



Wymiana siebie na innych *Drugi Dalajlama Gendun Gjaco*

Kłaniam się do stóp Atiśi,
Nieodłącznemu od niedoścignętego Tsongkhapy.

Wytłumaczę teraz przystępnie, jak medytować nad względną i ostateczną bodhicittą, umysłem przebudzenia, esencją wszystkich Nauk.

Jak medytować nad bodhicittą względną, konwencjonalną

Rozwijanie względnej bodhicitty – pragnienia osiągnięcia Stanu Buddy, by najlepiej służyć wszystkim istotom – zaczyna się od pielęgnowania miłości i współczucia. Miłość i współczucie stanowią fundament „dawania i brania”, głównej praktyki rozwijania konwencjonalnego umysłu przebudzenia w tradycji Atiśi.

Usiądź wygodnie do medytacji i wyobraź sobie, że przed tobą siedzi matka z tego żywota. Pomyśl, że niemal dziesięć miesięcy nosiła cię w łonie, znosząc rozmaite niewygody i cierpienia. Podczas porodu bolało ją tak, jakby umierała w męczarniach. Wytrzymała dla ciebie tę udrękę, a gdy wreszcie opuściłaś jej ciało, wyglądając jak miękki, bezradny robak oblepiony śluzem i krwią, z miłością wzięła cię w ramiona, przytuliła i ogrzewała swoim delikatnym ciałem, karmiła własną piersią, wycierała kupy i smarki, żywiła, obsypywała uśmiechami i usypiała, choć sama nie mogła zmrużyć oka. Kiedy byłeś dzieckiem, wołała zaniemóc, niż dać zachorować tobie, i prędzej by umarła, niż pozwoliła cię skrzywdzić. Gdy dorastałeś, oddawała ci wszystko, czego odmawiała sobie i innym: najlepsze przysmaki, najcieplejsze i najmiększe ubrania. Była gotowa zrobić dla ciebie wszystko, nawet za cenę upokorzenia. Nie dbając o swoje szczęście w tym i przyszłych żywotach, myślała tylko, jak zapewnić ci wygodę, radość i bezpieczeństwo. Nie koniec na tym, także jej dobroci zawdzięczasz możliwość spotkania duchowych nauczycieli oraz studiowania i praktykowania Dharmy: źródła spokoju i szczęścia w tym życiu i po nim.

Medytuj w ten sposób, póki nie poczujesz nieskończonej wdzięczności i miłości, póki nie otworzysz na matkę serca i nie będziesz wzruszony na samą myśl o niej. Następnie rozmyślaj o brzemieniu fizycznych i psychicznych katuszy, które spoczywa na jej barkach: o narodzinach, starości, chorobie i śmierci oraz o rozdzierającej tułaczce po niej, może nawet do niższych światów piekieł, duchów albo zwierząt. Poświęciwszy tej medytacji należyty czas i uwagę, samorzutnie

obudzisz w sobie współczucie, jakie odczuwają rodzice na widok płonącego żywcem jedyne dziecko.

Pomyśl wtedy: o ile nie wezmę odpowiedzialności za zapewnienie matce szczęścia i chronienie jej przed bólem, kogo to obejdzie? Jeśli nie ja, to kto?

Co dokładnie jej zagraża? Cierpienie i zło. Pierwsze wprost, drugie pośrednio. Zatem to przed nimi chcesz ją strzec.

Z tą myślą, nabierając powietrze, wyobrażaj sobie, że wraz z nim wdychasz wszystkie cierpienia i niesprzyjające okoliczności, a także całą negatywną karmę i wszelkie splamienia (przywiązanie, złość i pozostałe), stanowiące przyczyny przyszłego bólu. Opuszczają one jej ciało oraz umysł i wnikają w twoje serce w postaci ciemnej chmury. Obudź w sobie przeświadczenie, że dzięki temu matka zostaje uwolniona od cierpienia i jego przyczyn.

Na tej samej zasadzie, co jej służy? Szczęście i dobroć (czyli pozytywna karma). Pierwsze wprost, drugie pośrednio – a więc to właśnie pragniesz jej dać. Medytując nad tym, wyobrażaj sobie, że wraz z powietrzem wydychasz białą chmurę szczęścia i dobroci, która wnika w serce matki, obdarzając ją niewysłowioną szczęśliwością, prawością oraz przyczynami osiągnięcia Stanu Buddy.

Teraz pomyśl, że w poprzednich żywotach twoimi matkami byli także wszyscy obecni krewni oraz przyjaciele i że okazywali ci wtedy równą dobroć. A skoro tak, i oni zasługują na takie samo podziękowanie i szacunek, jak ona. Rozmyślaj o tym, aż na ich widok będziesz czuł niekłamana radość i wdzięczność. Następnie dostrzeż, jak bardzo cierpią i są oddaleni od autentycznego szczęścia. Medytuj nad tym, aż obudzisz w sobie prawdziwe współczucie i miłość, poświęcając się wtedy znanemu już „dawanu i braniu”.

Nabrawszy w tym biegłości, wizualizuj przed sobą człowieka, którego nie lubisz, przyjaciela i obcego (to znaczy osobę obojętną). Choć pamięć mącą doświadczenia kolejnych śmierci, stanów pośrednich oraz odrodzeń, w rzeczy samej w niezliczonych żywotach każdy z nich był ci równie troskliwą i opiekuńczą matką. Obudź więc w sobie miłość i współczucie, praktykując później dawanie i branie.

Potem medytuj, że żywot po żywocie wszystkie czujące istoty w sześciu światach były wielokrotnie twoimi matkami. Poczuj do nich miłość i współczucie oraz praktykuj dawanie i branie, z każdym wdechem biorąc na siebie całe cierpienie – żar gorących i mróz zimnych piekieł, głód duchów, męczarnie zwierząt, ból narodzin, chorób, starości i śmierci ludzi, walkę półbogów oraz subtelną, wszechogarniającą udrękę bogów – i z każdym wdechem dając im to, czego potrzebują najbardziej: ukojenie poparzonemu, ciepło zziębniętym, strawę głodnym i tak dalej.

Na koniec wyobrażaj sobie wrogów i krzywdzicieli. Rozmyślaj o tym, że zaślepieni niewiedzą oraz skutkami kolejnych śmierci, stanów pośrednich i odrodzeń, nie rozumieją, że po wielekroć byliście sobie nawzajem matkami, i owładnięci karmicznymi impulsami oraz psychicznymi splamieniami, bezwiednie ci teraz szkodzą. Gdyby jednak obecna matka nagle postradała zmysły i jęła cię lżyć albo bić, sam musiałbyś być niespełna rozumu, odpowiadając czymś innym niż współczucie. Tak też winieneś reagować na tych, którzy dziś wyrządzają ci krzywdę.

Medytuj w ten sposób, póki nie obudzisz miłości i współczucia, a następnie praktykuj dawanie i branie, przejmując wszystkie źródła złości, zagubienia i cierpienia oraz obdarzając przyczynami spokoju i radości.

Dawanie i branie powinno się praktykować wobec wszystkich z wyjątkiem Buddów i własnych Lamów – włącznie z Bodhisattwami na dziesiątym bhumi oraz Arhatami i Pratyekabuddami, którzy nie oczyścili jeszcze subtelnych splamień zniekształconego bądź ograniczonego postrzegania. W przypadku Buddów mija się to z celem, gdyż nie ma w nich nic do porzucenia ani osiągnięcia. Lama nie jest właściwym obiektem tej medytacji, bowiem uczeń nie powinien widzieć w nim błędów, a tym bardziej ich „usuwać”. Buddom i Nauczycielom winniśmy jedynie ofiary z własnej dobroci i radości.

Na tym etapie praktyki należy zadać sobie pytanie, czy rzeczywiście jesteście w stanie zaspokoić potrzeby wszystkich czujących istot.

Odpowiedź: takiej zdolności nie mają nie tylko zwykłe istoty, ale nawet Bodhisattwowie z dziesiątego poziomu.

Pytanie: któż więc może to uczynić?

Odpowiedź: jedynie doskonale Przebudzony, Budda.

Rozmyślaj o tym, aż obudzisz w sobie szczere pragnienie osiągnięcia pełni Stanu Buddy jako niedoścignionego źródła pożytku wszystkich istot.

Jak medytować nad bodhicittą ostateczną

Czasami poczucie „ja” pojawia się nagle z wielką siłą. Jeśli przyjrzymy się mu wtedy uważnie, przekonamy się, że choć od zawsze wydaje się integralnie istnieć wespół z całością ciała i umysłu, w istocie jest jej jedynie mentalnie przypisane.

Przypomina to sytuację skały lub drzewa na horyzoncie, które z daleka można wziąć za ludzką postać. Istnienie człowieka w kamieniu lub drzewie jest przecież wyłącznie ułudą. Zbadawszy sprawę wnikliwie, przekonujemy się, że ludzkiej postaci nie ma w żadnym elemencie sterczącego kształtu, całym ich zbiorze ani jakimkolwiek aspekcie. Krótko mówiąc, nic w nim nie stanowi właściwej podstawy dla określenia „istota ludzka”.

Podobnie trwałe „ja”, które zdaje się istnieć gdzieś w ciele i umyśle, jest im wyłącznie przypisywane. Poczucie „ja” reprezentuje ciało i umysł w takim samym stopniu, co określenie „ludzka postać” odległe drzewo. Owego „ja” nie sposób znaleźć w żadnym elemencie ciała i umysłu ani w ich zbiorze. Poza nimi także nie ma nic, co można by uznać za konkretną podstawę dla tego, czemu nadajemy nazwę „ja”.

Medytuj w ten sposób, aż będzie dla ciebie oczywiste, że „ja” nie istnieje tak, jak wydaje się istnieć.

Podobnie wszystkie zjawiska w kole bytu i poza nim są li tylko nazwami przypisywanymi mentalnie swoim nosicielom. Poza tym procederem nie ma w nich żadnej samoistności.

Cierpliwie medytuj nad tą ideą pustości. Między sesjami utrzymuj świadomość siebie, samsary i nirwany jako iluzji i snu, które choć pojawiają się w umyśle, są pozbawione samoistności.

Za sprawą tego niesamoistnego bytu konstruktywne i destruktywne działania mogą przynosić właściwe sobie skutki. Kto to zrozumie, będzie mędrce i panem nierozdzielnej natury, wspólnej podstawy pustości i współzależnego powstawania.

To przystępne objaśnienie
Niedościgłych praktyk wzniosłych,
Podwalin dwóch kaji.
Proszę przeto, praktykujcie
Tę czystą esencję wielkiej mahajany.

Gendun Gjaco (1475-1542), wielki uczony i adept, był drugim z linii Dalajlamów, opatem klasztorów Taszilhunpo, Drepung i Sera.

Przekład na język polski: Adam Koziel