



## **Przeobrażanie cierpienia i szczęścia** *Dodrubcien Dzigme Tenpa Njima*

Pokłon

Pokłon Szlachetnemu Awalokiteśwarze,  
Który nieodmiennie raduje się szczęściem innych  
I pogrąża w smutku, gdy cierpią.  
Urzeczywistniwszy wielkie współczucie i jego przymioty,  
Trwasz, za nic mając własne dobro i ból.

Intencja

Wyłożę tu część pouczeń, które pozwalają wykorzystać szczęście i cierpienie na ścieżce Przebudzenia. To niezbędny warunek prowadzenia życia duchowego, najważniejsze narzędzie Szlachetnych oraz niewątpliwie najcenniejsze nauki na świecie.

Składają się one z dwóch części: raz, uczynienia ścieżki z cierpienia; dwa, uczynienia ścieżki ze szczęścia.

Omawia się je kolejno najpierw z perspektywy prawdy względnej, następnie zaś – ostatecznej.

Raz, jak zmienić cierpienie w ścieżkę Przebudzenia

Z perspektywy prawdy względnej

Jeśli skrzywdzeni przez kogoś lub coś, odruchowo skupiamy się wyłącznie na cierpieniu, najmniejszy problem przysparza nam nieznośnych katuszy mentalnych, ponieważ nawyk naturalnie potęguje każde – czy to dobre, czy złe – postrzeżenie i wyobrażenie. Systematycznie podsycając w sobie tę skłonność, szybko przekonamy się, że wszystko, co odbieramy, ściąga na nas cierpienie, nie zostawiając miejsca na szczęście.

Jeżeli nie zdajemy sobie sprawy, że wszystko zależy od zaszczepianego w umyśle nawyku, i całą winą obarczamy zewnętrzne przedmioty lub okoliczności, w nieskończoność rozpalamy pożar cierpienia, negatywnej karmy i złości. Mówi się, że każde zjawisk przejawia się wtedy jako wróg.

Musimy zrozumieć, że powodem, dla którego istoty doznają tyłu cierpień w tej epoce zwyrodnienia, jest głównie słaba orientacja. Kiedy więc słyszymy o wychodzeniu bez szwanku z pułapek zastawianych przez wrogów, chorób czy trudnych sytuacji, nie oznacza to wcale, że takie przeszkody znikną i nigdy nie wrócą, tylko że nie będą w stanie zakłócić naszej praktyki. Wymaga to, raz, wyzbycia się odruchu uciekania przed każdym cierpieniem, i dwa, przekonania się do zachowywania pogody w obliczu przeciwności.

#### Porzucenie postawy absolutnej niezgody na cierpienie

Pomyślcie o przygnębieniu, niepokoju i irytacji, na jakie skazujemy się, uznając wszystkie cierpienia za koszmar, którego należy unikać za wszelką cenę. A potem zastanówcie się, jak bardzo niczemu to nie służy i ile wywołuje problemów. I nie przestawajcie, póki nie będziecie najzupełniej przekonani.

Następnie powiedzcie sobie: „ilekroć przyjdzie mi teraz cierpieć, nie wpadnę w popłoch ani złość”. Powtarzajcie to w duchu bez końca, mobilizując całą odwagę i determinację.

Najpierw przeanalizujmy bezużyteczność tego odruchu. O ile da się rozwiązać problem, nie ma się czym niepokoić ani martwić; jeżeli jest to niemożliwe, odchodzenie od zmysłów też na nic się nie zda.

W drugiej kolejności zastanówmy się nad konsekwencjami. Póki nie wpadniemy w panikę albo furię, siła umysłu pozwala uporać się ze wszystkimi trudnościami, które są podatne i ulotne jak wata. Jeśli jednak pograżymy się w rozpacz, najbłahszy problem będzie nieusuwalny, gdyż własnoręcznie przydaliśmy mu balast nieszczęścia.

Spróbujcie, na przykład, wyobrazić sobie leczenie się z pożądania i fascynacji osobą atrakcyjną, rozpamiętując jednocześnie jej powaby i urodę. Nic z tego nie będzie. Podobnie, skupiając się na katuszach cierpienia, nigdy nie uzbroimy się w niezbędną odporność i wytrzymałość. Jak w pouczeniach nazywanych „zatraskiwaniem wrót zmysłów”, nie nurzajcie się w wyobrażeniach, którymi obudowujecie przeżywane trudności. Nauczcie się zostawiać umysł w spokoju, w stanie naturalnym, i sprowadziwszy go do domu, dajcie mu osiaść na własnym fundamencie.

#### Zachowanie pogody w obliczu cierpienia

Skoro cierpienie jest sojusznikiem i pomaga na ścieżce, wypada nauczyć się witać je z radością. Nie uda nam się to jednak bez duchowej praktyki dostosowanej do możliwości naszego umysłu, choćbyśmy powtarzali sobie bez końca, że przy pomocy właściwej metody ból potrafi przynieść wymierne korzyści. Do celu, jak powiada przysłowie, zbliży nas to tyle, co ziemię do nieba.

Wykorzystujcie więc cierpienie do konkretnych praktyk.

#### Używanie cierpienia do przejrzenia samsary

Wykorzystujcie cierpienie do przejrzenia na oczy. Mówcie sobie: „Póki błądzę w samsarze bezradny i całkowicie zniewolony, w cierpieniu nie ma nic dziwnego ani niesprawiedliwego. Taka jest po prostu natura rzeczy”. Sięgajcie wręcz wstępu i obrzydzenia: „Skoro nie umiem znieść nawet bólu właściwego sferom szczęśliwości, co będzie w niższych światach? Samsara jest faktycznie oceanem cierpienia. Bezdennym i nieskończonym”. I zaraz pomyślcie o wyzwoleniu, Przebudzeniu.

#### Używanie cierpienia do przyjmowania Schronienia

Powtarzajcie sobie: „Życie za życiem umieram ze strachu, a jedyną niezawodną ochroną jest doskonały przewodnik, Budda, doskonała ścieżka, Dharma, i doskonali towarzysze, Sangha – Trzy

Klejnoty. Muszę zdać się na nie bez reszty. Bez względu na okoliczności nigdy się od nich nie odwrócę”. Wpajając to sobie, ćwiczcie się w przyjmowaniu Schronienia.

### Używanie cierpienia do powściągnięcia arogancji

Jak już wiemy, w samsarze nie ma mowy o jakiegokolwiek wolności ani panowaniu nad własnym życiem. Przeciwnie, zawsze jesteśmy tu na łasce i niełasce cierpienia. Musimy zatem unieszkodliwić wroga, niszczącego „wszystko, co dobre i prawe”: arogancję i dumę, które każą nie liczyć się z innymi i patrzeć na nich z pogardą.

### Używanie cierpienia do oczyszczania szkodliwych działań

Uprzytomnijcie sobie i powtarzajcie: „wszystkie cierpienia, których doświadczam – oraz te znacznie gorsze i wręcz zupełnie niewyobrażalne – są wyłącznie skutkiem szkodliwych czynów”.

Pieczołowicie rozważajcie, że karma jest niezawodna w swoim prawie przyczyny i skutku, że karmiczne konsekwencje często bywają pomnażane, że nigdy nie doświadczają się rezultatów cudzych działań i że absolutnie nic nie zostaje zapomniane.

Następnie powiedzcie sobie: „jeśli nie chcę więcej cierpieć, muszę pozbyć się przyczyny bólu, czyli nieprawości”. Posiłkując się „czterema mocami”, wyznajcie i oczyśćcie wszelkie szkodliwe czyny, których się dopuściliście, oraz podejmijcie niewzruszone postanowienie niepowtarzania ich nigdy więcej.

### Używanie cierpienia do czerpania radości z pozytywnych działań

Powiedzcie sobie: „jeśli naprawdę pragnę szczęścia, które jest przeciwieństwem cierpienia, muszę tworzyć odpowiednie przyczyny, a więc podejmować pozytywne działania”. Zastanawiajcie się nad tym, analizujcie z różnych perspektyw. I ilekroć jest po temu sposobność, starajcie się postępować należycie, czyniąc jak najwięcej dobra.

### Używanie cierpienia do pogłębiania współczucia

Myślcie: „nie tylko ja, inni także cierpią, często o wiele bardziej”. I wpajajcie to sobie, powtarzając: „jakże byłoby cudownie, gdyby wszyscy uwolnili się od bólu!”. Pomoże wam to także w praktykowaniu miłującej dobroci wobec tych, którym doskwiera brak szczęścia.

### Używanie cierpienia do przedkładania innych nad siebie

Nauczcie się myśleć: „Doświadczam cierpienie tylko dlatego, że od zawsze myślę wyłącznie o sobie. Od tej chwili będę się więc troszczył o innych, gdyż w tym tkwi źródło wszelkiego szczęścia i dobra”.

Bardzo trudno zmienić cierpienie w ścieżkę, gdy uginamy się pod jego brzemieniem. Musimy więc wcześniej nabrać wprawę, zaznajamiając się z praktykami, które nas na to przygotowują. Należy także, ponieważ sprawdza się to najlepiej, stosować te metody, które znamy z własnego, autentycznego doświadczenia.

W ten sposób cierpienia i trudności mogą być pomocą w praktyce duchowej, ale to za mało. Trzeba nam poczucia autentycznej radości i zapału, które biorą się z docenienia własnych dokonań – a następnie wzmocnienia i utrwalenia tej żarliwości.

Przy każdej z wymienionych praktyk powtarzajcie więc sobie: „To cierpienie było bardzo pożyteczne. Dzięki niemu osiągnę szczęście i radość wyższych odrodzeń oraz skarb najrzadszy: wyzwolenie z samsary. Każda trudność, z jaką przyjdzie mi się odtąd mierzyć, będzie dla mnie równie wartościowa. Ból, choćby największy, przysporzy mi wyłącznie radości i szczęścia – będzie gorzki, ale i słodki, niczym indyjskie delicje z cukrem, pieprzem i kardamonem”. Oswajajcie się z

tą myślą oraz pozytywnym nastawieniem, które zaszczepia. Z czasem nasze umysły przepełni takie szczęście, że nie będzie miało do nich przystępu i nie zakłóci ich spokoju cierpienie odbierane zmysłami. Na tym etapie chorobę pokonać można cierpliwością. Warto pamiętać, że powinno dotyczyć to również problemów wywołanych przez nieprzyjaciół czy złe duchy.

Innymi słowy, zmiana wrogiego nastawienia wobec cierpienia jest fundamentem przeobrażenia go w ścieżkę duchową, albowiem nie może się to udać, póki frustracja i niepokój odbierają nam pewność siebie i spokój umysłu.

Zaczynając faktycznie zmieniać cierpienie w ścieżkę, tchniemy nową moc we wszystkie wcześniejsze praktyki, gdyż zobaczywszy na własne oczy, jak z trudności rodzą się duchowe przymioty, nabieramy wielkiej odwagi i humoru.

Powiedziano, że ćwicząc najpierw z problemami błahymi, metodą małych, łatwych kroków wypracujemy z czasem zdolność mierzenia się także z wielkimi cierpieniami. Musimy postępować w ten sposób, ponieważ trudno doświadczyć czegoś, co przerasta nasze możliwości.

W przerwach między sesjami módlcie się do Lamy i Trzech Klejnotów o zdolność wprowadzania cierpienia na ścieżkę. Kiedy wasze umysły nieco okrzepną, składajcie ofiary Trzem Klejnotom i negatywnym siłom, prosząc: „ześlijcie nieszczęścia i przeszkody, żebym mógł wzmocnić swą praktykę!”. I nigdy, przenigdy nie traćcie pewności siebie, pogody ducha i radości.

Rozpoczynając ćwiczenie, należy odciąć się od zwykłych ludzkich spraw. W przeciwnym razie pogubicie się w codziennej krzątaninie i uwagach złych doradców, chcących wiedzieć, jak możecie „wystawiać się na taki ból i upokorzenia”.

Bezustannie zadrażnianie się myśleniem o wrogach, krewnych i dobytku mąci świadomość oraz odbiera kontrolę nad wzburzonym umysłem, przez co nieuchronnie błądzimy i wracamy do złych nawyków. A to tylko początek rozproszenia, które wywołują rozmaite rzeczy i sytuacje.

W spokoju samotności odosobnienia świadomość jest jasna i żywa, łatwo więc skłonić umysł do robienia tego, czego chcecie. Z tych samych względów adeptci czod, którzy ćwiczą się w tak zwanym „deptaniu cierpienia”, początkowo unikają problemów stwarzanych przez ludzi i praktykują ze zjawami bogów i demonów w najbardziej opuszczonych ustroniach i cmentarzyskach.

Podsumowując: jeśli wasze umysły mają być niepodatne na nieszczęścia i cierpienia, a nawet czerpać z nich radość i spokój, nie powinniście wzdragać się przed wewnętrznymi i zewnętrznymi problemami (takimi jak choroby tudzież rywale, duchy czy złośliwe plotki), tylko znajdować w nich upodobanie.

W tym celu musicie przestać traktować niesprzyjające okoliczności jak problemy i starać się widzieć ich dobre strony. W końcu „przyjemność” i „nieprzyjemność” rzeczy sprowadza się do sposobu postrzegania ich przez umysł. Pieniądze i wpływy, na przykład, wzbudzą odrazę w człowieku, który duma nad marnością tego świata, podczas gdy inni będą się o nie żarliwie modlić.

Dzięki tym ćwiczeniom staniemy się spokojniejsi i łagodniejsi; będziemy bardziej otwarci, elastyczni i łatwiejsi w obejściu; zyskamy na odwadze i pewności siebie; uwolnimy się od przeszkód, które utrudniają praktykę Dharmy; okoliczności negatywne zmienimy w sprzyjające, osiągając sukcesy i okrywając się chwałą; zawsze zadowoleni, zaznamy szczęścia zrodzonego z wewnętrznego spokoju.

Podążanie duchową ścieżką w epoce zwyrodnienia wymaga takiej zbroi. Kiedy jesteśmy wolni od katuszy frustracji i niepokoju, nie tylko – niczym żołdacy, którym wytrącono broń – bledną inne problemy, ale też na przykład pozbywamy się samorzutnie chorób.

Dawni święci powiadali: „Jeśli nic nie sprawia ci przykrości ani bólu, twój umysł nie będzie wzburzony. Nieporuszony umysł to stabilne subtelne energie, gwarantujące równowagę innych elementów ciała, a co za tym idzie i spokój umysłu. W ten sposób kręci się koło niezmiennego szczęścia”. Tudzież: „Poranione konie i osły są łatwym łupem dla drapieżników, a łekliwi ludzie – dla złych duchów. W przeciwieństwie do tych o mocnym, stabilnym charakterze”.

Mądrzy, którzy wiedzą, że wszystkie radości i smutki zależą od umysłu, w nim będą szukać szczęścia i zadowolenia. Nosząc w sobie wszystkie przyczyny szczęścia, będą niezależni od czynników zewnętrznych, przez co nic – żadna istota ani żadna rzecz – nie wyrządzi im

najmniejszej krzywdy. A gdy umrą, zabiorą z sobą tę postawę, dzięki czemu zachowają wolność i kontrolę na zawsze.

W ten właśnie sposób Bodhisattwowie osiągają samadhi, medytacyjną stabilność nazywaną „pokonaniem wszelkich zjawisk szczęśliwością”.

Ludzie głupi gonią natomiast za rzeczami i sprawami zewnętrznymi, licząc, że znajdą w nich szczęście. Z każdym jednak, małym czy dużym, jest jak w porzekadle: „zawsze w cudzych, nie twoich rękach, niczym wplątane w gałąź włosy”.

Nadzieje nigdy się nie ziszczają, warunki nie chcą się schodzić, zawodzi osąd, porażki gonią klęski. Używają na was wrogowie i złodzieje, najbłahsze fałszywe oskarżenia spędzają sen z powiek. Choćby gapiła się na nie bez końca, wrona nie zmienia kukułczego jaja we własne. Jeśli wasze zabiegi opierają się na fałszywych przesłankach, także przyniosą jedynie znużenie bogom, złość duchom, a wam – cierpienie.

Ta „serdeczna rada” jest kwintesencją sedna setek pouczeń. Istnieje wiele nauk o akceptowaniu cierpienia i trudności czy, jak choćby w tradycji „uśmierzania”, wprowadzaniu na ścieżkę chorób i niszczycielskich sił. Sam przedstawiłem to w sposób przystępny, opierając się na pismach szlachetnego Śantidewy oraz jego uczonych spadkobierców.

### Z perspektywy prawdy ostatecznej

Dzięki rozumowaniu, choćby „odrzućmy czterech skrajnych wariantów powstawania”, umysł kieruje się ku pustości, naturalnemu stanowi rzeczy, najwyższemu spokojowi – i w nim spoczywa. W owym stanie nie ma nie tylko negatywnych okoliczności ani cierpienia, ale i ich nazwy.

Nawet jeśli nie pozostajecie w tym stanie, nic nie jest takie jak wcześniej, gdy pojawienie się cierpienia budziło w was niepewność i przerażenie. Teraz potrafcie się z nim uporać, widząc, że jest nierzeczywiste i istnieje wyłącznie z nazwy.

Tyle na ten temat.

### Dwa, jak zmienić szczęście w ścieżkę Przebudzenia

#### Z perspektywy prawdy względnej

Dając się ponosić szczęściu oraz temu, co je akurat wywołało, popadamy stopniowo w próżność, gnuśność i samozadowolenie, które uniemożliwiają duchowy rozwój.

W rzeczy samej trudno jest nie ulegać szczęściu. Jak powiada Padampa Sangje: „ludzie potrafią znieść wiele cierpień, ale tylko odrobinę szczęścia”.

Dlatego też musimy mieć oczy otwarte i najlepiej, jak umiemy, widzieć, że szczęście oraz to, co je daje – nietrwałe – jest z natury cierpieniem.

Starajcie się ze wszystkich sił wyzbyć złudzeń i powstrzymać umysł przed popadaniem w utartą beztroskę i ośpienie. Powiedzcie sobie: „Całe szczęście i bogactwa tego świata są trywialne i ulotne, sprowadzają też kłopoty i problemy. Mimo to mają także dobrą stronę. Budda uczył, że jeśli cierpienie odbiera nam wolność, utrudnia osiągnięcie Przebudzenia. Łatwiej do niego zmierzać będąc szczęśliwym. Nie ma więc sytuacji lepszej od radosnego praktykowania Dharmy! Od tej chwili zrobię wszystko, by zmienić szczęście w Dharma, ona zaś bez ustanku darzyć mi będzie szczęściem i pomyślnością. W ten sposób sprawię, że będą się one nawzajem wspierać. W przeciwnym razie zawsze skończę tam, gdzie zacząłem, jakbym gotował wodę w drewnianym garnku”.

Kluczową sprawą jest łączenie każdego szczęścia i powodzenia z praktyką Dharmy (dokładnie na tym zasadza się *Girlanda klejnotów* Nagardżuny).

Jeśli nie zdajemy sobie sprawy z własnego szczęścia, nigdy nie wykorzystamy go do praktykowania Dharmy. Wyglądając czegoś lepszego, strawimy życie na niezliczonych

przedsięwzięciach. Antidotum sprowadza się do praktykowania, gdy tylko jest po temu sposobność, a przede wszystkim do kontentowania się nektarem zadowolenia.

Istnieje wiele innych metod zmieniania szczęścia w ścieżkę, związanych zwłaszcza z pamiętaniem o dobroci Buddy, Dharmy i Sanghi oraz rozwijaniem bodhicitty, ale poprzestanę na tym. Podobnie jak w przypadku przeobrażenia cierpienia, musicie udać się w odosobnione miejsce i łączyć te ćwiczenia z praktykami oczyszczającymi oraz gromadzeniem zasługi i mądrości.

Wymiar ostateczny

Praktykuje się dokładnie tak samo, jak podczas wprowadzania na ścieżkę cierpienia.

Rezultat ćwiczeń

Jeśli nie możemy praktykować Dharmy, gdy cierpimy (bo odchodzimy od zmysłów) i kiedy jesteśmy szczęśliwi (ponieważ folgujemy przywiązaniu), nie będziemy praktykowali nigdy. Dlatego z perspektywy adepta nic nie jest tak ważne, jak biegłość w przeobrażaniu tych stanów w ścieżkę.

Schowani w pustelni czy wystawieni na zgiełk miasta, otoczeni dobrymi i złymi ludźmi, bogaci lub biedni, odprężeni albo zestresowani, chwaleni bądź lżeni – kiedy opanujecie owe praktyki, nic wam nie będzie straszne i niczego się nie ulękniecie. Nic dziwnego, że ćwiczenia te nazywa się „lwią jogą”.

Cokolwiek robicie, wasze umysły będą szczęśliwe, spokojne, otwarte i odprężone. Dzięki czystej postawie wszystko ułoży się po myśli. Wasze ciała mogły tkwić w tym marnym padole, ale umysły zakosztują słodczy niewyobrażalnej szczęśliwości, doświadczanej przez Bodhisattwów w ich czystych krainach.

Jak powiadali drogocenni mistrzowie kadampy:

Opanuj szczęście,  
Połóż kres cierpieniu.  
Ze szczęściem pod kontrolą  
I uśmierzonym cierpieniem  
Te ćwiczenia będą ci  
Przyjacielem w samotności  
I piastunem w chorobie.

Złotnik najpierw oczyszcza kruszec topiąc go w ogniu, a następnie czyni podatnym, zanurzając raz po raz w wodzie. Podobnie z umysłem. Jeśli zmieniając w ścieżkę szczęście, znudzicie się nim i zbrzydziecie, a ćwicząc z cierpieniem, rozpogodzicie i rozjaśnicie umysł, bez trudu osiągniecie cudowne samadhi, za sprawą którego zrobicie, co chcecie, z ciałem i umysłem.

Według mnie pouczenia te są najgłębsze ze wszystkich, ponieważ wcielają dyscyplinę – źródło wszelkiego dobra i prawości – albowiem brak przywiązania do szczęścia stanowi fundament niewzruszonego wyrzeczenia, a niechęć do cierpienia czyni rygor całkowicie czystym.

Jak mówią: „szczodrość jest fundamentem dyscypliny, cierpliwość zaś ją oczyszcza”.

Jeśli będziecie to teraz praktykować, wstąpiwszy na wyższe stopnie ścieżki:

Zrozumiecie, że zjawiska są jak sen,  
A odrodzenie niczym wejście do cudownego ogrodu.  
Czy to w obliczu fortuny, czy klęski  
Nie będziecie się lękać szkodliwych emocji ani cierpienia.

Dodajmy garść przykładów z życia Buddy, który przed osiągnięciem Przebudzenia porzucił jak kupkę słomy tron władcy świata i obojętny na surowe warunki, zamieszkał na brzegu

Nairandziany. Innymi słowy, pokazał, że osiągnięcie najwyższego celu, nektaru urzeczywistnienia, wymaga od nas wyrobienia jednego smaku szczęścia i cierpienia.

Kiedy osiągnął Przebudzenie, królowie ludzi i bogów z najwyższego nieba oddawali mu cześć, bijąc czołem u jego stóp i oferując swoją służbę oraz największe skarby. Mimo to został też sto razy zelżony przez bramina Bharadwadżę, oskarżony o spółkowanie z zuchwałą córką innego kapłana i przez trzy miesiące pożywiał się zgniłą paszą koni króla Agnidatty. Niemniej jego umysł nawet nie drgnął, nieporuszony niczym smagana wiatrem Góra Meru. W ten sposób pokazał, że niesienie największego pożytku istotom także wymaga od nas wyrobienia jednego smaku szczęścia i cierpienia.

### Zakończenie

Takich pouczeń powinni udzielać mistrzowie kadampy, którzy żyli tak, jak nauczali: „bez narzekania na cierpienie i oglądania się na szczęście”.

Kiedy podobne rzeczy mówi ktoś taki jak ja, własny język odmawia posłuszeństwa i kurczy się z zażenowania. Mimo wszystko – marząc tylko o przyswojeniu raz na zawsze jednego smaku ośmiu doczesnych spraw – stary żebrak Tenpa skreślił te słowa w lesie pełnym ptaków.

Przekład na język polski: Adam Koziel