



Buddyjski styl życia

Khenpo Cultrim Lodo

Odpowiedzi na pytanie, jak mają żyć buddyści, udzielił przed wiekami Budda. Skoro uważamy się za jego uczniów, wyświęceni czy świeccy, powinniśmy się do niej stosować, by nadać swemu życiu głębszy sens.

Unikać dualizmu

Wykładając winaję, zasady monastycznej dyscypliny, Budda zalecał wystrzegać się dualizmu. Nauki madhjamaki definiują go jako nihilizm i materializm, natomiast w codziennym życiu sprowadza się do nędzy i rozwiązłości.

W przypadku zwykłych ludzi oznacza to celowe skazywanie się na biedę. Dla adeptów pokroju Milarepy nie była ona przeszkodą, tylko pomocą w praktyce, nie wszyscy jednak mogą równać się z takimi mistrzami. Przeciętnemu człowiekowi trudno połączyć praktykę duchową z codzienną walką o przetrwanie. Ciężkie warunki mogą pomóc wyzbyć się złudzeń wobec samsary, ale takie „wyrzeczenie” nie będzie autentyczne, bo to musi zawierać pragnienie osiągnięcia wyzwolenia. Nędza najczęściej nie stanowi wystarczającego powodu do porzucenia samsary. Kluczem do niego jest uchwycenie istoty Dharmy, dlatego też nie warto wpędzać się w biedę.

Są w Indiach głosiciele ścisłej ascezy, odrzucający jedzenie, ubranie i higienę czy wręcz utrzymujący, że osiągnięcie wyzwolenia wymaga spalenia ciała. Wedle ich doktryn samsara ma przyczyny psychiczne i fizyczne, które trzeba usunąć, by się od niej uwolnić.

Stanowczo się z tym nie zgadzamy. Wedle nauk buddyjskich koło bytu napędzają nie przyczyny fizyczne, a siła karmy. Dopóki istnieje ona, będzie pojawiało się ciało, choćby niszczyć je w nieskończoność, powstaje bowiem w chwili, gdy dojrzewają nawykowe skłonności, gromadzone w świadomości alaja. Można powiedzieć, że jej dziełem jest cały fizyczny wszechświat i ciała istot – podobnie jak materializm przypisuje zjawiska mentalne działaniu mózgu. Dopóki w alaji kryją się karmiczne siły, w umartwianiu się w imię osiągnięcia wyzwolenia nie ma żadnego sensu. Budda radzi uczniom nie wystawiać się na udreki, ponieważ nie przyniosą im one wyzwolenia, tylko cierpienie. Nie twierdzi przecież, że muszą być bogaci albo że nie zdołają osiągnąć wyzwolenia, żyjąc w biedzie, będącej naturalną konsekwencją braku zasługi. Po prostu zaleca unikanie skrajności, jaką jest rozmyślne skazywanie się na nędzę.

Zdarzają się też ludzie zamożni, którym wydaje się, że spokojne życie wyklucza osiągnięcie wyzwolenia, ponieważ to wymaga zmagania. Budda się z nimi nie zgadza, podkreślając, że niejedzenie, niepicie i niemycie się też niczego w tym względzie nie gwarantują. Wedle innej szkoły taką pewność daje za to kąpiel w Gangesie. Nic z tego. Brudna skóra nie może wzięć w

samsarze. O ile nie oczyścimy umysłu z chciwości, złości i wiary w realność własnego ja, zachowanie wzorowej higieny nie przybliży nas do wyzwolenia nawet o milimetr. Tym, co naprawdę wymaga oczyszczenia, jest świadomość alaja. Dopiero pozbywając się wszystkich nagromadzonych w niej splamień, uwolnimy się od samsary.

Nie tylko Milarepa, wielu innych adeptów osiągnęło wyzwolenie, medytując w tybetańskich jaskiniach bez jedzenia, ubrania i mycia. Słyszając o nich, często automatycznie zakładamy, że takie trudności są niezbędne, podczas gdy praktyka wymaga wyłącznie pilności, wielkiej cierpliwości i odwagi w pokonywaniu wszelkich przeszkód. W przeciwnym razie Przebudzenie byłoby zarezerwowane dla żebraków.

Budda powiada więc, że jeśli nie musimy za to płacić zbyt wysokiej ceny i potrafimy nie ulegać przywiązaniu, możemy żyć wygodnie i bogato.

Na drugim biegunie mamy zachłanny lub niegodny pościg za zbytkiem. Dlaczego należy go unikać? Ponieważ zdobycie bogactwa z reguły wymaga czasu, wysiłku i uwagi, których zdaniem Buddy nie jest ono warte. Adeptci Dharmy powinni obywać się bez niego.

Budda radzi zadowolić się tym, co mamy, znaczy to przecież coś innego dla mistrza pokroju Milarepy, wyświęconych i świeckich. Zwykli ludzie tacy jak my mogą dobrze jeść i nosić ładne ubrania, nie powinno to jednak zbyt dożo kosztować. Chodzi o to, żeby żyć normalnie – nie odejmując sobie od ust, ale też miarkując swoje pragnienia.

Niektórzy wierzą na przykład, że wyznacznik statusu społecznego stanowią markowe ubrania, drogie samochody i luksusowe posiadłości. Budda uważał jednak takie rzeczy za zbytek, ponieważ nie są one niezbędne. Satysfakcja wymaga kontrolowania pragnień, gdyż te potrafią rozdymać się i rosnać bez końca. Kimkolwiek będziecie, zawsze znajdzie się ktoś lepszy. Jeśli postanowicie znaleźć się na szczycie, poświęćcie całe życie pogoni za tą mrzonką. Próbując zaspokoić każdą zachciankę, nigdy nie osiągamy szczęścia. Każdy potrafi wskazać przykład, potwierdzający tę regułę. Stąd waga umiaru.

Zasady postępowania

To, co znajduje się między skrajnościami, których mamy unikać, zależy od czasu i miejsca. Normalność to dla Buddy życie przeciętne, ani szczególnie lepsze, ani gorsze od średniej.

Czy to znaczy, że mamy od dzisiaj nie myśleć o pieniądzach? Oczywiście możemy je dalej zarabiać, warto jednak dobrze zastanowić się nad tym, jak do nich podchodzimy. Niezależnie od tego, czy stanowią wynagrodzenie, jak w przypadku świeckich, czy datek, jak u wyświęconych, trzeba pamiętać, że nie są własnością jednej osoby, lecz należą do wszystkich czujących istot. My pomagamy je tylko dystrybuować, przeznaczając na to, co służy innym. Postępując w ten sposób, nawet świeccy adeptci mogą zarabiać więcej, niż trzeba na prowadzenie normalnego życia. W przeciwnym razie nie słuchamy zalecenia Buddy i nie znając umiaru, nigdy nie będziemy szczęśliwi czy to jako wyświęceni, czy świeccy.

Pieniądze nie są wszechmocne

Kiedy słuchamy Buddy, ani pieniądze, ani codzienne obowiązki nie przeszkadzają nam w praktyce, natomiast czując, że nie jesteśmy w stanie jednocześnie poszukiwać wyzwolenia i prowadzić normalnego życia, staniemy się sfrustrowani i zagubieni. Musimy więc nauczyć się zachowywać równowagę.

Dziennikarze jednego z tygodników przeprowadzili niedawno ankietę: co jest ważniejsze – pieniądze czy szczęście?

Budda udzielił odpowiedzi na to pytanie dwa i pół tysiąca lat temu. Najważniejsze jest szczęście. Pieniądze nie dają zadowolenia, nie można za nie kupić szczęścia ani wolności. Wielu wciąż jednak sądzi, że bez nich nie ma mowy o szczęściu, do którego są kluczem.

Ludzie bardzo biedni, rzecz jasna, najczęściej nie są szczególnie szczęśliwi. Nie gwarantuje tego przecież i bogactwo. Z całą pewnością wszystkiego kupić się nie da.

W regionach pogrążonych w ubóstwie każde chce rozpaczliwie uciec przed nędzą i zdaje się wierzyć, że pieniądze rozwiążą wszystkie problemy. Choć doskonale wiemy, że umierając nic ze sobą nie zabierzemy, robimy co w naszej mocy, by przed śmiercią móc cieszyć się tym, co można kupić.

Bogacąc się i poprawiając swoje warunki życiowe, wcale jednak nie stajemy się szczęśliwsi. W niektórych krajach rozwiniętych, na przykład w Skandynawii, stworzono rozbudowany system opieki społecznej, który zapewnia obywatelom właściwie wszystko, czego trzeba do życia. Mimo to według Światowej Organizacji Zdrowia w 1994 roku państwa te miały rekordowo wysoki odsetek samobójstw. Najwyraźniej dla ich mieszkańców dostatek nie jest tak ważny, jak się nam zdaje. Choć niewątpliwie żyje się im najwygodniej, wielu ludzi Zachodu nie uważa się za szczęśliwych. Materialny dobrobyt i szczęście po prostu nie są synonimami.

Magazyn Forbes poprosił kiedyś czterystu najbogatszych ludzi w Stanach Zjednoczonych o odpowiedź na pytanie, jak się czują – w skali od jeden (fatalnie) do siedem (wspaniale). Średnia wyniosła 5,8. Dokładnie taki sam wskaźnik przyniosło badanie społeczności Inuitów z mroźnej Grenlandii i żyjących bez większości współczesnych wygod kenijskich Masajów.

Porównując dane ze spisów ludności, psycholog społeczny David Mayers zauważył, że między 1950 a 2000 rokiem siła nabywczą Amerykanów wzrosła trzykrotnie. Choć mogłoby się wydawać, że w takim stopniu powinno się poprawić także ich samopoczucie, o wiele zamożniejsi ludzie nie tylko nie byli szczęśliwsi od swoich rodziców, ale bardziej podatni na lęki.

Psycholożka Jean Twenge analizowała niemal trzysta badań z lat 1953-1993, których przedmiotem był poziom niepokoju u dzieci i nastolatków. Okazało się, że w latach osiemdziesiątych krajowa średnia była wyższa od wyników małych pacjentów szpitali psychiatrycznych sprzed trzech dekad.

Michael Willmott i William Nelson piszą w głośnym „Skomplikowanym życiu”, że ogromny wzrost bogactwa w ostatnim półwieczu nie uczynił ludzi szczególnie szczęśliwymi. To klasyczny paradoks postępu. Ludzi bogatsi, zdrowsi, bezpieczniejsi i bardziej wolni wydają się smutniejsi od poprzedniego pokolenia.

Psychologowie społeczni wskazują, że w ostatnich czterdziestu latach systematycznie spada liczba Amerykanów, którzy uważają się za „bardzo szczęśliwych”. Między 1960 a 2000 rokiem dochód na głowę mieszkańca wzrósł w Stanach Zjednoczonych trzykrotnie, a odsetek ludzi szczęśliwych spadł z czterdziestu do trzydziestu procent. W państwach najbardziej rozwiniętych, takich jak Francja i Wielka Brytania, od ponad dekady systematycznie przybywa osób cierpiących na depresję. Uczeni dowodzą, że zależność między dochodami a szczęściem nie jest stała. Do pewnego momentu rosną one razem, ale po osiągnięciu „magicznej granicy” siedemdziesięciu pięciu tysięcy dolarów to się kończy.

Pieniądze nie są wszechmocne. Budda powiedział to dawno temu, a dziś mamy też na to przekonujące dowody. Krótko mówiąc, poczucie szczęścia nie bierze się z materialnego dostatku.

Każdy chce szczęścia, niemniej wszyscy zdają się doświadczać takiego czy innego cierpienia. Coraz więcej osób dochodzi do wniosku, że pomnażanie majątku nie jest gwarantem poprawy samopoczucia. Zachodni ekonomiści i psychologowie powoli odkrywają prawdę, którą od wieków tłumaczyły buddyjskie pisma.

W „Liście do przyjaciela” Nagardżuna porównuje pożądanie do trądu. Kiedy nasilają się symptomy, przede wszystkim swędzenie, chorzy często zbliżają się do ognia, lecz ciepło pobudza bakterie, co tylko potęguje ból i świerzbienie. Podobnie rzecz ma się z pragnieniem. Zawsze wydawało się nam, że za pieniądze kupimy szczęście, robiliśmy więc wszystko, żeby je zdobyć, choć bogaci często mamy się gorzej.

Wielu ludzi zaczyna dziś głośno pytać, czy ekspansja gospodarcza faktycznie przyniesie nam szczęście. Codzienne doświadczenia i statystyki nie napawają optymizmem.

Od czasów renesansu niektórzy zachodni filozofowie wierzyli, że szczęście pochodzi z materialnego dostatku. Francuski materialista Julien Offray de la Matrie porównywał człowieka do maszyny i chciał mu dostarczać szczęście za pośrednictwem organów, kwestionując rolę umysłu i uczuć. Własne myśli i zgłębianie nieznanych prawd kojarzyły mu się raczej z bólem. Na zmysłowe

rozkosze stawiał też Voltaire, który walczył z narzucaną przez kościół ascezą, dowodząc, że prawo ani religia nie powinny tłumić ludzkich pragnień.

Kształtowani przez takie idee, ludzie Zachodu zdają się gremialnie wierzyć, że gromadzenie dóbr materialnych jest kluczem do szczęścia, tyle że po kilkusetletnim pościgu wciąż się im ono wymyka. Mimo posiadania luksusowych samochodów, pięknych domów, a nawet jachtów i prywatnych samolotów wielu bogatych wciąż czuje się zagubionych i przygnębionych. I nie widzi żadnego dobrego rozwiązania dla swoich problemów.

Według brytyjskiego ekonomisty i pisarza Richarda Layarda od lat pięćdziesiątych w państwach rozwiniętych potroiły się średnie dochody, jednak ludzie, którzy mają więcej jedzenia, ubrań, samochodów, czasu i możliwości podróżowania, lepiej mieszkają i zarabiają, poświęcają mniej czasu pracy i, co najważniejsze, cieszą się lepszym zdrowiem – wcale nie czują się szczęśliwsi.

Darrin McMahon, który po żmudnych studiach napisał pionierską książkę o historii szczęścia, wskazuje, że w dwudziestym wieku średnia długość życia Amerykanów i Amerykanek wzrosła, odpowiednio, z 46 i 48 do 74 i niemal 80 lat. Mimo rozwoju nauki i poprawy warunków życiowych ludzie nie stali się jednak szczęśliwsi. Szczegółowe badania, które prowadzi się od lat pięćdziesiątych, pokazują, że za szczęśliwą uważa się niezmiennie trzecia część społeczeństwa, podczas gdy odsetek „bardzo szczęśliwych” spadł z siedmiu i pół do niespełna sześciu procent. Lawinowo wzrosła za to liczba osób cierpiących na jednobiegunowe zaburzenia depresyjne. Autor konkluduje, że choć ludzie zdają się pragnąć żyć jak bogowie, póki pozostaną śmiertelnikami, nie rozwiążą kilku zagadek, które od tysięcy lat były źródłem „szlachetnego niepokoju” i motorem postępu cywilizacji zachodniej. Zalicza do nich doskonałe szczęście, porównując je do „Świętego Graala”. Wnioski innych badaczy są w gruncie rzeczy podobne.

Według nauk buddyjskich w samsarze jest miejsce na szczęście względne, ale nie absolutne. Jej głównym budulcem pozostaje przecież cierpienie. Wielu wciąż zdaje się sądzić, że biedni muszą cierpieć bardziej od bogatych, choć przywołane tu badania wskazują jasno, że nie należy utożsamiać szczęścia z dostatkiem. Co więcej – i to właśnie staram się tu pokazać – postępując zgodnie z zaleceniami Buddy, przydajemy swemu życiu sensu i względnego szczęścia.

Nie ma, rzecz jasna, mowy o szczęściu, o ile nie jesteśmy w stanie zaspokoić podstawowych potrzeb. Ale osiągnąwszy warunki przeciętne, normalne, musimy nauczyć się żyć prosto, czyli czerpać zadowolenie z tego, co mamy. Jeśli tego nie uczynimy, szczęście zawsze będzie poza naszym zasięgiem.

Zachodnie społeczeństwa właśnie dochodzą do wniosku, że ich kilkusetletnia pogoń za szczęściem była chybiona. Prawdę mówiąc, myślę, że w następnym stuleciu cały świat pójdzie po rozum do głowy i przyjmie perspektywę zbliżoną do buddyjskiej, ponieważ nie ma innej drogi do prawdziwego szczęścia. Wiara w zbawczą moc posiadania wydaje się dziś ślepą uliczką. Nie jesteśmy dzięki niemu szczęśliwi, w dodatku natura daje nam jasno do zrozumienia, że nie możemy czerpać z jej zasobów bez końca. Z czasem okaże się, że nie mamy wyboru i musimy żyć tak, jak radził Budda. Aby móc osiągnąć w samsarze względne szczęście, trzeba wiedzieć, jak żyć.

Wiara – źródło szczęścia

Badania naukowe pokazują, że w danych warunkach o wiele szczęśliwsi są ci, którzy mają wiarę.

Dzieje się tak dlatego, że wiara pomaga odnaleźć tożsamość w społecznym zgiełku i cel w życiu oraz zapewnia umysłowi schronienie. Co więcej, dzięki wierze możemy kontrolować swoje apetyty, rozumiejąc, że ich zaspokojenie i tak nie może dać nam szczęścia ostatecznego. Słowem, im mniej dolega nam pragnienie, tym lepiej się czujemy.

Droga do szczęścia

Budda nie ma sobie równych nie tylko w rozumieniu pustości, jasności umysłu i braku samoistnego bytu, ale także we wskazywaniu drogi do ulotnego szczęścia w tym świecie. Moim zdaniem był największym myślicielem w dziejach ludzkości. Od tej chwili powinniśmy starać się żyć zgodnie z jego zaleceniami, co wcale nie oznacza konieczności rezygnowania z wygod. Wystarczy nam jednak samochód, zegarek i ubranie – nie muszą być markowe. Zadowolenie z tego, co mamy, nie jest zakazem posiadania (który i tak byłby niewykonalny). W rzeczy samej, żelazna zasada winaji zabrania wymagania od ludzi tego, czego nie mogą uczynić. Doskonale znając nasze ograniczenia, Budda nie oczekiwałby od nas niemożliwego. Nie mówił, że wszyscy musimy żyć w znoju, tylko radził kontrolować własne pragnienia oraz poświęcać czas i energię czemuś bardziej konstruktywnemu. W przeciwnym razie nigdy nie będziemy naprawdę szczęśliwi ani nie osiągniemy nic wartościowego. Warto to sobie dobrze przemyśleć.

W „Liście do przyjaciela” Nagardżuna nazywa zadowolenie największym skarbem. Ludzie, którzy nie potrzebują wiele, są bogaci, nawet jeśli nie mają nic, ponieważ to właśnie oni potrafią zdobyć ostateczne, doskonałe szczęście.

Według amerykańskiego psychologa Michaela Wiedermana szczęściu sprzyja pięć czynników: nieskupianie się na celach, poświęcanie czasu innym, praktykowanie umiaru, pielęgnowanie poczucia zadowolenia oraz życie terażniejszością. Na liście nie ma pieniędzy, ubrań od projektantów, drogich aut itd. Najwyraźniej wiele naszych wyobrażeń o szczęściu wcale mu nie służy. Budda doskonale rozumiał relację między materialnymi dobrami a ludzkimi pragnieniami – oraz reakcje naszego umysłu na zmienne koleje fortuny. I dlatego tak precyzyjnie opisał styl życia, dobrze służący uczniom.

Zwykli ludzie naszego pokroju w gruncie rzeczy nie rozumieją własnych umysłów. Nie wiemy, jak i kiedy się one zmieniają, upatrując źródła szczęścia tylko w materialnym dobrobycie. Choć w poprzednim życiu mogliśmy być krezusami, dziś nic z tego nie pamiętamy. Nie opływając w luksusy i niewiele o nich wiedząc, naiwnie wierzymy, że pieniądze rozwiążą wszystkie problemy.

Co jest sensem życia? Odpowiedzi na to pytanie udzielają tylko nauki buddyjskie. Innym – pochodzącym na przykład od światowych systemów filozoficznych – wiele brakuje. Przeważa pogląd, że śmierć jest końcem, należy więc, póki można, maksymalnie cieszyć się życiem, nawet jeśli oznacza to marnowanie drogiego czasu i niszczycielski rabunek bogactw naturalnych. Mimo że, jak doskonale wiadomo, przynosi to nie szczęście, tylko rozczarowanie.

Każdy powinien odpowiedzieć sobie na te kluczowe pytania. Wybierając między pogonią za pieniędzmi a sprawami bardziej konstruktywnymi, decydujemy, gdzie zaprowadzi nas to życie. Trzeba wiedzieć, że ludzkie odrodzenie, dostęp do nauk buddyjskich i posiadanie czasu na ich praktykowanie składają się na niezwykle rzadką sposobność. Nic w tym świecie nie może się z nią równać. W którymś z niezliczonych poprzednich żywotów musieliśmy opływać w dostatki, cieszyć się wielką sławą, budzić zazdrość, a nawet posiadać spełniający życzenia klejnot. I niewątpliwie zdarzy się to jeszcze nieraz. Tyle że dziś nic nam po tym.

Musimy pamiętać, że samochód jest środkiem transportu, a nie spalania paliwa. Dzięki tankowaniu można nim coś przewieźć. Podobnie ludzkie życie nie służy jedzeniu, piciu i zabawie. Pożywienie podtrzymuje życie, ale w żadnym razie nie stanowi jego ostatecznego celu. Cóż więc nim jest? Niewierzący nie mają odpowiedzi. Dla nas, buddystów, cel to wykorzystanie sposobności do pilnego praktykowania Dharmy, by móc najskuteczniej służyć wszystkim istotom.

Khenpo Cultrim Lodro jest duchowym spadkobiercą Khenpo Dzigme Phuncoga i jednym z najważniejszych nauczycieli Dharmy we współczesnym Tybecie. Wykłada w Instytucie Larung Gar, w Sertharze.

Przekład na język polski: Adam Koziół