



Jak praktykować? *Dalajlama*

Jak przełożyć intelektualne zrozumienie na praktykę, kiedy wiemy już, czym jest ścieżka do Przebudzenia i pustość (co stanowi niezbędny punkt wyjścia)?

Musimy zacząć od potwierdzenia obranego kierunku, przyjmując Schronienie w Trzech Klejnotach: Buddzie, Dharmie i Sandze. Powierzymy się im, kontemplując kolejno ich przymioty. To Budda prowadzi nas do wolności od cierpienia błędnego koła samsary, ścieżkę wyznaczają jego nauki, a w drodze do celu pomagają innym zaawansowani adepci. Pomni tych wartości, szukamy Schronienia w Trzech Klejnotach.

Utwierdzamy się także w bodhicitcie, determinacji w dążeniu do osiągnięcia Stanu Buddy, aby pomóc wszystkim istotom uwolnić się od cierpienia.

Potem krótko oczyszczamy negatywności oraz gromadzimy i pomnażamy powstałą zasługę, dedykując ją innym.

W naszej praktyce łączymy dwie formy medytacji: analizę i wyciszone trwanie. Medytacja analityczna, podczas której zastanawiamy się nad określoną kwestią, toruje drogę do zmiany postępowania, umożliwiając skuteczne oddziaływanie na myśli i emocje. W czasie medytacji spokojnego trwania kierujemy umysł na przedmiot w rodzaju konkluzji wcześniejszej analizy i pozostajemy na nim skupieni, niczego nie kontemplując ani nie badając. Łączymy te dwie techniki, stosując je na przemian: kontemplujemy, na przykład, rozumowanie, które dowodzi braku samoistnego bytu, a następnie koncentrujemy umysł na wniosku tych dociekań.

Kiedy rozwijamy współczucie, zaczynamy od medytacji analitycznej, polegającej na kontemplowaniu cierpienia, jakich doznają inne istoty. Wyobrażamy sobie różne tragiczne sytuacje, w których mogą się znaleźć. Logiczne rozumowanie pozwala pójść dalej i dostrzec subtelniejsze formy cierpienia. Wraz z rosnącą empatią pojawi się też żarliwe pragnienie położenia im kresu. W tym momencie skupiamy się bez reszty na tym doświadczeniu współczucia, niczego już nie analizując. Obie medytacje systematycznie powtarzamy, żeby trwale zmienić swój sposób myślenia, reagowania i postępowania.

Na idealną pozycję medytacyjną składają się wyprostowane plecy, lekko przymknięte oczy, wzrok skierowany w dół wzdłuż nosa, opuszczony podbródek, skrzyżowane nogi ze stopami ułożonymi na udach, ramiona nieznacznie odsunięte od tułowia, prawa dłoń położona na lewej ze stykającymi się czubkami kciuków, zamknięte usta, język delikatnie dotykający podniebienia. Wygodne pozostawanie w niej wymaga długiej praktyki, jeśli więc nastęrcza trudności, można też siedzieć prosto na krześle z rękoma złożonymi na podolku. Pozycja ciała z całą pewnością wpływa na stan umysłu i należy przybrać taką, która pozwala na skuteczne kontrolowanie myśli w trakcie medytacji.

Sesję rozpoczynamy od odłożenia na bok bieżących spraw, oczekiwań, lęków oraz wspomnień i sprowadzenia umysłu do stanu neutralnego. Robimy to, medytując nad oddechem, z pełną świadomością towarzysząc mentalnie każdemu zaczerpnięciu i wypuszczeniu powietrza. Dwadzieścia rund powinno pozwolić na uspokojenie i wyciszenie umysłu. Jeżeli spróbujemy przystąpić do medytacji bez tego, raczej przysporzymy sobie tylko napięcia i frustracji.

Pogłębianie mądrości

Teraz kierujemy umysł na pustość. Najpierw skupiamy się na własnej tożsamości. Powtarzając w myślach „ja jestem”, szukamy owego „ja”. Czym i gdzie ono jest? Pustość właściwa „ja” jest taka sama, jak w przypadku innych zjawisk, i nie ma wymogu medytowania w pierwszej kolejności nad niesamoistością osoby, powiedziano jednak, że najlepiej i najprościej zacząć tę praktykę od siebie.

Zatem gdzie jest „ja”? W ciele? W umyśle? Najpierw starannie ustalamy, jakie musiałyby być, gdyby faktycznie istniało. Następnie stwierdzamy, że niczego takiego nie ma w elementach, z których się składamy, ani poza nimi. I dochodzimy do wniosku, że w takim razie nie istnieje. Dzięki powtarzaniu tego ćwiczenia, z czasem stanie się to zupełnie oczywiste, i stając przed lustrem, automatycznie stwierdzamy „moje ja nie jest realnym bytem!”.

Teraz zajmujemy się rzeczami, na których opieramy nasze wyobrażenie „ja”, starając się określić tożsamość każdej z nich. Szukamy „faktycznego” ciała pośród jego części – w głowie, klatce piersiowej, nogach, rękach – i dochodzimy do wniosku, że nie ma go w nich tak samo, jak wcześniej „ja” pośród składowych mentalnych. Odtąd widokowi jego odbicia towarzyszyć będzie myśl o niesubstancjalności. Identycznym rezultatem kończą się poszukiwania „umysłu”.

W ten sposób dochodzimy do wniosku, że „ja” istnieje tylko jako nazwa, którą nadajemy poszczególnym składowym.

Rezultaty medytacji analitycznej nie są oczywiste od razu, z czasem jednak, oswajając się dzięki praktyce z nowym nastawianiem wobec siebie, zauważymy zmianę. Rozumiejąc pustość coraz lepiej, zaczniemy dostrzegać – choćby teoretyczną – możliwość uwolnienia się od całego przyczynowego łańcucha, któremu początek daje fundamentalna ignorancja, Ignąca do poczucia własnego ja.

Metoda

Potrzebujemy też medytacji nad aspektem metody ścieżki Przebudzenia, przede wszystkim bodhicitty. Ta praktyka składa się z dwóch części. Musimy rozwinąć pragnienie uszczęśliwienia wszystkich istot oraz osiągnięcia w tym celu Stanu Buddy: dwóch aspiracji bodhicitty.

Kluczem do obudzenia bodhicitty jest pielęgnowanie współczucia. Wszyscy mamy jego przyrodzony potencjał. Nie przeżylibyśmy bez czułej relacji z własną matką, każdy doznawał też miłości i dobra od najbliższych. Przy pomocy medytacji analitycznej pogłębiamy współczucie i zwiększamy jego zasięg, obejmując nim wszystkie istoty i budząc w sobie pragnienie uwolnienia ich od wszelkich rodzajów cierpienia.

Taka zmiana postawy nie przyjdzie z dnia na dzień i wymaga wielu lat wytrwałej praktyki. Uzbrojeni w cierpliwość i oddanie, musimy kontemplować oplakane położenie wszystkich istot i włożyć całe serce w pielęgnowanie pragnienia uwolnienia ich z tej pułapki. Zaczynamy od wyobrażania sobie najbardziej przejmującego bólu, wprzegając potem w medytację także cierpienie, które z pozoru zdaje się czymś miłym. Jeśli mamy obudzić w sobie bodhicittę, ostatecznie musimy skupić się na wszechobecnym cierpieniu, stanowiącym skutek bycia uwarunkowanym przez pragnienie, niechęć i niewiedzę, z której bierze się nasze samolubstwo. Kontemplując błędne koło mentalnych splamień, będziemy coraz bardziej chcieć je wyplenić – w sobie i w innych.

Jeśli empatia wobec cudzego bólu ma być autentyczna, musimy zacząć od dostrzeżenia własnego cierpienia i przytłoczenia negatywnymi emocjami. Podczas medytacji staramy się

zrozumieć, jak nasze istnienie przesiąknięte jest cierpieniem tylko dlatego, że znajdujemy się w kołowrocie samsary. Widząc to, chcemy się od niej uwolnić, budząc w sobie nastawienie, które nazywa się wyrzeczeniem. Kiedy rozciągamy je na innych i życzymy im podobnego wyzwolenia, rodzi się współczucie. Pogłębiając je i rozwijając, podejmujemy niewzruszone postanowienie: zapewnię szczęście wszystkim istotom! Ta postawa jest źródłem bodhicitty.

Osiągnięcie Stanu Buddy – celu naszej medytacji bodhicitty – zabierze wiele eonów, a przynajmniej żywotów. Nie należy oczekiwać rychłego urzeczywistnienia, bo to mogłoby zniechęcić do praktyki. Wszystkie wysiłki, także zmagania z najtrudniejszymi kwestiami filozoficznymi, przyczyniają się do ostatecznego Przebudzenia. Musimy więc dbać o tworzenie przyczyn, dzięki którym odrodzimy się w warunkach, pozwalających na dalsze podążanie ścieżką. Wystrzegając się dziesięciu szkodliwych działań – zabijania, kradzieży, nadużyć seksualnych, kłamstwa, wywoływania konfliktów, ranienia słowem, bezsensownej paplaniny, chciwości, złośliwości i błędnych poglądów – nie wyrządzimy nikomu krzywdy i nie przysporzymy sobie dalszych cierpień. To przepustka do przyszłego szczęśliwego życia. Jeśli odrodzimy się jako zwierzę, nie będziemy mogli świadomie pielęgnować cnót. Nie wolno więc tracić z oczu krótkoterminowego celu, jakim jest dobre odrodzenie, pozwalające na dalsze podążanie ścieżką do celu ostatecznego: Stanu Buddy.

Kończąc sesję praktyki, dedykujemy zasługę ze swoich wysiłków pożytkowi wszystkich czujących istot. Możemy ją także „przypeczutować”, ponownie kierując umysł na pustość.

Budząc się rano, powinniśmy starać się nastroić umysł. Uzbrajamy się w motywację na cały dzień, ślubując służyć wszystkim istotom. Ja zaczynam od zadumy nad przymiotami Buddy. Potem przyrzekam sobie, że w ciągu dnia będę pomagał innym, a jeśli nie będzie to możliwe, przynajmniej nikomu nie wyrządzę krzywdy. Następnie przystępuję do medytacji, którą właśnie opisałem. Usposabia mnie to pozytywnie na cały dzień.

Poranne ustalenie motywacji wyraźnie zwiększa zdolność do zachowania cierpliwości i spokoju w obliczu sytuacji, na które moglibyśmy zareagować złością. Nastroyenie umysłu przy pomocy medytacji analitycznej pomaga z kolei ustrzec się przed pokusami pożądania i daje siłę do uporania się ze splamieniami arogancji i dumy. Podczas sesji medytacyjnych uczymy się powściągliwości, a w ciągu dnia wyrażamy swoje nastawienie w działaniu.

Im więcej wolnego czasu poświęcimy kształtowaniu umysłu, tym lepiej będzie się nam wiodło. Radzę wstawać wcześniej i przeznaczyć rano na medytację, bo z reguły umysł jest wtedy najświeższy i najmniej rozbiegany. Nie zapominajmy jednak, że trzeba też się wyspać i odpocząć, żeby móc podołać duchowym obowiązkom.

Praktyka wymaga systematyczności. Nie możemy oczekiwać rezultatów, medytując sporadycznie. Kluczem do wewnętrznej przemiany jest ciągłość. Choć nie należy spodziewać się wyników po kilku dniach, tygodniach czy miesiącach, po latach sumiennych ćwiczeń z pewnością dostrzeżecie zmiany. Nie rozwiniemy się, traktując medytację jak modę, ciągle przerzucając się z jednej na drugą. Musimy praktykować ciągle.

Perspektywa eonów, niezbędnych do osiągnięcia ostatecznego Przebudzenia, może zniechęcać. Kiedy jednak medytuję nad ogromem stojącego przede mną zadania, znajduję w tym siłę do całkowitego poświęcenia się pracy dla innych. Takie ślubowanie to nie myślenie życzeniowe, lecz źródło pewności siebie i przeświadczenia, że nasze życie może być ważne dla innych. Nadaje sens każdej godzinie, tchnąc w nas ogromną odwagę.

Cel mądrości

Pogłębianie zrozumienia pustości i medytowanie nad nią służy zobaczeniu siebie i otaczającego nas świata w odpowiedniej perspektywie.

Podczas właściwej medytacji powinno się być całkowicie zatopionym w świadomości pustki. Koncentrując się na pustości „siebie”, umysł adepta jest skupiony na przeczeniu – nie potwierdza niczego. Świadomość doświadcza jedynie negacji jakiegokolwiek samoistności „własnego ja”. W tym stanie nie ma żadnych wyzwań. Prawdziwy test duchowego doświadczenia

zaczyna się po wyjściu z medytacyjnego pochłonięcia do świata. Zmysły takie jak wzrok i powonienie znów się uaktywniają po wystawieniu na bodźce zewnętrzne i wewnętrzne. Wtedy nowo nabyte postrzeganie zjawisk jako iluzorycznych musi mierzyć się z naturalną skłonnością do lgnięcia do poczucia ja.

Medytacja nad pustością umożliwi nam także wykorzystywanie przeciwności na ścieżce do Przebudzenia. „Obym każde szczęście dedykował innym – powiada kaszmirski mistrz Śakja Śri – obym cierpiąc osuszał ocean ich bólu”. Dla kogoś, kto potrafi praktykować Dharmę w taki sposób, życie w centrum Nowego Jorku ma więcej sensu niż zaszycie się w górskiej pustelni. Jeśli nie rozwiniemy wymaganego spokoju wewnętrznego, nawet w niej będą nami targać złość i nienawiść.

W swoim *Przewodniku po ścieżce Bodhisattwy* Śantidewa radzi „pokonać całe znużenie i dosiadłszy wierzchowca bodhicitty, mknąć od radości do radości. Czy ktoś przy zdrowych zmysłach odmówiłby sobie takiej wyprawy?”.

Przekład na język polski: Adam Kozieł