

Przed trzyletnim odosobnieniem

Dilgo Khjentse Rinpocze



Pokłon Lamie!

Oto rada dla osób, które rozpoczynają trzyletnie odosobnienie.

Jako mieszkańcy Europy macie do swojej dyspozycji wszystkie nowoczesne wygody i luksusy, jednak do niedawna nawet nie słyszeliście o praktyce Dharmy. W tej epoce nauki w Tybecie podupadły, lecz wielu lamów stojących wysoko i nisko w hierarchii czterech szkół znalazło się w Indiach. Okazuje się, że czas Dharmy jeszcze się nie wypełnił – nauki odżywają, a wielcy mistrzowie odwiedzają różne kraje, dając ich mieszkańcom impuls do praktyki.

Dzięki szczeremu pragnieniu praktykowania Dharmy przez całe życie oraz inspiracji i błogosławieństwu nauczycieli powstają tu ośrodki odosobnień medytacyjnych dla tych, którzy chcą podążać ścieżką wyzwolenia. W ten sposób wypełnią oświeconą wizję swoich mistrzów i będą im służyć, czyniąc najlepszy użytek z otrzymanych nauk.

Ci, którzy decydują się na ten krok, muszą pamiętać, że sercem praktyki są wiara, wyrzeczenie, współczucie oraz patrzanie w naturę umysłu.

Wiara

„Wiara” jest niewzruszonym zaufaniem, poleganiem na Trzech Klejnotach, przede wszystkim zaś na własnym nauczycielu oraz na Dharmie, którą się praktykuje. Może się zdarzyć, że po pewnym czasie pomyślicie: „Nic nie wskazuje, żebym robił jakieś postępy! Nauczyciel z pewnością nie daje mi najgłębszych pouczeń. Powinienem przejść do najważniejszej, głównej praktyki, zamiast zajmować się przygotowaniem”. Albo uznacie, że lepiej niż zwykły proces budowania będzie służyć wam dzogrim bądź zaczniecie grymasić na tummo i inne praktyki procesu spełniania, przedkładając nad nie dzogcien.

Po otrzymaniu nauk dzogcieniu może się wam zdawać, że podniosłe, głębokie doświadczenia to kwestia kilku dni. Nieziszczanie wygórowanych oczekiwań bywa przyczyną powątpiewania we wskazówki i zaniebdywania pilności. Z drugiej strony, byle przebłysk wyrzeczenia albo urzeczywistnienia potrafi wbić was w pychę, ośmielając do wynoszenia się nad inne szkoły, które „nie dorastają njingmapie do pięt”. Musicie strzec się bałamutnych poglądów i aroganckich rojeń.

Bez względu na to, kim jesteście, zwykły umysł łatwo poddaje się zmianom i przeobrażeniom, niech więc was nie ponosi.

Nigdy też nie traćcie ducha, nawet gdyby miało się okazać, że po praktykowaniu dzień i noc przez bite dwanaście lat, nie mieliście choćby jednego dobrego snu. Zdając sobie sprawę, że wynika to tylko z charakteru waszych zaciemnień, nigdy nie wątpcie w swoich nauczycieli i nauki.

Przy okazji, nawet jeśli by się okazało, że jednego dnia osiągnęliście pułap, na którym nie ma już nic do porzucenia w samsarze i nic do zdobycia w nirwanie, nie popadajcie w dumę, bo w ten sposób zapraszacie tylko demona przeszkód. Dlatego też Milarepa mówi:

Kiedy dochodzicie do kresu Dharmy,
Nieprzerwanie róbcie swoje bez żadnych wzlotów i upadków,
Bez wyglądania znaków szybkiego spełnienia,
Zdecydowani, że wasza praktyka potrwa tyle, co wy.

To naprawdę cudowna rada!

Wyrzeczenie

„Wyrzeczenie” oznacza, że po wyrecytowaniu każdej „Siedmiolinijkowej modlitwy” i każdej mali mantr mani w ośrodku odosobnień macie zadedykować to osiągnięciu Stanu Buddy przez siebie oraz wszystkie czujące istoty. W trakcie odosobnienia nie wolno marnować choćby chwili na próżnowanie czy głupstwa oraz trzeba wystrzegać się wszelkiej nieszczerości i fałszu, na przykład udawania (póki na nas patrzą) żarliwej praktyki.

Z całych sił starajcie się poddać kontroli ten uparty umysł oraz rozwijajcie wiarę, pilność i wyrzeczenie. Niech wam przez myśl nie przejdzie, że praktykujecie Dharmę tylko dla siebie. Wyrecytowanie choćby jednej mantry mani przynosi niewyobrażalny pożytek, dedykujcie go więc wszystkiemu, co żyje.

Bez ustanku, ciągle rozwijajcie współczucie wobec każdej czującej istoty, zwłaszcza zaś tych, którzy was nie lubią. Z początku może to być trudne, nie osiągniecie jednak Przebudzenia, czując niechęć do swoich nieprzyjaciół. Obecni wrogowie byli wam w poprzednich żywotach rodzicami, a w samej animozji nie ma nic ustalonego. Wrogość wobec adwersarzy i przywiązanie do przyjaciół to po prostu skrzywione postrzeganie. Jeśli wyćwiczycie umysł w patrzeniu na wszystko jak na sen, owa niechęć całkowicie straci sens. To niezwykle ważne, ponieważ na co dzień nasze życie napędzane jest pragnieniem znalezienia pożywienia i ubrania, majątku, partnerów, statusu i poklasku. Poświęcamy mnóstwo uwagi opracowywaniu najsprytniejszych, najskuteczniejszych strategii ich zdobycia, wyliczając, co mają inni, i chcąc więcej albo przypominając sobie stare mieszkania i planując przeprowadzki do lepszych. Musimy położyć kres wszelkim takim rojeniom. W powszednim mozole, im więcej robicie, tym większych przysparzacie sobie cierpienie.

Teraz jednak, odrodziwszy się w ludzkim ciele, spotkawszy prawdziwego nauczyciela i otrzymawszy nauki Dharmy, znajdujecie się w o wiele lepszym położeniu niż sam Indra, król bogów. Jeżeli będziecie sumiennie praktykować te nauki, bez wątpienia znajdziecie szczęście we wszystkich przyszłych żywotach. Zadowolcie się więc najzwyczajszą strawą i odzieniem. Powiem krótko: zróbcie wszystko, żeby ograniczyć zwykłe, samsaryczne sprawy do minimum. W ośrodku odosobnień nie powinien przebywać nikt, kto nie przyjął ślubowań schronienia. Przez trzy lata, jakie tu spędzicie, nawet jako świeccy musicie stronić od relacji o charakterze seksualnym. Ogromne znaczenie i pożytek ma noszenie tutaj mnisich szat. Sam Budda powiedział, że przystoi to każdemu, kto przyjął śluby schronienia.

Współzucie

W gruncie rzeczy praktykujecie nauki mahajany od chwili przekroczenia wrót Dharmy – a to przecież nic innego jak współzucie. Nie ma bez niego mowy o osiągnięciu Stanu Buddy. Zaślepienie, wszystkie istoty w samsarze dbają tylko o siebie, nie interesując się dobrem innych. Bez względu na to, ile akurat mamy jedzenia, strojów czy kosztowności ani jak bardzo czujemy się szczęśliwi, nigdy nie będzie nam tego dosyć. Z drugiej strony, oddanie choćby ułamka tego, co posiadamy, wydaje się nam niepowetowaną stratą. Trzeba wyzbyć się takich postaw i nauczyć troszczyć o innych zamiast ciągle zajmować się sobą. Do tej pory zaniedbywaliśmy bliźnich, teraz potraktujemy tak swoje ciasne interesy. Robiąc coś pożytecznego ciałem, mową i umysłem, musimy zawsze pamiętać, że ma to służyć doprowadzeniu wszystkich do Przebudzenia. W praktyce Dharmy rzeczą najważniejszą jest motywacja. Jeśli przyświeca im pragnienie służenia wszystkim istotom, nawet jeden pokłon czy stusylabowa mantra przyniosą niewyczerpaną zasługę, która będzie trwała, póki nie osiągniemy Przebudzenia i nie opustoszeje samsara. Jeżeli jednak nie powoduje nami życzliwość powszechna, choćby sto tysięcy pokłonów i mantr wyda owoc jednorazowy, który zdoła zniweczyć jeden wybuch gniewu. Musicie to rozumieć. Kiedy praktykujemy z myślą o wszystkich, nasza zasługa stanie się nieskończona, bowiem taka jest liczba istot.

Nikt nie jest całkowicie wolny od cierpienia. Wyobraź sobie cały ból, jakiego doznają inni – od najbliższego po najokrutniejszy – i pomyśl, że spada on teraz na ciebie. Jak byś się czuł? Bez wątpienia zrobiłbyś wszystko, żeby przed nim uciec. Rozmyślaj więc bez ustanku o cierpieniach, których doświadczają inni, i rozwijaj pełne współzucia życzenie, by mogli się od nich uwolnić. Kiedy to współzucie stanie się autentyczne, naturalnie obudzi się w tobie pragnienie niesienia pomocy. Nasz nauczyciel, Budda, jeszcze jako bodhisattwa dedykował naszemu pożytkowi pięćset modlitw – jako jego spadkobiercy musimy uczynić współzucie sercem swojej praktyki.

Studiujcie uważnie „Słowa mojego doskonałego nauczyciela” i „Bodhiczarjawatara”, które szczegółowo omawiają powody rozwijania współzucia.

Patrzanie w naturę umysłu

Patrzanie w naturę umysłu wymaga zrozumienia, że każda zwyczajna myśl o wszystkim i niczym jest po prostu pusta i ulotna. Do tej pory byliśmy niewolnikami tak zwanego „umysłu”, skazanymi na bezradne błądzenie w samsarze. Teraz musimy tę sytuację odwrócić i przejąć nad nim kontrolę. Byłoby to łatwe, gdybyśmy naprawdę rozumieli pustość umysłu, ale mgliste o niej wyobrażenie i powtarzanie frazesów typu „tak mówi nauczyciel” czy „tak jest napisane w księgach” nie pomogą w przejrzeniu naszej bałamutnej percepcji.

Skierujcie uwagę do wewnątrz i pozwólcie umysłowi na rozluźnienie. Zauważycie nie jedną, tylko zatrzęsienie myśli czy też idei. Weźmy myśl o matce – jedną, ale wywołującą mnóstwo innych, na przykład wspomnień okazanej nam dobroci. Jeżeli mama żyje, możecie chcieć ją odwiedzić, a jeżeli umarła, poczuć ukłucie smutku. To myśli przywiązania. Przywołując obraz wrogów, wyliczając dawne krzywdy, lękając się nowych i planując decydujące uderzenie, dajecie upust niechęci. Jeśli zastanawiacie się, skąd biorą się owo przywiązanie i złość, odpowiedź brzmi: z bałamutnej wiary w istnienie tak zwanego „ja”.

Gdzie mamy go szukać? W ciele czy w umyśle? Analizując tkankę, skórę, krew i kości, nie możecie nawet znaleźć niczego, co dałoby się nazwać „ciałem”, jak więc miałoby tam jeszcze mieszkać „ja”? Umysł z kolei nie ma żadnej substancji, więc także się do tego nie nadaje. W rzeczy samej „ja” jest pojęciem, myślą. Może ona nie mieć swego miejsca ani nic w sobie nie zawierać, potrafi przecież pociągnąć myśl następną, na przykład o matczynej dobroci lub planowaniu wyjazdu. Jeśli przyjrzymy się temu procesowi uważniej, okaże się, że kiedy rozmyślamy o dobroci, myśli pierwszej – tej o matce – już nie ma, natomiast myśl o ewentualnych odwiedzinach jeszcze się

nie pojawiła, pozostając kwestią przyszłości. Gdy tylko zaczynamy na nią patrzeć, aktualna myśl o matczynej dobroci znika, zmieniając się w przyszłe pragnienie złożenia wizyty. Oznacza to, że myśli przeszłości, teraźniejszości oraz przyszłości nie mogą istnieć w tym samym czasie i jako terminy mają wyłącznie wartość konwersacyjną. Przeszłość minęła (jak człowiek, który umarł), a przyszłość (która „ma się dopiero wydarzyć”) nie istnieje w ogóle. W rzeczy samej, nie ma też żadnej „myśli obecnej”, istniejącej niezależnie od przeszłości i przyszłości. Zanim pomyśleliśmy o matce, ta „aktualna myśl” wciąż należała do przyszłości. Pomyślana – i wtedy obecna – stała się przeszłością, zastąpiona przez wspomnienie dobroci.

Przejście jednej myśli przez te trzy fazy czasowe to znak nietrwałości, a to, co nietrwałe, jest puste. I właśnie za sprawą pustości rzecz może się zmieniać w trzech czasach.

Weźcie powierzchnię lustra, w której może pojawić się obraz, ponieważ jest pusta. Kiedy odbija się w nim twarz, przypomina prawdziwą osobę, choć ta nie wchodzi w zwierciadło ani nie zostaje na nie przeniesiona. Obraz twarzy ukazuje się za sprawą określonych przyczyn i warunków, takich jak czystość powierzchni i znalezienie się przed nią postaci. Odbicie twarzy i ona sama nie są jedną rzeczą. Pierwsze jest nieożywione i gdy znika, nie zabiera z sobą twarzy. Tę z kolei, w przeciwieństwie do refleksu, można na przykład sparzyć. Z drugiej strony, nie są też od siebie zupełnie różne, gdyż bez twarzy nie pojawi się odbicie, które także dostosowuje się do wszystkich jej uśmiechów i grymasów.

Myśli i refleksy wydają się zatem rzeczywiste tylko wtedy, gdy ich nie badamy i nie obserwujemy z uwagą. Jeśli zatrzymamy się i pochylimy nad nimi, odkryjemy, że choć się pojawiają, nie istnieją realnie. Dotyczy to nie tylko tych zjawisk, ale wszystkiego, co rejestruje nasze bałamutne samsaryczne doświadczenie – i co zdaje się najzupełniej rzeczywiste, póki tego dokładnie nie sprawdzimy, obnażając brak realności. Dlatego też nosi to miano „niezbadanej pozornej rzeczywistości”.

Kiedy zrozumienie tego faktu pogłębia się, stabilizuje i zaczyna utrzymywać samodzielnie, staje się „doświadczeniem”. Gdy nabiera ono stałości, a umysłem przestają kołysać impulsy niechęci lub pragnienia, nazywamy je „urzeczywistnieniem”.

Badając w ten sposób myśli, stwierdzamy, że choć nie istnieją one realnie, wciąż się pojawiają, i że pojawiając się, nie mają treści. Rozumiemy przy tym, że myśli przeszłe, teraźniejsze i przyszłe istnieją wyłącznie z nazwy, nie mając w sobie żadnej innej realności.

Jeśli rzeczywiście to widzimy, to myśląc o matce i wspominając jej dobroć, nie powinniśmy ulegać przywiązaniu. „Co by to dało, gdybym teraz wstał i do niej pojechał? Ma co jeść i w co się ubrać, potrafi zadbać nie tylko o siebie, ale nawet o mnie. Gdybyśmy mieli zamienić się teraz miejscami, musiałbym znaleźć pracę albo zacząć robić interesy, co niewątpliwie niosłoby z sobą pragnienie, niechęć i rozproszenie, zakłócając moją praktykę Dharmy. Całą energię powinienem poświęcić właśnie jej, dedykując wszystkie źródła zasługi matce i uwolnieniu jej od cierpienia narodzin, śmierci oraz stanów bardo. Postąpię lepiej, zapominając o powszednim przywiązaniu. Mam rodzeństwo, które może zadbać o potrzeby materialne, a tylko ja jestem w stanie zapewnić jej wsparcie duchowe”. W ten sposób możemy wyrwać się z sieci utartych schematów myślowych, które uruchamia każde wspomnienie matki.

W ten sam sposób możemy wyzbyć się również wrogich myśli wobec nieprzyjaciół. Zmagania z przywiązaniem i niechęcią mogą początkowo nastęrczać trudności, niemniej praktyka czyni mistrza.

Jeżeli zdołacie przezwyciężyć niechęć i przywiązanie, nie będziecie gromadzić więcej karmy.

Co więcej, patrząc w dziewiczy stan, który pojawia się, ilekroć cichną pragnienie i złość, odkryjecie naturę umysłu. Kiedy nie ma natłoku myśli, patrzcie, nie rozpraszać się, w sam umysł. Gdy myśli zaczynają się kłębić, badajcie je w opisany przed chwilą sposób. Jeśli naprawdę się z tym oswoicie systematycznymi ćwiczeniami, rozpoznawanie natury umysłu stanie się naturalne i spontaniczne.

Umysł nie będzie już spętany myślami, które, nawet pojawiając się dalej, stracą moc, nie wymagając analizowania i badania. Wystarczy wtedy utrzymywać go po prostu w niezmiennym stanie.

Jeśli zdarzy się wam nie móc zapobiec powstawaniu przywiązania albo niechęci, powtórzcie proces analizy. Kiedy pojawiają się myśli, nie reagujcie na nie niepokojem: „Medytacja powinna być od nich wolna! Zaraz zaleją mnie następne!”. Po prostu patrzcie w naturę myśli – czy to pozytywnej, czy negatywnej – a straci ona siłę i zniknie. Nie rozstając się ze stanem, który przychodzi po niej, spokojnie spoglądajcie w naturę umysłu, a myśli odejdą same. Kiedy przestaną się tłoczyć jedna po drugiej, będziecie mogli stopniowo je wyzwać.

Patrząc w naturę umysłu, nie oczekujcie wzniosłych ani głębokich doświadczeń czy też zobaczenia czegoś nowego. Nigdy też nie kwestionujcie swojej zdolności do medytowania ani w nią nie powątpiewajcie. Po prostu przyjmijcie, że naturą umysłu jest jego nietknięty, niezmienny stan i starajcie się go utrzymywać – bez rozproszenia, zawsze i wszędzie, w czasie sesji i pomiędzy nimi. Nie spodziewajcie się urzeczywistnienia za kilka miesięcy albo i lat. Bez względu na to, czy zyskujecie jakieś przymioty czy też nie, nie ustawajcie w determinacji wytrwałego kontynuowania praktyki dzień i noc, przez całe życie, we wszystkich żywotach i stanach bardo.

Zrozumcie: wzięcie sobie do serca kluczowych pouczeń jest ważniejsze od otrzymania licznych nauk.

Powinniście studiować podręcznik „Słowa mojego doskonałego nauczyciela” i dbać, by wasza praktyka zgadzała się z tym, co w nim czytacie. Kiedy zauważycie jakiś rozdźwięk, zmieńcie to, a jeśli zgodność jest tylko częściowa, postarajcie się poprawić.

Dążcie do praktykowania nauk w sposób autentyczny i nigdy nie róbcie niczego, co mogłoby zdenerwować waszych braci i siostry w Dharmie.

Krótko: poświęćcie Dharmie – jak tylko umiecie – całe ciało, mowę i umysł.

Przekład: Adam Kozieł