

## Czyste, wyraźne, żywe *Dzongsar Khjentse Rinpocze*



W praktykach wadźrajany buddyzmu tybetańskiego często sięga się po technikę wizualizacji. Wykorzystanie wyobraźni odróżnia ją od innych rodzajów medytacji, takich jak choćby siamatha czyli spokojne spoczęcie. Wyobraźnia odgrywa także kluczową rolę w naszym zniekształconym doświadczaniu życia. Wszystko, co postrzegamy i z czym stykamy się na co dzień, jest jej produktem, ale ponieważ wierzymy w tworzone przez siebie iluzje, zmieniły się one w tak głęboko zakorzenione nawyki mentalne, iż zupełnie zapomnieliśmy, że są tylko fantazją. Praca z wyobraźnią – jednym z naszych najskuteczniejszych narzędzi – polegająca na zmienianiu patrzenia na nasz świat, nosi miano praktyki wizualizacji.

Pierwszym problemem dla początkujących bywa już sama ta nazwa. Dla większości osób wizualizacja to skupienie się na obrazie i utrzymywanie go w umyśle. Fizyczny wygląd jest jednak tylko elementem, nie całą praktyką. Ludzkie postawy i rozumowanie zależą od sytuacji i wykształcenia. Zupełnie niedawno wychowani w Tybecie nauczyciele buddyjscy uważali sałatę i zieleninę za karmę dla zwierząt, której nigdy dobrowolnie nie wzięliby do ust. Teraz, gdy poznali inne kuchnie, patrzą na to zupełnie inaczej – i dokładnie o taką zmianę percepcji chodzi w praktyce wizualizacji, nazywanej również „medytacją stwarzania”.

Inny przykład dostosowywania postaw do sytuacji znajdziemy w internecie. Większość erotycznych zdjęć jest mała, z pewnością daleko im do skali jeden do jednego. Myśląc logicznie, trudno sobie wyobrazić, żeby tacy obrazek mógł podniecić żywą istotę z krwi i kości, niemniej tak właśnie się dzieje. Nasze nawyki są na tyle silne, że zaprogramowawszy się na reagowanie na określone obrazy, obdarzamy je mocą budzenia w nas ekscytacji, złości, smutku czy przygnębienia nawet za pośrednictwem ekranika z serwisu YouTube. Do pewnego stopnia tak właśnie działa wizualizacja, nie mając nic wspólnego z rozmiarem czy tak zwanym realizmem.

Gdybyście powiedzieli znajomemu z ulicy, że wszystko, co widzimy wokół siebie – domy, samochody, drzewa, sklepy – w rzeczywistości nie jest takie, jak nam się zdaje, najprawdopodobniej uznałby, że zupełnie wam odbiło. Niemniej wedle teorii wadźrajany wasza percepcja świata jest unikalna; nikt inny nie postrzega ani nie doświadcza go w ten sam sposób, ponieważ to, co widzicie, nie istnieje zewnątrz. Adeptci wadźrajany urodzeni i wychowani w nowoczesnym otoczeniu często mają problem z praktyką wizualizacji. Po części, jak sądzę, bierze się on stąd, że tybetańscy nauczyciele tacy jak ja zakładają, że wszystkie czujące istoty podchodzą do rzeczy po tybetańsku. Uczymy was wyobrażać sobie Buddę na wzór naszych tradycyjnych

wizerunków, z ozdobami, które miały dla nas wartość i określone znaczenie. Jednak w praktyce wizualizacji nie idzie o biegle opanowanie ikonografii z Tybetu.

Głównym celem praktyki wizualizacji jest oczyszczenie naszej zwykłej, nieczystej percepcji świata zjawisk poprzez rozwinięcie „czystego widzenia”. Tak się jednak nieszczęśliwie składa, że to kolejne pojęcie, które wielu rozumie opacznie. Uczniowie często próbują odtworzyć w umyśle fotograficzny obraz tybetańskiego malowidła z dwuwymiarowymi bóstwami, które nigdy nie mrugają, tudzież zawieszonymi w powietrzu nieruchomymi obłokami i partnerkami wyglądającymi jak dorosłe bobasy. Praktyka wykoślawionej wizualizacji zaszczerpa wam percepcję o wiele gorszą od tej, z którą przyszlście na świat, kompletnie zatracając po drodze cały sens czystego widzenia.

Co zatem oznaczają określenia „czyste” i „nieczyste postrzeganie”? Nie chodzi o żadne brudy czy splamienia na przedmiocie wizualizacji bądź ich nieobecność gdzieś „tam”. „Nieczyste”, w tym kontekście, oznacza problem „tutaj”, czyli w naszym patrzeniu na świat przez emocjonalne filtry, którym nadajemy nazwy „pragnienia”, „zawiści”, „pychy”, „ignorancji” i „złości”. Wszystko, co widzimy, jest zabarwione jedną z niezliczonych mieszanek tych trucizn. Wyobraźcie sobie na przykład, że idziecie na imprezę i gdy wasz wzrok pada na kogoś ładnego, natychmiast włącza się filtr pragnienia, przez co z miejsca nadajecie tej osobie etykietę „atrakcyjnej”. Jeśli ktoś wejdzie wam w drogę, uruchomi się filtr agresji i przypniecie temu człowiekowi łatkę „okropnego”. Jeszcze inni będą was destabilizować, prowokując do oceniania, porównywania, bronięcia dokonanych wyborów oraz puszenia się i wynoszenia nad bliźnich – wszystko to za sprawą filtra głębokiej niewiedzy. I tak bez końca.

Te rozmaite percepcje powstają w naszych umysłach i są filtrowane przez emocje. W rzeczy samej wszystko, czego doświadczamy w skali mikro i makro, prowadzi prosto do rozczarowania, ponieważ ustawicznie zapominamy, że wszelkie postrzeżenia są produktem własnego umysłu. Przez to lgniemy do rzeczy, które są gdzieś „tam”, przekonani o ich realnym istnieniu. W praktyce wizualizacji wadżrajany pracuje się właśnie z tym mechanizmem.

Wszystko to kwestia wyćwiczenia umysłu. Jednym ze sposobów, które proponują nam trzy jany, jest rozwiązanie śrawakajany, „ścieżki słuchaczy”, na której adept żegna się z lgnięciem do „ja”, dyscyplinując ciało i mowę przy pomocy szczególnych metod, takich jak golenie głowy, żebranie, noszenie szafranowych szat i porzucanie spraw doczesnych pokroju małżeństwa czy seksu. Ćwiczenie umysłu w bodhisattwajanie także wiąże się z utrzymywaniem dyscypliny ciała i mowy oraz z medytowaniem nad współczuciem, budzeniem bodhicitty i tak dalej, wadżrajana zaś dodaje do tego jeszcze metody przeobrażenia naszego nieczystego postrzegania w czyste.

## **Rozpuszczenie wizualizacji**

Ostatecznym, najważniejszym celem Dharmy Buddy, zwłaszcza zaś bodhisattwajany, jest urzeczywistnienie niedualności. Jedną z najskuteczniejszych metod, które służą osiągnięciu tego stanu, stanowi praktyka wizualizacji z nieodłącznym jej rozpuszczaniem bóstw bądź guru i stapianiem ich z praktykującym.

Jak to działa?

Wyobraźcie sobie odbicie księżycy w tafli wody lub lustrze. Choć nieskazitelnie czyste, pozostaje ono tylko odzwierciedleniem, a nie bezpośrednim obrazem księżycy, który jakimś cudem znalazł się w wodzie czy lustrze. Inny przykład to tęcza: choć widzimy ją wyraźnie, pozostaje pusta, pozbawiona rzeczywistego bytu, co nie przeszkadza nam jej postrzegać. I odbicie księżycy, i tęcza są zatem jednocześnie puste i widoczne.

„Niedualne” oznacza tu brak rozdziału, brak różnicy między przejawianiem a pustością. Innymi słowy, nic, co postrzegamy – ani guru, ani uczeń, ani żadna inna rzecz – nie posiada rzeczywistego zewnętrznego bytu. Póki nie urzeczywistnimy pełni tej niedwoistości, póty rozpuszczanie i stapianie się z bóstwem bądź guru będzie dla nas niezwykle użytecznym narzędziem.

To także doskonała metoda otrzymania błogosławieństwa, abhiszeki czy choćby inspiracji.

Ta część praktyki często nastęca adeptom trudności, ponieważ z reguły miały w myślach wszystkie wyuczone teorie wizualizowania i rozpuszczania, kiedy należy je stosować. Trudno o wymowniejszy przykład sytuacji, w której napychanie głowy ideami przeszkadza w duchowym rozwoju – dlatego też powtarza się nam, żeby w czasie praktyki dać spokój teoretyzowaniu.

Najlepsza rada – to być praktycznym. Z duchowością jest jak z jazdą na rowerze.

Nauczysz się tego raz, podczas każdej przejażdżki nie musicie zwracać sobie głowy schematem budowy przerzutki ani wzorem na optymalną wysokość siodełka. Wystarczy, że na nie wskoczycie i zaczniecie pedałowac. Klucz do wizualizacji polega na przykładaniu do niej wszelkich starań bez roztrząsania, czy robicie to należycie czy niewłaściwie – z czasem załapiecie.

Najwyższe pouczenia są niezwykle pragmatyczne – to wszystko, do dzieła! – co upodabnia urzeczywistnianie niedwoistości do nauki jazdy. Nawet jeśli w pierwszej chwili brzmi to niedorzecznie, po tygodniach studiowania gałek i drążków przychodzi moment, kiedy po prostu musicie odłożyć skrypty, włączyć silnik i ruszyć. Z praktyką wizualizacji jest tak samo. Bardziej niż stapienie się z guru rozpuszczanie może przypominać najpierw wrzucanie jabłka do wora, ale póki nie zaryzykujecie i nie spróbujecie, póty nic się nie zmieni. Dzięki praktyce guru przestanie przypominać jabłko, upodabniając się do szklanki wody wlewanej do wiadra – co będzie znakiem, że zaczynacie lepiej rozumieć proces niedwoistości.

W końcu dotrze do was, że rozpuszczanie odbywa się tak samo, jak łączenie powietrza w naczyniu z całym niebem i atmosferą (tej części praktyki nie rozumie wielu uczniów). Wyobraźcie sobie gliniany garnek. Jest on pełen przestrzeni i przestrzenią otoczony. Kiedy pęknie, przestrzeń ze środka miesza się z przestrzenią z zewnątrz i stają się one nierozdzielne. Nie da się odróżnić jednej od drugiej; przestrzeń to przestrzeń – nie wiadomo, skąd wzięła się ta czy inna jej część. Tak też stapiają się z sobą nierozdzielnie guru i adept.

Teraz, ponieważ nieodmiennie traktujecie guru czy Buddę jako niezależny, oddzielny od was byt, starajcie się pamiętać, że to, co widzicie, jest waszą prywatną własnością – że wszystko, co widzi, słyszy i myśli każdy z nas, oparte jest na własnej, osobistej interpretacji. Ta zasada nie tylko leży u podstaw całej filozofii buddyjskiej – sprawia też, że praktyka wizualizacji działa. Luiza może myśleć o sobie jako o „Luizie”, nigdy przecież nie nazwie się „wizualizacją Luizy”, choć w istocie jest właśnie nią. Prawdę mówiac, wszyscy jesteśmy swoimi wizualizacjami.

Często pada pytanie, czy wizualizacja jest skuteczną metodą tylko w obrębie pewnej kultury i czy ma w sobie coś z teistycznego kultu. Niemniej, jak już mówiłem, wizualizowanie Guru Rinpoczego czy Wadźradhary jako kalki tybetańskiego malowidła jest błędem. Nawet gdyby wszyscy używali tej samej thangka, każda jej percepcja byłaby inna i zapewne wcale nie pokrywałaby się z zamysłem malarza. Zatem wyobrażając sobie Guru Rinpoczego czy jakiegokolwiek bóstwo, możemy pozwolić sobie na śmiałość. Guru Rinpocze jest istotą niezrównaną, najwyższą, powinien więc być piękny, a przynajmniej naprawdę przystojny. Ale ładne dla jednych jest brzydkie w oczach innych, ponieważ – a jakże – nasze interpretacje są zupełnie różne. Niewątpliwie nie ma żadnego powodu, by Amerykanie, Meksykanie i Bułgarzy zgłębiali tybetańskie kanony męskiej urody. Pozostaje nam tylko robić najlepszy użytek z własnej interpretacji. Nie zapominajcie przy tym, że kiedy czytacie te słowa, interpretuje je umysł, *wasz* umysł, na podstawie *waszych* skłonności i percepcji. Może się wam zdawać, że zrozumieliście, o co chodzi mi z tą „przystojnością”, lecz jesteście w błędzie – stworzyliście tylko własną wersję swojej wizji moich poglądów.

Kolejna ważna sprawa: nie wizualizujemy bóstw z wadźrą (symbolicznym atrybutem) czy kapalą (rytualnym naczyniem z ludzkiego czerepu) ze względów estetycznych czy też z powodu wyjątkowej użyteczności takich przedmiotów. Niektórzy uczniowie dopytują, czy nie lepiej wyobrażać sobie coś nowocześniejszego, takiego jak iPad czy iPhone. Atrybuty i ozdoby związane z poszczególnymi bóstwami mają jednak ważne znaczenie symboliczne i muszą pozostać niezmiennione, zgodne z opisami pomieszczonymi w świętych tekstach.

We wskazówkach do nyndro – wymaganych praktyk wstępnych, przygotowujących ucznia do otrzymania kolejnych nauk wadźrajany – z reguły nie kładzie się nacisku na jeden z kluczowych aspektów wizualizacji, który pojawia się dopiero w pouczeniach do następnego etapu praktyki,

sadhany: Tworzony w umyśle obraz bóstwa musi być wyraźny, ostry, na wskroś żywy – i przypieczętowany zrozumieniem niedwoistości. Żeby dać wam tego przedsmak, wyobraźcie sobie Guru Rinpoczego wielkości ziarna sezamu w pałacu gabarytów Góry Meru. Albo i całego wszechświata. Może się to zdawać dziwaczne czy nieestetyczne, niemniej w praktyce sprawdza się doskonale, ponieważ ani naczynie nie jest za wielkie, ani zawartość zbyt mała. W innej wizualizacji pałac może się mieścić w ziarenku sezamu, a Guru Rinpocze zajmować całą przestrzeń, wciąż idealnie pasując do swojej komnaty. Takie ćwiczenia w braku dualizmu są stosowane w wizualizacji bardzo często.

Gendyn Ciephei, dwudziestowieczny tybetański mnich i uczony, lubił powtarzać, że praktykujący tantrę muszą nauczyć się wierzyć w niewiarygodne. Tantryczne metody wizualizacji mogą wymagać stworzenia w umyśle piekła płomieni i bóstwa siedzącego pośród nich na kruchym lotosie i chłodnej tarczy księżycy w uścisku namiętnej partnerki tudzież orszaku dzikiej hordy, wywijającej śmiercionośnym orężem. A przy tym nikomu ma się w tym żarze nie dźbiać krzywda. Racjonalna analiza podobnej sytuacji może przynieść wyłącznie niedowierzenie, ponieważ wszystko się tu ze sobą kłóci i nie mogłoby istnieć w codziennej rzeczywistości. Idzie jednak właśnie o to, by adept nauczył się wierzyć w niewiarygodne. Naszym celem jest połączenie, stopienie w jedno przedmiotu i podmiotu. Jednoczymy i rozpuszczamy w sobie pragnienie i złość, a także gorąco i zimno, czystość i brud, ciało i umysł. Owo połączenie „dźniani i kaji” jest jedni ostateczną.

Gendyn Ciephei mawiał też, że nie umiemy uchwycić rzeczy niewyraźnych, takich jak dharmadhatu, nie dlatego, że tak bardzo wierzymy w to, co istnieje, a przeciwnie – przez ogromną niewiarę w to, co nie istnieje. Trzeba więc czasu na zaszczepienie tej nowej wiedzy niedwoistości w nasz uparty system dualizmu.

## **Pole zasługi**

Aby wizualizacja była skuteczna, zwykle na początku musimy stworzyć pole zasługi, którego wygląd zależy od tradycji naszego nindro. Jeśli dopiero zaczynacie, starajcie się nie popaść w paranoję wyobrażanych detali (chyba że, ma się rozumieć, znajdujecie w nich inspirację). Pamiętajcie, że to, co wizualizujecie, jest samo w sobie iluzją, fragmentem własnej wyobraźni, zrodzonym z waszej interpretacji strzępów różnych informacji. Wszystko sprowadza się tu do tego, że iluzje nie istnieją naprawdę.

Czym jest „pole zasługi”? Wyobraźcie sobie, że chcecie być bogaci i w związku z tym potrzebujecie kapitału do zainwestowania. Chłop z takimi ambicjami potrzebowałby kawałka pola do obsiania bądź wypasu zwierząt, a biznesmen kredytu albo inwestorów do sfinansowania swego projektu. Na tej samej zasadzie ci, którzy wkraczają na ścieżkę duchową, ponieważ chcą wyzwolić siebie i wszystkie cierpiące istoty z potrzasku samsary, muszą zgromadzić zasługę. Wykorzystuje się do tego dwa pola: istot najwyższych i czujących. To dzięki nim uda się nam w końcu zerwać owoc Przebudzenia.

W praktyce nindro występują oba pola gromadzenia zasługi. Wizualizując najwyższe, złożone z buddów i bodhisattwów, wyobrażamy sobie, że udzielają nam wsparcia w postaci całej mocy, współczucia i wszechwiedzy, niezbędnych do doprowadzenia do Przebudzenia wszystkich istot. Te z kolei wizualizujemy w polu zwykłym, rozwijając wobec każdej współczucie. W ten sposób gromadzimy zasługę na dwóch polach. Praktykujący winni więc zapamiętać, że budując zasługę poprzez wizualizację, nieodmiennie albo modlimy się do buddów, albo ofiarowujemy współczucie wszystkim istotom, zatem w tej czy innej formie oba te pola będą częścią każdej naszej praktyki.

Za Lion's Roar, listopad 2012:

<http://www.lionsroar.com/pure-clear-and-vibrant/>

Przekład na język polski: Adam Koziel