



## **Metoda** *Dalajlama*

Jako adepci duchowości stawiamy na prostotę. Nie myślimy bez końca o własnej wygodzie, ale też unikamy przesadnej ascezy, ponieważ praktyka służy przeobrażaniu stanu umysłu, a nie fizycznej pokucie. Warto pamiętać, że nie robimy tego dlatego, że tak kazał Budda. To my cierpimy z powodu umartwiania się i folgowania sobie. I my wychodzimy lepiej na powściągnięciu inklinacji do tych skłonności.

Uważam, że świeccy praktykujący powinni pozostać zaangażowani społecznie, prowadząc życie duchowe. Choć zdarzają się osoby wyjątkowe, które potrafią całkowicie poświęcić się medytacji, sam staram się iść drogą środka, łącząc sprawy duchowe ze zobowiązaniami światowymi.

### Ćwiczenie umysłu

Esencją ćwiczenia umysłu jest pielęgnowanie bodhicitty, bezinteresownego pragnienia osiągnięcia Stanu Buddy, aby najskuteczniej służyć wszystkim czującym istotom. Zaczynamy od przemyślenia wad egoizmu i zalet pracowania dla innych. Naszym narzędziem jest medytacja analityczna – miesiące, lata systematycznego wnioskowania i kontemplacji, dzięki którym dostrzegamy w końcu, że bliźni są ważniejsi od nas samych.

Dzięki tej praktyce uczymy się również zmieniać przeciwności w okazje. Nie liczymy, że znikną wszelkie przeszkody, jednak korekta nastawienia sprawi, że trudności nie będą już zmorą, tylko sposobnością do pracy nad sobą. Pomoże nam to radzić sobie z okolicznościami, które wcześniej wydawały się nieznośne. Dla zaawansowanego adepta praktyki ćwiczenia umysłu nawet sytuacje, które wydają się ewidentnie przeszkadzać w duchowym rozwoju, na przykład śmiertelna choroba, mogą być katalizatorem ewolucji wewnętrznej. „Smutno – powiada jeden z nich – gdy się układa, cieszą za to trudności, gdyż to wtedy się praktykuje”.

Dla większości z nas warunkiem duchowej praktyki jest powodzenie. Wielki tybetański mistrz Thogme Zangpo pisze, że z pełnym brzuchem łatwo wyglądać na świętego. Kiedy jest nam dobrze, uważamy się za praktykujących, ale gdy mamy kłopoty, prawość znika bez śladu. Łatwiej wtedy klócić się i przeklinać.

Prawdziwy adept, zwłaszcza ścieżki ćwiczenia umysłu, potrafi wykorzystać nieszczęście do praktyki. I woli, żeby go lekceważyć niż chwalić. Kiedy nas podziwiają, można popaść w dumę, odczuwając wyższość względem słabszych, zazdrość wobec silniejszych i niechęć do rywali (co raczej się nam nie przytrafi, jeśli nie będziemy się nadymać).

Odnosząc sukcesy, powinniśmy strzec się pychy i wykorzystać tę sposobność do docenienia przyczyny – prawości – przyrzekając sobie być zawsze jej wiernym. Jeżeli faktycznie chcemy ćwiczyć umysł, musimy traktować każdą sytuację jako okazję do lepszego służenia innym. Gdy

tylko zauważymy w sobie arogancję, należy przekłuć ten balon myślą o bodhicicie. Podobnie tragedie nie powinny odbierać nam ducha, tylko służyć pogłębianiu praktyki, przypominając o niezliczonych istotach, które doświadczają takich samych lub gorszych cierpień. Czerpię wielką inspirację z tej strofy *Przewodnika po ścieżce Bodhisattwy Śantidewy*:

„Dopóki trwa przestrzeń.  
I dopóki pozostają czujące istoty,  
Obym trwał i ja,  
By rozpraszać nędzę świata”.

Słowem, ćwiczenie umysłu służy najskuteczniejszemu rozwijaniu bodhicitty, przeobrażając psychikę i pomagając konstruktywnie wykorzystać trudności, które w innych okolicznościach mogłyby przysporzyć nam cierpień.

## Praktyka

Praktyka ma swój porządek, którego należy przestrzegać. Zaczynamy od kontemplacji rzadkości i drogocенności ludzkiego życia. Następnie rozmyślamy o nietrwałości i nieuchronności własnej śmierci. Zastanawiamy się nad karmą, prawem przyczyny i skutku, z którego mocy niewłaściwe czyny przynoszą ból, a prawe – szczęście. Na koniec wspominamy cierpienie, przenikające życie w cyklu narodzin i śmierci. Cztery wstępne rozmyślenia pomagają obudzić współczucie wobec niepoliczalnych istot, które, jak my, znoszą udręki samsary. To współczucie – pragnienie uwolnienia ich o cierpienia – uzmysłowi nam konieczność zdobycia umiejętności skutecznego niesienia pomocy, stając się zarzewiem bodhicitty.

Nasza zdolność (lub niezdolność) do obudzenia bodhicitty zależy od mocy współczucia. Kluczem do jego pielęgnowania jest poczucie bliskości wobec innych oraz zrozumienie natury cierpienia, od którego chcemy ich uwolnić. Im lepiej pojmimy położenie, w jakim się znajdują, tym więcej okazemy im serca.

Początkowo łatwiej dostrzec własną frustrację. Musimy ją rozpoznać, uznać, wręcz wzdrygnąć się nią, aby dzięki temu poczuć odrazę do szkodliwych postaw i nawyków, za sprawą których jesteśmy tu, gdzie jesteśmy. Musimy kontemplować niszczycielską naturę przypadłości, będących źródłem naszej udręki. A to wymaga zrozumienia mechanizmu karmy.

Słowo karma odnosi się do dynamiki, za sprawą której wszystkie działania mają określone konsekwencje. Trzeba to dostrzec, zrozumieć i ugruntować w medytacji, byśmy mogli uznać, że za problemy, których doświadczamy, możemy winić tylko własne uczynki, zwłaszcza mentalne.

Rozmyślanie o śmierci i nietrwałości uprzytomni nam, że praktyka jest sprawą pilną. Nie wystarczy wiedzieć, że umrzemy. Musimy uzmysłwić sobie, że możemy przez to nie wykorzystać sposobności, jaką stwarza ludzkie życie. Nie chodzi tu o strach przed śmiercią tylko zmarnowaniem wyjątkowej, cudownej okazji, która się nam teraz nadarza.

Dlatego też medytację zaczynamy od namysłu nad wartością ludzkiego życia i możliwości, jakie ono stwarza. Potęgujemy determinację, by je należycie wykorzystać, przypominając sobie o nieuchronności śmierci, a potem myślimy o mechanizmie karmy i cierpieniach w kołowrocie bytu. Sprawia to, że naturalnie nie chcemy mieć nic wspólnego ze sprawami samsary.

Aby należycie docenić ludzkie odrodzenie, adept ścieżki ćwiczenia umysłu rozmyśla o innych formach życia. Nauki buddyjskie mówią o trzech niższych światach, w których odradzamy się na skutek samolubnych czynów, krzywdzących inne istoty. Najgorsze działania skutkują męczarniami w ośmiu gorących i zimnych pieklach, a szkodliwe nieco mniej – pośród niemogących zaspokoić głodu duchów. Negatywności bardziej umiarkowane wiodą do świata zwierząt, których ograniczenie wyklucza duchowy rozwój, a krwiożerczość przysparza dalszych cierpień. Obok ludzi, którymi mamy szczęście być, są jeszcze bogowie i półbogowie, zawdzięczający swoje odrodzenie neutralnym i prawym czynom.

To bardzo uproszczony opis buddyjskich sfer istnienia. Każdy musi sam studiować i analizować mechanizm karma, by zmotywować się do działania, które najlepiej służy nam i naszemu otoczeniu.

Kontemplując cierpienia w niższych światach i zaczynając doceniać niezwykłość nadarżającej się właśnie sposobności, uświadamiamy sobie, że śmierć najpewniej pokrzyżuje nam plany. Strach przed zmarnowaniem drogocennej okazji skłoni do namysłu nad negatywnymi konsekwencjami egoizmu i zaletami bycia prawym.

W ten sposób zrozumiemy wreszcie, że więzienie cierpień kołowrotu bytu zbudowane jest z naszych własnych splamień, co jeszcze bardziej podsyca pragnienie wyzwolenia się z samsary. Przrzeczenie sobie, że nie damy się w nią w żaden sposób uwikłać, jest ważnym duchowym krokiem. Nie należy traktować go jako porzucenia przyjaciół, rodziny i całego dobytku, lecz zmianę nastawienia wobec nich. Od tej chwili nie poświęcamy się sprawom doczesnym, tylko uwalnianiu się z ich kajdan (zwłaszcza pragnienia i złości, które więżą nas w samsarze).

Intensywność niechęci wobec własnych splamień i wglądu w naturę swego cierpienia przekłada się na głębię współczucia, jakie obudzimy w sobie, gdy zaczniemy zwracać uwagę na innych. Widzimy, że nie chcą cierpieć dokładnie tak samo jak my i tkwią w błędnym kole cierpienia. Współczucie, złość na szkodliwe postawy, z których się to bierze, oraz świadomość własnej bezradności natchną nas do osiągnięcia ostatecznego Przebudzenia. Nazywamy to aspiracją bodhicitty.

## Cierpienie

Kiedy kontemplujemy katusze wszystkich istot, szczególną uwagę powinniśmy poświęcić przenikającemu wszystkiemu cierpieniu uwarunkowania. Na czym ono polega? Na pozostawaniu pod kontrolą skłonności, które zostawiły po sobie minione działania i szkodliwe emocje. Musimy więc z całego serca życzyć wszystkim istotom uwolnienia się od tego najsztubtelniejszego z cierpień, którym przesycone jest ich istnienie, póki pozostają w samsarze.

Trzeba zdawać sobie sprawę z wszechobecności tego bólu. Z reguły łatwo nam znaleźć w sobie współczucie dla starego żebraka, ale młodzi, wpływowi i bogaci budzą raczej zawiść, co świadczy tylko o tym, iż nie umiemy dostrzec, że uwarunkowany byt naznaczony jest cierpieniem. Choć biedakowi nie ma czego zazdrościć, skromność potrzeb, które sprowadzają się do zdobycia pożywienia i dachu nad głową, może ułatwiać zachowanie spokoju umysłu, wolnego od oczekiwań, rywalizacji, uprzedzeń i frustracji tak zwanych ludzi sukcesu. Kiedy zobaczymy, jaką władzę sprawują nad nimi te emocje, zrozumiemy, jak bardzo zasługują na współczucie. Kontemplując w ten sposób, nauczymy się darzyć nim nawet tych, którzy wyrządzają nam krzywdę.

## Karma

Z perspektywy buddyjskiej, jeśli osoba, której dzieje się krzywda, nie żywi złych uczuć, nie gromadzi negatywnego potencjału, owocującego przyszłym cierpieniem. Co więcej, akceptując przykrość, można wyczerpać siłę popełnionej niegdyś przez siebie niegodziwości, która – w sensie karmicznym – była faktyczną przyczyną tego, co nas właśnie spotkało. Innymi słowy, kiedy ktoś mnie uderza, doświadczam skutków własnego, dawnego, szkodliwego działania; otrzymując cios, wyczerpuję negatywny potencjał cierpienia, który sam sprokurowałem.

Złość i pragnienie często idą w parze. Pragnąc rzeczy nieosiągalnej i obarczając kogoś winą za tę niemożność, zareagujemy złością. Gniew będzie wtedy podszyty silnym przywiązaniem, które poczujemy całym „sobą”. Będziemy jednocześnie lgnąć do realności fałszywie przypisywanej przedmiotowi pożądania oraz do równie fałszywego poczucia „ja” u źródła pragnienia. W tym momencie jesteśmy owładnięci wszystkimi trzema podstawowymi splamieniami – przywiązaniem, złością oraz niewiedzą – i jeśli temu nie zaradzimy, przysporzymy sobie dalszych cierpień.

Trudno, rzecz jasna, o tym wszystkim pamiętać, kiedy spotyka nas jakieś nieszczęście. Dlatego też musimy kontemplować te fakty na spokojnie. Dzięki medytacji analitycznej możemy

stopniowo oswoić umysł z nową postawą wobec tego, co wydaje się nam krzywdzące i niesprawiedliwe. Z czasem staniemy się przez to bardziej tolerancyjni, a więc i cierpliwszi, gdy nas prowokują. Na zauważalne zmiany możemy czekać latami, ale wytrwała praktyka *na pewno* wyda owoc.

### Trzy Klejnoty

Znamy już wagę zrozumienia drogocенności i kruchości ludzkiego życia, praw przyczyny i skutku oraz wszechobecnej natury cierpienia. Teraz należy docenić Schronienie, które w ich obliczu zapewnia nam ścieżka buddyjska. Musimy wiedzieć, czym jest „prawdziwe ustanie”, stanowiące oś wszystkich wysiłków praktykujących buddystów. Bez możliwości zatrzymania maszyny karmy rozważania o drogocенności ludzkiego życia nie miałyby większego sensu. Trzeba rozmieć, że możemy uwolnić się od cierpienia samsary i że wolność jest w zasięgu ręki. Wtedy naprawdę docenimy sposobność, jaką daje to życie.

Rozmyślenia o nietrwałości i nieuchronnej śmierci uprzytomnią nam, że sprawa jest pilna. Bez świadomości potencjału tego ulotnego życia byłyby one zwyczajnie przygnębiające i ocierały się o masochizm.

Dzięki takiej strukturze praktyki będziemy świadomi wartości przewodnika duchowego, rozumiejąc, że prawdziwy mistrz może dać nam szansę na wyzwolenie z błędnego koła samsary. Nie mówię tu o pierwszym lepszym nauczycielu, tylko o autentycznym mistrzu, obdarzonym głęboką wiarą w Trzy Klejnoty – Buddę, Dharmę i Sanghę – w których jako buddyści szukamy Schronienia. Taka osoba musi rozwinąć właściwą motywację, pragnąc żyć zgodnie z naukami Buddy. Mając właściwe przymioty, uosabia ona Dharmę.

Podczas medytacji analitycznej krytycznie sprawdzamy słuszność Dharmy, przez co nabieramy coraz większego podziwu dla Buddy jako autentycznego nauczyciela i umacniamy się w wierze w jego doktrynę. Wraz ze zrozumieniem ścieżki rośnie w nas szacunek dla Sanghi, czyli tych, którzy wraz z nami nią kroczą.

### Dawanie i branie

Powinniśmy rozwijać w sobie zainteresowanie losem innych, aż nie będziemy w stanie znieść myśli o ich cierpieniu. Nie mogąc zaradzić mu fizycznie, pracujemy nad sobą, praktykując „dawanie i branie”. Wyobrażamy sobie, że oddajemy innym wszystkie swoje zalety, dobra, powodzenie i możliwości, biorąc na siebie jednocześnie ich problemy. Podczas medytacji wczuwamy się w cudze cierpienia z taką intensywnością, że współczucie wobec nich osiąga swój „punkt wrzenia”.

Praktykujemy dawanie i branie – po tybetańsku *tonglen* – z żarliwym pragnieniem wzięcia na siebie całego cierpienia: od bólu konkretnych dolegliwości po wszechobecną udrękę uwarunkowania. Najpierw wyobrażamy sobie, że zabieramy wszystkie cierpienia czujących istot, a następnie oddajemy im całe swoje szczęście, prawość i pomyślność. Branie pogłębia nasze współczucie, a dawanie – miłość do innych.

Są tacy, którzy od razu myślą o bliźnich, większości łatwiej zacząć jednak od własnych przyszłych cierpien. Wyobrażamy więc sobie, że znajdujemy się w rozpaczliwym położeniu, nie mogąc liczyć na żadną pomoc – i wczuwamy się w to. Pomoże nam to zrozumieć i wziąć na siebie prawdziwy ból innych istot.

Potem możemy zsynchronizować tę praktykę z oddechem, biorąc na siebie cudze cierpienia podczas wdechu i oddając swoje powodzenie z wydechem.

Ćwicząc umysł, staramy się wprząc w praktykę każdą sytuację. Kiedy stykamy się z czymś, co nam się podoba albo nie podoba, musimy nauczyć umysł natychmiast rozpoznawać uczucia przywiązania lub niechęci i od razu wykorzystać sposobność ich konstruktywnego przeobrażenia. Mówimy sobie: „oby moje pragnienie oszczędziło innym takich doświadczeń i konsekwencji

egoizmu”. Albo, w przypadku sytuacji niechcianej bądź przykrej: „oby mój przyływ gniewu uchronił wszystkie istoty przed bólem wywołanym podobnymi emocjami”.

Warto przy tym przepowiadać sobie inspirujące sentencje, na przykład wersy *Drogocennej girlandy* Nagardżuny: „Niechaj spadną na mnie wszystkie cudze nieszczęścia i cierpienia, a moja prawda, szczęście i pomyślność darzą im bez końca”. Powtarzanie takich słów pomaga przyswoić treść.

## Bodhicitta

Musimy wiedzieć, że praktyka działa – może więc ulżyć w cierpieniu i nam, i innym. Kiedy buddyjski adept myśli z troską o wszystkich istotach, świadomość, że niedoli można położyć kres, naturalnie utwierdza go w tym, co robi – a to dodaje mu nowej energii.

Adepci o wyjątkowo bystrych umysłach zaczynają od pogłębiania mądrości, która w istocie jest zrozumieniem, że wszystkie zjawiska charakteryzują się pustością. Wtedy nasz podziw dla Buddy nie wyrasta z samej wiary, tylko ze świadomości przyczyn, które przyniosły mu pełne Przebudzenie. Tak samo rozpoznamy też subtelną naturę mentalnych splamień i ich źródeł – wraz z możliwością położenia im kresu. Dzięki temu dowiemy się, że prawdziwą naturą umysłu jest po prostu jasność i przytomność, a wszystko, co ją przesłania, daje się usunąć.

Punktem wyjścia innej metody budzenia bodhicitty jest pragnienie, by wszystkie istoty uwolniły się od cierpienia. Rodzi to determinację do osiągnięcia Stanu Buddy, aby móc im w tym skutecznie pomóc. W tym wariacie mądrość – zrozumienie pustości – zaczyna się rozwijać w drugiej kolejności.

Pragnienie niesienia wszelkiej możliwej pomocy ma wielkie znaczenie, niemniej głównym celem naszej praktyki musi być osiągnięcie Stanu Buddy. Jej esencję stanowi rozwijanie bodhicitty – bezinteresownego umysłu Przebudzenia – która jest jedynym remedium na wszystkie nieszczęścia nas samych i innych istot. Bodhicitta to serce buddyjskiej praktyki: najskuteczniejsza, niedościgną metoda oczyszczania splamień, gromadzenia zasługi i odpłacania za okazaną nam dobroć, pozwalająca ziszczyć nasze największe pragnienia i pomóc w tym bliźnim. Dzięki bezinteresownemu umysłowi Przebudzenia osiągniemy swoje cele w tym i w przyszłych żywotach. Co więcej, praktyka bodhicitty jest najcudowniejszą ofiarą, jaką możemy złożyć Buddzie.

O ile zdarzy się nam uczynić coś niewłaściwego – zwłaszcza samolubnego – trzeba bezzwłocznie sięgnąć po środek zaradczy. Kiedy pocujemy się ważni, musimy od razu doprowadzić się do porządku. Jeśli, na przykład, obudzi się w nas pragnienie na widok czegoś atrakcyjnego, nasza uważność winna to natychmiast zarejestrować, żebyśmy mogli zastosować odpowiednie antidotum. W ten sposób oczyszczamy popełnione już negatywności, pielęgnując jednocześnie czujność, dzięki której nie dopuścimy się nowych.

Każdy dzień zaczynamy od praktyki bodhicitty – i kończymy, analizując swoje zachowanie, żeby sprawdzić, czy wypełniliśmy nasze aspiracje. Żałujemy egoistycznych działań i przyrzekamy sobie, że zrobimy wszystko, by ich nie powtarzać, oraz cieszymy się dobrymi uczynkami, dedykując zasługę szczęściu innych.

## Śmierć

Pielęgnowanie bodhicitty jest ważne zawsze, zyskuje jednak szczególne znaczenie w ostatnich chwilach życia, ponieważ stan umysłu w momencie śmierci decyduje o charakterze następnego odrodzenia. Musimy wtedy pragnąć, by nic nas nigdy nie oddzielało od bezinteresownej postawy Przebudzenia. Znajomość procesu umierania pozwoli nam konstruktywnie wykorzystać tę kluczową chwilę.

W czasie śmierci gasną czy też rozpuszczają się „grubsze” aspekty świadomości, odsłaniając poziomy subtelniejsze. Kolejny etapy tego procesu prowadzą do tak zwanego jasnego światła świadomości śmierci, które zaawansowani adepci potrafią spożytkować do zbliżenia się do Stanu Buddy. Nieobeznani z sekwencją odchodzenia, przestraszymy się tego nagłego doznania i nie

zdołamy go wykorzystać. Jeśli jednak oswoimy się z umieraniem w codziennej medytacji, wyobrażając sobie i wizualizując ów proces rozpuszczania, nie zostaniemy przytłoczeni tym doświadczeniem i świadomi, pewni swego, zrobimy z niego najlepszy użytek.

Przygotowując się do rozstania z życiem, warto pozbyć się dobytku. Robimy to, żeby uwolnić się od przywiązania do rzeczy, gdyż lgnięcie do nich w chwili śmierci skutecznie odbiera pogodę i spokój umysłu, które chcemy zachować w tej niezwykłej chwili. Poza tym praktykowanie szczodrości zwiększa nagromadzoną przez nas zasługę. Musimy też oczyścić negatywną moc wszystkich szkodliwych czynów oraz odnowić złożone wcześniej ślubowania, aby były teraz nienaruszone.

Modlimy się też, by bezinteresowny duch Przebudzenia towarzyszył nam na każdym etapie umierania – i po śmierci.

### Podsumowanie

Treścią wszystkich nauk Buddy jest przeciwdziałanie lgnięciu do poczucia „własnego ja” i samolubnym postawom. Ćwicząc umysł w prawości i rozwijając czujność, dzięki której trzymamy się w ryzach, nie liczymy na poklask. Sami najlepiej wiemy, ile warte są nasze przymioty. Z możliwości pielęgnowania ideału tak cudownego jak bodhicitta czerpiemy siłę i radość. Ta radość jest nieodzowna, jeśli wszystko, co robimy – jedzenie, chodzenie ulicami, rozmawianie ze znajomymi – ma entuzjastycznie służyć osiągnięciu Stanu Buddy, by najskuteczniej, bezinteresownie pomagać innym. Kiedy każdy nasz gest, słowo i myśl podszyte będą tą postawą – możecie uważać, że jesteście dobrze wyćwiczeni.

A teraz praktykujcie jak należy!

Przekład na język polski: Adam Kozieł

pochyłe: wytrwała praktyka *na pewno* wyda owoc; tonglen; Drogocennej girlandy