



Łączenie praktyki Dharmy z codziennym życiem

Kjabdzie Tenga Rinpocze

Praktykujemy tajemną mantrę. Są dwa sposoby wykonywania recytacji: podczas regularnej, codziennej praktyki bądź w odosobnieniu. Niektórzy mają tę drugą sposobność, potrafiąc zebrać wszystkie konieczne po temu warunki. Większość nie ma jednak takich możliwości z uwagi na pracę, rodzinę, takie czy inne zobowiązania. Trudno im więc wygospodarować czas na medytację w odosobnieniu. Będąc w takiej sytuacji, możemy znaleźć możliwość praktyki włączeniu jej z pracą.

Jak łączyć praktykę Dharmy z codzienną krzątaniem? Cokolwiek robicie ciałem, mową i umysłem, w istocie rzeczy najważniejsze jest wasze nastawienie. O ile obudziliście wcześniej postawę bodhicitty, każda czynność ciała, mowy i umysłu stanie się aktywnością Dharmy. Nawet jeśli zajęcie wydaje się świeckie, postawa bodhicitty uczyni zeń praktykę Dharmy. Jeżeli jednak kierujecie się pobudkami negatywnymi, życząc innym źle albo poddając się dumie czy zazdrości, nawet prawe działania ciała, mowy i umysłu nie przyniosą wielkiego pożytku. Rzeczą najistotniejszą jest więc wasza postawa.

W jaki sposób łączyć swoje poczynania z bodhicittą? Budząc się rano, powinniście natychmiast pomyśleć: „oby każda rzecz, jaką robię, przynosiła pożytek wszystkim istotom”. Modląc się z taką intencją, budzicie bodhicittę. Jeśli to uczynicie, będzie ona ciągle towarzyszyła waszym działaniom. Jedząc posiłek, nie musimy recytować modlitw. Wystarczy pomyśleć, że nasza strawa jest ofiarą – tsokiem, ganaczakrą – dla Guru i Trzech Klejnotów. Dzięki takiej intencji to, co jemy, staje się darem oraz metodą gromadzenia zasługi. Pracując lub udając się gdzieś, pieszo czy środkiem lokomocji, możemy praktykować medytację siamatha albo spocząć w stanie nierozproszenia. Zmieni się to wtedy w praktykę medytacji w podróży, w drodze.

Od czasu do czasu możecie przypomnieć sobie o swoim Jidamie, obudzić jego świadomość. Nie ma znaczenia, jakie to bóstwo. Myślicie po prostu, że wasze ciało naprawdę jest Jidamem, budząc w ten sposób dumę bóstwa. To specjalna metoda, pozwalająca na otrzymanie błogosławieństwa jego ciała, mowy i umysłu.

„Czasem wspomnisz swego Guru – powiedział Milarepa Gampopie – i jeśli pomyślisz wtedy, że siedzę na twojej głowie, i będziesz się do mnie modlił, zawsze będę ponad twoją głową”. Dotyczy to również nas wszystkich, niezależnie od tego, kto jest naszym Guru, kogo darzymy wiarą i zaufaniem. Ilekroć go wspomnimy i pomyślimy, że siedzi nad naszą głową – naprawdę tam będzie. Guru Rinpocze powiada: „Padmasambhawa zasiada nad głową każdego, kogokolwiek, kto akurat modli się doń z wiarą i przekonaniem”. Mówił to również Budda.

W pracy miewamy czasem problemy z ludźmi. Zdarza się to wszystkim, niezależnie od tego, z kim pracujemy, choćby i buddystami. Rozumiejąc pożytki z praktykowania cierpliwości i znając skutki złości, na przykład odrodzenie w światach piekielnych, powinniśmy poświęcić się takiej praktyce, kiedy ktoś się na nas denerwuje. Nie należy angażować ciała w przepychanki ani

mowy w kłótnie, tylko wykazać się cierpliwością. Powiedziano, że nie ma próby większej i praktyki trudniejszej niż cierpliwość. Jeśli uda się nam choćby raz, nie ma lepszej praktyki. Ćwicząc się w cierpliwości, oczyszczamy zaciemnienia i negatywności umysłu. Za sprawą osiągnięcia w niej z czasem stabilności wzrośnie nasza bodhicitta. Praktyka ta przynosi więc wiele korzyści.

Wieczorem, po zakończeniu pracy i powrocie do domu, zdarza się nam oglądać różne rzeczy dla rozrywki. Jeśli rozumiemy coś z praktyki Dharmy, nie musi się to z nią kłócić. W przeciwnym razie pogrążymy się po prostu w rozproszeniu. Możemy przecież robić to w zgodzie z Dhammą. Powiedzmy, że patrzymy na różne postaci. Budda nauczał, że wszelkie przejawienia zjawisk są jak sen, iluzja. Zwykle tego nie dostrzegamy, ale możemy się o tym przekonać, na przykład oglądając program rozrywkowy. Zrozumieć, że wszystkie uwarunkowane zjawiska tego świata są – zgodnie z wyjaśnieniami Budda – jak sen, iluzja. Z doświadczenia wiemy, że dotyczy to każdego z tych obrazków, co może pomóc przewyciężyć nasze lgnięcie do postrzegania względnych zjawisk jako istniejących realnie.

Budda nauczał, że wszystkie rzeczy są niczym iluzja, że uwarunkowane zjawiska nie istnieją realnie – i opatrywał to przykładami. Choćby magika biegłego w sztuce mantr i umiającego nadać małym przedmiotom, kamykowi czy drewnianemu kształt człowieka, dzikiego zwierzęcia bądź czegoś innego, przez co publika sądzi, iż rzeczywiście widzi ludzi albo jakieś stworzenia, jakby istniały one i funkcjonowały naprawdę. Nam również zdaje się tak na pierwszy rzut oka, jeśli jednak zbadamy ich ostateczną naturę, dostrzeżemy, że faktycznie nie istnieją w takiej postaci.

Zobaczymy to także we wszystkich oglądanych filmach i programach telewizyjnych. Jeżeli będziemy myśleć, że niczym sen i iluzja są także nasz dobytek, dom, ubranie, kosztowności, najbliższa okolica – pomoże to naszej praktyce. Niektórzy nie lubią przecież oglądać telewizji. Wspaniale, o wiele lepsza jest bowiem praktyka guru jogi, siamathy czy jidama.

Przed zaśnięciem należy podsumować dzień. Jeżeli udało się wam praktykować cierpliwość, stronić od negatywności, budzić postawę bodhicitty, powinniście się z tego cieszyć i dedykować zasługę pożytkowi wszystkich istot. Jeżeli jednak okaże się, że nie byliście cierpliwi i nie praktykowaliście w drodze siamathy, winniście czuć skruchę i żal, myśląc: „jutro tak nie postąpię” i postanawiając działać w zgodzie z Dhammą.

Zasypiając, wyobrażajcie sobie, że w waszym sercu jest ośmiopłatkowy lotos, na którym zasiada mała postać czy to waszego Guru, czy Jidama. Promieniuje ona światłem, które wypełnia wasze ciało, pokój, całe mieszkanie. W tym stanie zaśnijcie. Jeśli się wam uda, będzie to z pożytkiem dla przyszłej praktyki świetlistości.

Halifax, 6 grudnia 1991

Przekład na język polski: Adam Kozieł