowania samego siebie”, co jest najgorszym ze wszystkich rodzajów lenistwa. Zamiast hołdować takiej postawie powinniśmy zdobyć się na odwagę, by sprawdzić czy- oraz ile możemy zrobić. Czy jestem w stanie powstrzymać się do gniewu, jeśli już nie cały dzień, to chociaż od rana do południa? A może uda się jeszcze dłużej, od południa do wieczora? Nic nie tracimy wypróbując w ten sposób swoje możliwości.

Powiedzieć „Nie wpadnę w gniew” jest bardzo łatwo, zwłaszcza gdy sprawy układają się po myśli i czujemy się komfortowo. Jednak, gdy pojawiają się problemy lub inne powody do złości, na przykład irytujące sytuacje, wtedy to właśnie nasz umysł ulega zakłóceniu i wtedy też możemy się dowiedzieć czegoś o sobie. Można powiedzieć, że mamy wewnątrz negatywnego siebie oraz pozytywnego siebie; jeden mówi: „Lepiej mnie nie wkurzaj!”, a drugi: „Niełatwo mnie zdenerwować”. Zazwyczaj dajemy pierwszeństwo temu negatywnemu, a tylko z rzadka pozwalamy sobie być tym pozytywnym. Problem polega na tym, że nasza postawa wobec gniewu nie jest wystarczająco zdecydowana, jesteśmy zbyt słabi, dlatego tak łatwo dajemy się zdominować i ulegamy. Gdybyśmy dali 100% kontroli nad sytuacją tej pozytywnej części nas, którą niełatwo wyprowadzić z równowagi, wtedy pewnie udało by się oprzeć naporowi gniewu w trudnej sytuacji, gdy pojawia się w nas z całą swą ognistą energią.

Musimy przyjąć zdecydowane i twarde stanowisko wobec problemu gniewu, oparte na świadomości naszego celu oraz ścieżki do niego. Powinniśmy też być raczej stali w swych dążeniach do obranego celu, co oznacza, że raczej nie należy pozwalać umysłowi, by błąkał się, gdzie mu się podoba. Powinniśmy trzymać się planu oraz nie zapominać o celu, który sobie wyznaczaliśmy. Z drugiej jednak strony, nie można też być nazbyt

sztywnym i poważnym, ponieważ taka postawa sprawia, że emocjonalne splamienia stają się czasem nawet jeszcze silniejsze. Dobrze jest pozwolić sobie na odrobinę luzu, a nawet żartobliwości. W ten sposób wszystko będzie przebiegać znacznie lepiej. Trzeba próbować, a w razie niepowodzenia – próbować ponownie. A potem znowu, i jeszcze raz.

Ogólnie mówiąc, nauki odnośnie przeszkadzających emocji są zwykle bardzo osobiste i spersonalizowane. Kiedyś, w Tybecie, każdy uczeń spędzał wiele lat w bliskiej, osobistej relacji ze swoim nauczycielem. Nauczyciel mógł wtedy dawać bardzo osobiste wskazówki, które były dostosowane do możliwości ucznia i sytuacji.

Ale dość trudno mówić o przeszkadzających emocjach w sposób, który przyniesie komukolwiek pożytek, gdy ma się do dyspozycji tylko jedną godzinę. Dlatego jutro od rana będziemy kontynuować nasz temat.

Rozdział jedenasty

OD TEORII DO PRAKTYKI

Pytania i odpowiedzi



*Zamiast skupiać się na obiekcie, który wydaje się być gdzieś tam,
powinniśmy odwrócić wzrok i skierować go do wnętrza, by przyglądać się
postrzegającemu podmiotowi – Karmapa*

Praktykując pamiętającą uważność możemy ustanowić sobie „cel dnia”, a następnie śledzić, czy sprawy układają się tak, jak to zaplanowaliśmy. Dawniej w Tybecie, praktykujący wewnętrznie egzaminowali samych siebie, by przekonać się, czy stosowane przez nich antidota na przeszkadzające emocje faktycznie są skuteczne czy nie. Za każdy taki sukces odkładali na stronę biały kamień. Jeśli natomiast ulegali swym splamieniom, na drugą stronę odkładali kamień czarny. To dawało im rodzaj graficznego wykresu, jak skuteczna jest ich praktyka. Czy antidota faktycznie działają czy nie.

Dla nich, tego rodzaju praktyka była rodzajem zabawy lub gry z samym sobą. My możemy podążyć dzisiaj za ich przykładem, by nie stać się nadmiernie poważni. Bo nawet pracując z tak trudnym tematem, jak przeszkadzające emocje możemy być rozluźnieni i w dobrym nastroju. Takie nastawienie jest o tyle ważne, że tworzy atmosferę odprężenia, pełną radości i przestrzeni.

Stosując antidota chwilami możemy być niczym rozdwojony człowiek: jeden z nich jest pozytywny, drugi negatywny. Musimy jasno opowiedzieć się, za którym chcemy podążać, ponieważ jeśli tego nie zrobimy, nasz umysł będzie falował i nastroje łatwo będą się zmieniać. W takim chwiejnym i niestabilnym stanie, trudno by remedia na splamienia były skuteczne i przyniosły jakiś sukces. Kiedy jednak już opowiemy się, za

którą częścią siebie chcemy podążać, powinniśmy często przywoływać w pamięci to nasze zobowiązanie. Bez tego, w niektórych sytuacjach nasze postanowienie może się rozpląwać i znikać. Stanowczość, odwaga i poświęcenie podjęte z głębi serca umożliwiają nam dotrzymanie postanowienia.

Czasem wydaje mi się, że bardzo pomocne by było, gdyby nagrać to swoje postanowienie na jakieś urządzenie i odtwarzać je sobie, gdy słabniemy w wysiłkach. Usłyszenie własnego głosu, gdy składamy obietnicę i postanawiamy nie ulegać przeszkadzającym emocjom, dodawało by nam świeżego zapachu do pracy. Często jest tak, że nawet jak postanowimy pracować z emocjami, to potem nie jesteśmy w stanie utrzymać wystarczającej uważności i czujności, która jest do tego potrzebna. Nasz umysł zostaje schwytyany przez różne zewnętrzne okoliczności i przez nie rozproszony, przez co stopniowo zapominamy, co właściwie chcieliśmy osiągnąć.

Aby rozwinąć moc pamiętającej uważności, powinniśmy badać stan naszego umysłu, na przykład, co trzy godziny przez okres trzech miesięcy, by w ten sposób przypominać sobie o swoim postanowieniu. Po tym okresie, nawet jeśli ciągle nie jesteśmy jeszcze biegli w kontrolowaniu umysłu, to przynajmniej wytworzyliśmy sobie nowy, wartościowy nawyk.

Myślę, że teraz dobrze będzie odpowiedzieć na kilka waszych pytań. Ludzie przychodzą do mnie i zadają bardzo wiele pytań, których tematyka jest niezwykle szeroka. Niektóre z nich dotyczą poważnych spraw, inne może trochę mniej istotnych.

Z powodu nawału obowiązków, nie jestem w stanie odpowiedzieć na nie wszystkie, lecz uważam, że jeśli tylko pytający dołożą starań, sami znajdą odpowiedzi na swe pytania. Na przykład, w młodości, późniejszy Budda Siakjamuni bardzo intensywnie poszukiwał prawdy odnośnie problemu narodzin, chorób, starości i śmierci. Zadawał pytania, lecz też szukał odpowiedzi w swoim wnętrzu, w swoim własnym umyśle, aż w końcu

opuścił dom, by poznać odpowiedzi na nurtujące go kwestie. I analogicznie, jeśli mamy jakiś problem, bardzo dobrze jest czytać i poszukiwać odpowiedzi na własną rękę, ponieważ przechodząc całą tę ścieżkę, cały ten proces drażenia tematu w poszukiwaniu odpowiedzi, możemy nauczyć się bardzo wiele. Natomiast trudno powiedzieć, jak bardzo skorzystamy i ile właściwie nauczymy się, gdy zwyczajnie zadamy pytanie i otrzymamy odpowiedź.

PYTANIA I ODPOWIEDZI

Widząc wielkich nauczycieli, ludzie czasem odczuwają przywiązanie, niepokój czy też lęk. Wokół takich sytuacji mogą też narastać gniew i uraza, co potem może być dość trudne i problematyczne. Co możemy zrobić w takich sytuacjach?

Gdy praktykujący Dhammę napotyka trudne lub będące wyzwaniem sytuacje, nie powinien ich postrzegać jako czegoś zewnętrznego w stosunku do siebie. Zamiast spoglądać na zewnątrz i widzieć „przeszkody”, powinniśmy spojrzeć do swego wnętrza i dostrzec tam związek tej sytuacji ze swym umysłem. To pozwoli nam rozpoznać wszystko, co pojawia się wokół, każdą sytuację, jako iluzję stworzoną przez nasz własny umysł. To z kolei pozwoli nam zrozumieć, że ludzie w danej sytuacji będą ją postrzegać w różny sposób, różnie będą jej doświadczać. Nasz umysł może stworzyć niezliczoną ilość projekcji, w zależności od nawykowych wzorców, które posiadamy.

Bardzo ważne jest, by pamiętać, że to, co widzimy nie jest czymś, co przychodzi do nas wyłącznie z zewnątrz, lecz raczej że jest projekcją umysłu, którą kształtują nawykowe wzorce w nim zawarte. To jest sposób, w jaki powinniśmy postrzegać wszystkie te „zewnętrzne” sytuacje. Jeśli myślimy, że to, co nam się jawi przychodzi do nas z zewnątrz, a następnie skupiamy się na tym, jako czymś całkowicie oddzielnym od nas, tworzymy sztuczny dystans, który staje się następnie źródłem nadziei, lęków i podejrzliwości. Dlatego, zamiast skupiać się na obiektach zmysłów, które

wydają się być na zewnątrz nas, powinniśmy skierować wzrok do wnętrza i tam dostrzec świadomość, która jest podmiotem.

Z tej perspektywy, trudne okoliczności są w istocie okazją, by czegoś się nauczyć i coś zrozumieć, a także udoskonalić samego siebie przez zastosowanie antidotów na przeszkadzające emocje. Taka właśnie powinna być motywacja, z jaką wkraczamy w trudne sytuacje.

Praktykując recytację mantr lub technik, których nas uczyłeś, w jaki sposób powinniśmy to robić, by przyniosło nam to głębsze zrozumienie nauk? Oraz drugie pytanie, w jaki sposób możemy utrzymać bliskość z Tobą, mimo iż fizycznie możesz być gdzieś daleko?

Co się tyczy pierwszego pytania, źródłem mantr są tak zwane „słowa prawdy” lub *den tsik* po tybetańsku (*bden tshig*). To zaś można wyjaśnić na dwa sposoby. Pierwszy jest taki, że mantry można uważać za wyraz tego, czym rzeczy w swej istocie faktycznie są, czyli za odniesienie do pierwotnej natury wszystkich zjawisk. W drugim natomiast mantry można uważać za zwarte i proste słowa, wyrażające jakąś istotną prawdę; za wyrażenie, które nie zawiera w sobie fałszu. Mantry, które znamy przynależą zwykle do tego drugiego przypadku.

Kolejny aspekt tego zagadnienia jest taki, że mantry, które recytujemy odnoszą się do poszczególnych bóstw, na przykład do Czenrezika. Od czasu, gdy wzbudził on w sobie bodhicitę, wyraził niezwykle rozległą aspirację przynoszenia pożytku wszystkim czującym istotom. Od tego też czasu, bardzo skrupulatnie i sumiennie utrzymywał swoje ślubowanie, dlatego możemy uznać, że nigdy nie zwiódł ani nie oszukał nikogo. Recytowanie jego mantry przypomina nam o jego rozległej i wiarygodnej motywacji. Większość mantr odnosi się do imienia konkretnego bóstwa, dlatego reprezentują one jego odwagę, siłę umysłu i niezłomne ślubowanie. Stąd też bardzo ważne jest, by mantry zawierały w sobie ten głęboki związek z bóstwem, ponieważ gdy zaczynamy je recytować nie jest to tylko zwyczajne powtarzanie słów. Każda mantra ma swoją historię, swoje tło i

kontekst. Jeśli je znamy, mantra może ukazać nam swoją specjalną moc.

Co się zaś tyczy drugiego pytania, po to, by nie czuć się oddzielonym od nauczyciela, bez względu na to, jak daleko może on przebywać, główną praktyką jest próbować uosabiać tak dalece, jak to możliwe cechy jego umysłu – jego współczucie, miłującą dobroć itd. Im bardziej rozwijamy w sobie te właściwości, tym bliżej swego guru jesteśmy. Dziwna rzecz czasem ma miejsce, że gdy ktoś jest bardzo daleko od nas, mamy wrażenie jego bliskości, a gdy faktycznie jest blisko, mamy odczucie dystansu i rozdzielania. To odczucie bliskości albo dystansu nie zależy tak naprawdę od fizycznej odległości. Prawdą jest także i to, że spotykaliśmy się już wielokrotnie w przeszłości i, miejmy nadzieję, spotkamy się jeszcze nie raz w przyszłości.

Mam problem z gniewem. Kiedy się pojawia, przestaję zważać na swoje obietnice i ślubowania, na innych, a nawet samego siebie. Czuję wtedy, jakby wokół mnie były jakieś ściany, które oddzielają mnie od innych. Inny aspekt mojego problemu z gniewem jest taki, że pojawia się on tak szybko, iż nawet nie jestem w stanie zauważyć, że się zbliża. Wyskakuje jakby znikąd i przejmuje nade mną kontrolę. W jaki sposób mogę nauczyć się dostrzegać jego zbliżanie, by móc powstrzymać go, zanim zaciśnie mnie w swych objęciach. A także, jeśli już przejmie nade mną kontrolę, w jaki sposób mogę się od niego uwolnić?

Istnieją dwa podejścia, jeśli chodzi o problemy tego typu. Pierwsze polega na zastosowaniu pamiętającej uważności, przytomności i starannej ostrożności, by cały czas wiedzieć, co dzieje się w naszym wnętrzu. To nie dopuszcza, by emocja tak łatwo nas zdominowała i przytłoczyła. Gniew faktycznie może pojawiać się nagle. Taki przykład: nawet jeśli potrafisz pływać, lecz nieoczekiwanie wpadniesz do wody, a to sprawi, że bardzo się przestraszysz, możesz zapomnieć, że umiesz pływać. Dlatego tak ważne jest, by nie ustawać w ćwiczeniu się w uważności, przytomności i ostrożności.

W przeciągu życia, każdy z nas wpada w gniew wiele razy. Gdy

oglądając się wstecz przywołujemy w pamięci te incydenty, możemy zauważyć, że w takich chwilach przekształcamy się jakby w inną osobę. Gdy wpadamy w złość, zmieniamy się w kogoś przerażającego. Kiedy potem rozmyślamy o stanie naszego umysłu w takich chwilach wygląda to tak, jakbyśmy przekształcili się w jakiegoś Obcego z kosmosu, kogoś bardzo różnego od tego, jacy jesteśmy na co dzień. Wszystkie te chwile, gdy w przeszłości wpadaliśmy w gniew, były dla nas rodzajem upadku. Nie ma więc potrzeby, by nadal powiększać rozmiar tych strat. Możemy jednak coś się z tego nauczyć, dostrzegając chociażby wady i negatywne strony gniewu, a przez to jasno rozpoznać czym w istocie jest gniew.

Druga część twojego pytania dotyczy tej niezwyklej szybkości pojawiania się gniewu. Tutaj, jak powiedziałem, pomoc może być bycie uważnym, przytomnym i ostrożnym. Czasami bowiem pojawiają się drobne objawy zapowiadające zbliżanie się gniewu. Pojawia się krótka myśl: „Nie jest dobrze, zaraz wybuchnę!”. Innym razem gniew przychodzi nagle. Zrywa się gwałtownie w sekundę po wydarzeniu i nie mamy czasu, by wybrać, czy mu ulegniemy. Zanim jednak zdemolujemy wszystko na swej drodze, pomocne może być przypomnienie sobie w krótkim błysku pamięci, co nauczyciel radził na takie okazje. „Mój lama napominał mnie, bym nie ulegał tak łatwo gniewowi”. Zazwyczaj wpadamy w gniew, gdy dzieje się coś nieprzyjemnego, coś, czego nie chcemy, dlatego czasem, jako remedium, pomaga przywołać wspomnienie czegoś przyjemnego. Może nie ostudzi to całkowicie gniewu, ale zawsze nieco go złagodzi.

Praktykując bycie uważnym, przytomnym i ostrożnym przekonamy się, że tak faktycznie gniew jest procesem, który narasta stopniowo. To zaś daje nam możliwość powstrzymać go, zanim w pełni się zmanifestuje.

Kilka miesięcy temu, obawiałem się, że mój lama może odejść. Strach ten stopniowo rozrósł się do tego stopnia, iż objął nawet dziedziny, w których wcześniej go nie było. Teraz osiągnął taki poziom, że boję się nawet samego lęku. W jaki sposób mam odzyskać jasność i równowagę umysłu?

Prawdopodobnie dużo łatwiej o tym mówić, niż faktycznie stawić czoła takiemu wyzwaniu. Mógłbym coś powiedzieć na ten temat, ale wiem, że i tak poradzenie sobie z lękiem pozostanie sporym wyczynem. Jednym ze sposobów pracy z lękiem przed utratą nauczyciela jest skupienie się nie tyle na zewnętrznym nauczycielu, ile na wewnętrznym. Teksty mówią, że przyjaciel duchowy może mieć postać zewnętrzną lub wewnętrzną. Ten pierwszy uczy nas Dharmy. Natomiast, gdy mamy już pewne doświadczenie w medytacji, to nauczyciel wewnętrzny jest dojrzewaniem praktyki w strumieniu naszego umysłu. Wszystkie pozytywne właściwości, które nasz lama pomógł nam rozwinąć, są doświadczane jako znacząca obecność lub poczucie wagi. Słowo „guru” pochodzi z sanskrytu, gdzie oznacza coś ciężkiego, mającego sporą wagę. Możemy zatem zaufać swemu wewnętrznemu nauczycielowi, który daje nam poczucie pewnej niezależności. Nasz wewnętrzny lama staje się więc miejscem, do którego możemy zwrócić się o schronienie. Dzięki temu nie czujemy się już samotni, nic nieznaczący i zalekani. Stąd też ważne jest, by nie tylko zwracać się do zewnętrznego guru o nauki, lecz także rozwijać więź ze swym wewnętrznym guru. Z czasem to nasz umysł stanie się miejscem schronienia, w którym będziemy mogli złożyć swe nadzieje.

Nasz nauczyciel dał nam już tyle bezcennych skarbów, lecz gdzieś się one zawieruszyły i gdy próbujemy je przywołać, nie możemy znaleźć niczego. Powinniśmy utrzymywać te skarby w swoim umyśle, darząc je zaufaniem i traktując je jak punkty odniesienia, na których zawsze można się oprzeć. Kiedy zaś to zaufanie rozwinie się, będziemy mogli oprzeć się na tym, co stało się częścią naszego umysłu.

Moje pytanie dotyczy przyjmowania ślubowań, a potem ich łamania. Wczoraj wieczorem mówiłeś o ślubowaniu niewpadania w gniew, co jednak jest bardzo trudne do utrzymania. Czy mógłbyś jakoś odnieść się do lęku, który się z tym wiąże i powiedzieć, co mamy robić, gdy po przyjęciu tego ślubowania okaże się, że ciągle je łamiemy.

Przede wszystkim trzeba uświadomić sobie, że nie mówimy tu o ślubowaniach pratimoksy czy ślubowaniach bodhisattwy, że wszystkimi wskazaniem i możliwością upadku, gdy ich nie dotrzymujemy. W przypadku pracy z gniewem, określenie „ślubowanie” może być nieco za mocne. Mówiąc prościej, my po prostu próbujemy, staramy się coś zmienić. A jeśli na początku okazuje się to trudne, próbujemy ponownie. Jeśli upadamy, podnosimy się i próbujemy dalej. I tak wielokrotnie. Możemy upadać dziesięć razy, sto razy, ale zawsze potem podnosimy się i podejmujemy nasze starania na nowo. Możemy myśleć o naszych przeszkadzających emocjach, że nie są aż tak ciężkie i uciążliwe, ponieważ najważniejsze jest, by nie tracić ducha, by się nie zniechęcić. I jeśli nam się to uda, będziemy mogli stopniowo posuwać się do przodu. Czyli zachowanie odwagi i nie zniechęcanie się są tu kluczowe. Dlatego ta sytuacja pracy z gniewem nieco się różni od ślubowań pratimoksy, czy ślubowań bodhisattwy, wraz z ich wskazaniem. Tutaj po prostu próbujemy, patrzymy jak nam to wychodzi, co możemy zrobić ze swymi splamieniami.

A co z taką, na przykład, sytuacją? Jest dwóch facetów, a za nimi trzeci. Ten trzeci zna tych dwóch i jest całkowicie wolny. Kiedy potrafię utrzymać z nim kontakt, próbuję pozostać w tym stanie, lecz nie jest to proste. Czy możesz coś powiedzieć o tym trzecim oraz w jaki sposób utrzymać z nim stały kontakt?

Może ten facet to ty? Wyobraź sobie, że stoisz pomiędzy dwoma doradcami, którzy dają ci diametralnie różne porady: pierwszy z nich daje ci dobrą i korzystną dla ciebie radę, a drugi niewłaściwą i niekorzystną. Czasem politycy bywają w takiej właśnie sytuacji. To, którego doradcę wybierzesz, by za jego radami podążać ma kluczowe znaczenie. Zwykle jednak, słuchamy raz jednego, a innym razem drugiego, lecz w ten sposób przestaje być dla nas jasne, czego tak naprawdę chcemy.

Co wtedy powinniśmy zrobić, to spojrzeć w swój umysł. Możemy słuchać głosu obu tych doradców, jeśli tylko jest dla nas jasne, czego my sami chcemy i dokąd zmierzamy.

W przeciwnym bowiem razie, gdy w naszym umyśle nie będzie pewności co do zasadniczych kwestii i raz będziemy słuchać tego, a raz tamtego doradcy, sprawy nie będą układały się pomyślnie. Czyli po pierwsze, musimy dowiedzieć się, co sami na dany temat myślimy i jakie są nasze potrzeby, a dopiero potem podążyć za głosem któregoś z doradców. Jeśli jego słowa pozostają w zgodzie z tym, co wiemy i wyznajemy, podążamy za tym, co on radzi. Podsumowując, sami musimy podejmować swoje decyzje, które opierają się na znajomości naszych życiowych celów, preferencji i systemu wartości. Żaden doradca nie może podejmować decyzji za nas.

Mam pytanie dotyczące Twoich nauk z wczoraj wieczorem, na temat praktyki Akszobhji. Kiedy umysły ludzi nie są wystarczająco stabilne, pojawiają się konflikty. Jeśli na przykład rozmawiamy z kimś i zdołamy nie wpaść w gniew, czy jest to równoznaczne z cierpliwością? Jakiś czas temu w Bodh Gaya, Wasza Świątobliwość powiedział, że jeśli nie zareagujemy na ludzi, którzy nas krzywdzą, to to samo w sobie jest krzywdą. Istnieją też nauki na temat praktyki wadźra-gniewu. Co powinniśmy robić i jak się zachowywać?

Ogólnie mówiąc, uleganie gniewowi i złościć się nie jest trudne. To niewpadanie w gniew jest wyzwaniem. W tekstach mahajany i wadźrajany mówi się o wprowadzeniu gniewu na ścieżkę, szczególnie zaś w tradycji mantrajany. Te wyjaśnienia zakładają jednak, że masz już pełną kontrolę nad swymi przeszkadzającymi emocjami, a twoją główną motywacją jest miłująca dobroć. Jednakże, gdy nie jesteśmy aż tak zaawansowani w praktyce, prawidłowe wprowadzenie gniewu na ścieżkę będzie bardzo trudne.

Jako początkujący, powinniśmy raczej stosować zwykłe środki zaradcze na swe splamienia emocjonalne, szczególnie na gniew. Powinniśmy poznawać i praktykować odpowiednie dla nich antidota, ponieważ w ten sposób stopniowo będziemy się rozwijać i wtedy dopiero będziemy mogli potraktować swe emocjonalne splamienia jako ścieżkę.

Pracuję w organizacji non-profit, której celem jest edukowanie rodziców, w jaki sposób przywrócić dzieciom więź z naturą, a także odbudować utracone więzi w ramach samej rodziny. W ramach naszego programu, pytamy ich na przykład, czy byliby w stanie spędzić godzinę razem ze sobą, bez wpatrywania się w ekran komórki czy komputera. Mówimy im także, że radiacja ekranów i wyświetlaczy podczas wielogodzinnego wpatrywania się w nie jest szkodliwa dla ich dzieci. Jednakże ludzie nie chcą nas słuchać i czasem trudno mi znaleźć odpowiednie sposoby, by do nich trafić.

Wszystkie urządzenia elektroniczne, które tak wypełniły nasze życie, okradły nas z wielu wartościowych rzeczy, jak choćby szczęścia i zadowolenia umysłu, więzi rodzinno-społecznych czy też więzi z naturą. Podczas wspólnych posiłków, członkowie rodziny nie rozmawiają już ze sobą, lecz zapamiętałe rozsyłają wiadomości. Nasze wzajemne relacje i więzi emocjonalne doznały przez to poważnego uszczerbku, podobnie jak więzi z miejscem, w którym żyjemy. Na przykład, tam, gdzie dorastałem, czyli w Tybecie, mieliśmy bardzo silne relacje z miejscem, gdzie przyszło nam żyć. Współcześnie jednak, dla mieszkańców dużych miast, ich ojczyzną może być pokój lub apartament w wieżowcu, gdzie mogą mieszkać nawet dziesięć lat bez odzywania się choćby słowem do swoich sąsiadów.

Takie osoby nie tylko nie nawiązują relacji z innymi ludźmi wokół nich, lecz także utraciły swe więzi z naturą. Nie jest tak, jak w przypadku Tybetańczyków, że gdy wypowiesz słowa „ziemia ojców” od razu w wyobraźni widzą góry, doliny i rzeki – cały ten krajobraz znanej sobie przyrody. Współcześni ludzie tak wiele czasu spędzają ze swymi elektronicznymi urządzeniami, że ich umysły jakby się skurczyły. Stali się samotni i cierpią na depresję z powodu braku prawdziwych relacji z innymi, żywymi ludźmi oraz więzi z przyrodą, która ich otacza.

Tak więc, jest różnica w sposobie, w jaki współcześnie wychowujemy oraz edukujemy nasze dzieci. Myślę, że bardzo ważne jest też, by

regularnie spędzać nieco czasu na łonie natury, przecież nawet w miastach są jakieś parki czy ogrody. Najważniejsze jednak to utrzymywać dobry nastrój i nie poddawać się przygnębieniu. Jeśli zaś potrafimy inspirować innych albo samych siebie, to jest to najlepsza rzecz, jaką możemy zrobić.

PODZIĘKOWANIA



Zawsze miło jest dziękować ludziom, dzięki którym realizacja projektu stała się możliwa. Po pierwsze, obydwaj tłumacze Tyler Dewar i David Karma Choephel, od dziesięcioleci służą lamom i Dharmie. My widzimy ich na scenie, ale za kulisami robią o wiele więcej. Dziękuję im za wszystkie długie godziny, które przeznaczili na tę pracę. Pomysł tej książki zrodził się podczas rozmowy z Beatą Stępień, która również stworzyła piękny projekt ebooka i prowadzi stronę dharmaebooks.org. Tak jak przez wiele lat, Yeshe Wangmo dokonała korekty tekstu dodając trafne poprawki. Maureen McNicholas z KTD Publications również przeczytała szkic i podzieliła się swoimi sugestiami. Niech książka będąca rezultatem ich szczodrości przyniesie pożytek niezliczonym czytelnikom.

ŹRÓDŁA

KSIĄŻKI NAPISANE PRZEZ- LUB O SIEDEMNASTYM KARMAPIE, OGJEN TRINLE DORDŽE DOSTĘPNE W JĘZYKU POLSKIM

Guru Joga Czterech Pór Dnia, Ósmy Karmapa Mikjo Dordże. Przekład pod merytorycznym nadzorem J.Ś. Siedemnastego Karmapy Ogjena Trinle Dordże. Tłumaczenie Beata Stępień i Filip Majkowski na podstawie wcześniejszego przekładu Lamy Rinczena. Księgarnia Mynlamu Kagju w Bodhgai, 2019. Ebook: dharmaebooks.org

Czas na współczucie, Jego Świątobliwość Siedemnasty Karmapa. Tłumaczenie Beata Stępień. Drophen Tsuklag Petun Khang (Tsurphu Labrang), 2012. Ebook: dharmaebooks.org

Przyszłość jest teraz, Jego Świątobliwość Siedemnasty Karmapa. Tłumaczenie Robert Sudół. Instytut Marpy w Polsce, 2010. Ebook: ebook.

Muzyka na Niebie. Dzieciństwo i młodość, pierwsze nauki i poezje XVII Karmapy Ogjena Trinle Dordże, Michele Martin. Tłumaczenie Adam Kozieł, Związek Buddyjski Karma Kamtsang, 2004. Ebook: dharmaebooks.org

Kagju Mynlam: modlitwy i rytuały. Wybór i wstęp: Jego Świątobliwość Siedemnasty Karmapa. Tłumaczenie: praca zbiorowa pod nadzorem Beaty Stępień. Kagyu Monlam International, 2014. Ebook: dharmaebooks.org

Na ścieżce współczucia, Jego Świątobliwość Siedemnasty Karmapa. Tłumaczenie Adam Kozieł. Instytut Marpy w Polsce, 2010. Ebook: dharmaebooks.org

Nyndro na dzisiejsze czasy, Jego Świątobliwość Siedemnasty Karmapa. Tłumaczenie

Beata Stępień. Instytut Marpy w Polsce przy współpracy z Altruism Publications, 2010 i 2014. Ebook: dharmaebooks.org

Pielęgnując współczucie. Nauki z pierwszej wizyty w Europie, Siedemnasty Karmapa Ogjen Trinle Dordże. Tłumaczenie Robert Sudół. Europejska Fundacja Karmapy i Instytut Marpy. Ebook: Karmapa Foundation Europe

Szlachetność serca, czyli jak zmieniać świat, zaczynając od siebie, Siedemnasty Karmapa Ogjen Trinle Dordże. Tłumaczenie Beata Stępień. ManiBooks.

Karmapa: 900-lecie, Damcie Diana Finnegan. Tłumaczenie Beata Stępień. Instytut Marpy w Polsce, 2011.

Krótki tekst do czterech praktyk wstępnych, Jego Świątobliwość Siedemnasty Karmapa. Tłumaczenie Beata Stępień. Instytut Marpy w Polsce przy współpracy z Altruism Publications, 2010.

Ochrona środowiska naturalnego. Wskazówki dla buddyjskich klasztorów, ośrodków i społeczności karma kagju, Jego Świątobliwość Siedemnasty Karmapa. Tłumaczenie Adam Kozieł. Wydanie opracowane przez organizację Khorjug i dostępne bezpłatnie w formacie pdf.

JEGO ŚWIĄTOBLIWOŚĆ KARMAPA W INTERNECIE

(strony dostępne w języku polskim)

17karmapa.pl – polskojęzyczna wersja oficjalnej strony Karmapy

kagyutv.org – transmisje nauk, często z polskim tłumaczeniem na żywo

dharmaebooks.org — Internetowa biblioteka e-booków do bezpłatnego pobrania, stworzona pod kierunkiem Karmapy, zawierająca klasyczne teksty buddyjskie i nauki w wielu językach, również polskim.

Karmapa na [YouTube](#)

Karmapa na [Facebook](#)

OŚRODKI I STOWARZYSZENIA, KTÓRE GOŚCIŁY KARMAPE W KANADZIE

Great Compassion Bodhi Prajna Temple, 19 Hidden Forest Dr., Cedar Valley, Ontario L0G 1E0. Resident teachers are the nuns Miao Jing and Miao Yin.

www.gcbptemple.org

Karma Sonam Dargye Ling, 12 Maynard Ave., Toronto L0G1E0. The Canadian Seat of HH the Gyalwang Karmapa. The resident teacher is Lama Tenzin Dakpa.

www.ksdl.org

Karma Tashi Ling, 10502 – 70 Avenue, Edmonton, Alberta T6H 2E9. Under the guidance of Khenchen Thrangu Rinpoche. The resident teacher is Ani Kunsang.

www.karmatashling.ca

Karma Tekchen Zabsal Ling, 13900 Leslie Street, Aurora, Ontario L4G 7C8. Under the guidance of Khenchen Thrangu Rinpoche. The resident teacher is Lama Tashi Dondup. www.ktzl.org

Palpung Yeshe Chokhor, 75 Nipissing Road, Milton, Ontario L9T 2P2. Under the guidance of HE Tai Situ Rinpoche. The resident teacher is Lama Karma Phuntsok.

www.palpungtoronto.com

Rigpe Dorje Centre, 503, 5e Avenue, Verdun, Quebec H4G 2Z2. Under the guidance of HE Jamgon Kongtrul Rinpoche.

rigpedorjemontreal.org

Thrangu Monastery Canada, 8140 No.5 Road, Richmond, BC V6Y 2V4.
Under the guidance of Khenchen Thrangu Rinpoche. The resident teacher is
Dungse Pema Tsewang.

thrangumonastery.org

The Tibetan Association of Alberta, 2339 – 16A Street SE, Calgary, Alberta
T2G 3T3.

www.albertatibetan.org

The Tibetan Canadian Cultural Association, Gangjong Choden Ling, 40
Tutan Rd., Etobicoke, Toronto, Ontario M8Z 2J8.

www.tcccgc.org

GDZIE I KIEDY

Rozdział Pierwszy

Love and Compassion Are Critical to Our Lives

Calgary, Kanada

14 czerwca 2017 r.

Rozdział Drugi

Transforming Disturbing Emotions

A Dialogue among the Three Major Traditions of Buddhism

Uniwersytet Toronto, Toronto, Kanada

1 czerwca 2017 r.

Rozdział Trzeci

Ground, Path, and Fruition, Session I

Enercare Centre, Toronto, Ontario, Canada

June 2, 2017

Rozdział Czwarty

Ground, Path, Fruition, Session II

Enercare Centre, Toronto, Kanada

2 czerwca 2017 r.

Rozdział Piąty

Finding Freedom through Meditation

Enercare Centre, Toronto, Kanada

3 czerwca 2018 r.

Rozdział Szósty

Compassion is More Than a Feeling

Karma Tashi Ling, Edmonton, Kanada

13 czerwca 2017 r.

Rozdział Siódmy

Mindfulness and Environmental Responsibility

Uniwersytet Toronto, Toronto, Kanada

31 maja 2017 r.

Rozdział Ósmy

Compassion Does Not Stop at Empathy: Excerpts from an Avalokiteshvara Initiation

Klasztor Thrangu w Kanadzie, Richmond, Kanada

18 czerwca 2017 r.

Rozdział Dziewiąty

Interconnectedness — Our Environment and Social (In)equality

The Gyalwang Karmapa and Prof. Wade Davis in Dialogue

Uniwersytet Kolumbii Brytyjskiej, Vancouver, Kanada

22 czerwca 2017 r.

Rozdział Dziesiąty

Working with Disturbing Emotions: The Practice of Akshobhya

Vancouver, Kanada

23 czerwca 2017 r.

Rozdział Jedenasty

Putting the Teachings into Practice: Questions and Answers

Vancouver, Kanada

24 czerwca 2017 r.

INFORMACJE O PRAWACH AUTORSKICH



Wydawcy: KTD PUBLICATIONS & DHARMAEBOOK.ORG

Tłumaczenie wersji angielskiej: Khenpo David Karma Choephel,
Tyler Dewar, Michele Martin i redakcja

Tłumaczenie wersji polskiej: Adam Kowalski, Sandra Hajduczek

© The Seventeenth Gyalwang Karmapa, Ogyen Trinley Dorje



Ta książka jest objęta licencją [Uznanie autorstwa – Użycie niekomercyjne – Bez utworów zależnych 4.0 Międzynarodowe](#). W przypadku innego użycia lub dystrybucji skontaktuj się z:
contact@dharmaebooks.org w celu uzyskania zgody.

Pierwsze wydanie e-booka: sierpień 2019

Okładka i układ graficzny: Beata Karma Tashi Drolkar

Zdjęcie na okładce: Tsurphu Labrang

[KTD PUBLICATIONS](#)

[DHARMAEBOOKS.ORG](#)



Dharma Ebooks jest projektem tworzonym przez [Dharma Treasure](#), który działa pod merytorycznym nadzorem 17. Gjalunga Karmapy, Ogjena Trinle Dordże. Prawa własnościowe Dharma Ebooks należą do Dharma Treasure Corporation.



འཕགས་པའི་འཕྲུལ་པ་
正法寶藏
Dharma Treasure

Contents

1. [Okładka](#)
2. [Spis treści](#)
3. [Przedmowa](#)
4. [Wstęp](#)
5. [Nota o tłumaczeniu](#)
6. [MIŁOŚĆ I WSPÓŁCZUCIE SĄ NAM NIEZBĘDNE DO ŻYCIA](#)
7. [PRZEKSZTAŁCANIE PRZESZKADZAJĄCYCH EMOCJI](#)
8. [PODSTAWA, ŚCIEŻKA I OWOC – sesja I](#)
9. [PODSTAWA, ŚCIEŻKA I OWOC – sesja II](#)
10. [WOLNOŚĆ PRZEZ MEDYTACJE](#)
11. [WSPÓŁCZUCIE JEST CZYMŚ WIĘCEJ NIŻ TYLKO UCZUCIEM](#)
12. [MINDFULNESS I ODPOWIEDZIALNOŚĆ ZA ŚRODOWISKO](#)
13. [WSPÓŁCZUCIE NIE KOŃCZY SIĘ NA EMPATII](#)
14. [SIEĆ WZAJEMNYCH POŁĄCZEŃ – NASZE
\(NIE\)RÓWNOUPRAWNIENIE POMIĘDZY ŚRODOWISKIEM A
SPOŁECZEŃSTWEM](#)
15. [PRACA Z PRZESZKADZAJĄCYMI EMOCJAMI](#)
16. [OD TEORII DO PRAKTYKI](#)
17. [Podziękowania](#)
18. [Źródła](#)
19. [Informacje o prawach autorskich](#)

Landmarks

1. [Cover](#)
2. [Table of Contents](#)