

Pożytek płynący ze sprzątania świątyni

Tulku Thondup Rinpocze



Ten wykład na temat sprzątania świątyni omawia nauki zawarte w tekście Trzeciego Dodrupcziena Rinpocze¹. To zadziwiające dzieło literackie składa się z czternastu tomów i jest ono przykładem potwierdzającym to, że każda z prac Dodrupcziena jest „czystym złotem”. Moją intencją nie jest dokładne przetłumaczenie tekstu Dodrupcziena, a jedynie streszczenie jego głównych zagadnień.

Dodrupczien podzielił tekst na dwie części: omówienie korzyści wynikających ze sprzątania świątyni i wyjaśnienie jak należy sprzątać. Taki podział podyktowany jest jego przekonaniem, że jeżeli naprawdę zrozumiemy korzyści jakie przynosi sprzątanie, to pojawi się w nas entuzjazm i faktycznie będziemy sprzątać.

Sprzątanie świątyni to część duchowych aktywności, jakie odbywają się w ośrodkach buddyjskich. Zdarza się, że odwiedzamy ośrodek i pewnego dnia wypada nasza kolej, by sprzątać świątynię. Możemy wcale nie mieć na to ochoty. Niektórzy z nas nigdy tego nie robią. Nie chcemy, by nam zwracano głowę, wydaje nam się, że jest to niegodne nas zajęcie, bo np. jesteśmy zbyt dobrze wykształceni lub mamy zbyt wysoki statut społeczny, by pracować fizycznie. Nawet jeśli sprzątną, nie widzimy w tym żadnej zasługi i staramy się siebie przekonać, że to konieczność, że musimy posprzątać, bo nikt inny tego nie zrobi. Wiemy, że to nieodzowne, ale sprzątną, bo nie ma innego wyjścia i nie robimy tego chętnie.

¹*gTsug lag khang phyag dar gyi gtam bsod nams sprin gyi rnga sgra zhes bya ba bzhugs so* Dzigma Tenpe Nime (1865-1926). Dodrupchen Sunbum Vol. Cha, strony 151-178. (Wydane przez Lamę Sangje.)

Trzeba wiedzieć, że są ludzie, którzy podchodzą do sprzątanania tak, jak uczą tego nauki buddyjskie: z inspiracją, radością, zaangażowaniem i czystą wizją. Chciałbym omówić szerzej ten temat, byśmy przynajmniej pozostawiali po sobie czystą i uporządkowaną gompę, by nie zostawiać w niej kurzu, śmieci ani porzrzuconych poduszek. Ci, którzy pozostawiają po sobie nieład niczym się nie różnią od uczestników wielkich festynów, po których cała okolica jest pełna jednorazowych kubków, pustych butelek i innych śmieci.

Większość ludzi sprząta świątynię bez entuzjazmu i oddania. Jeżeli będziemy świadomi pożytku, zasługi i celu sprzątanania, docenimy tę pracę, będzie dla nas przywilejem, a nie kłopotem. Nie będzie nam się już wydawała brudną robotą, lecz okazją, by w wyjątkowy sposób praktykować medytację. Przyniesie nam pożytek i stanie się metodą, pozwalającą rozwinąć duchową i emocjonalną moc. Będzie służyło rozwijaniu oddania, tak jak pokłony i okrażanie stupy.

Zapewne wiele osób pamięta wizytę pewnego ważnego Rinpocze, który przybył, by spotkać się z Kjabdzie Dodrupczieniem Rinpocze. Towarzyszyło mu 40-50 osób i żadna z nich nie używała toalety w budynku świątyni. Nawet sam Rinpocze korzystał z łazienki w innym budynku. Taki sposób wyrażania szacunku i oddania miał być przykładem dla jego uczniów. Rinpocze mógł korzystać z dowolnej toalety, ale nie robił tego, bo chciał utrzymać czystość świątyni. Skoro Rinpocze nie korzystał z toalety, to jego 50 uczniów także tego nie robiło. Jego postępowanie służyło określonej celowi, który chcę omówić, opierając się na tekście Dodrupcziana Rinpocze.

Sprzątanie jako analogia przekształcania życia

Już na samym początku trzeba wyjaśnić, że sprzątanie świątyni nie jest jedyną metodą medytacji. Istnieją setki innych sposobów. Można powiedzieć, że jest nie tyle medytacją, co jedną z wielu dróg pozwalających rozwinąć duchowe doświadczenia. Sprzątanie nie musi być tylko sprzątaniami świątyni. Omówione tu zasady można zastosować podczas każdego rodzaju sprzątanania – nawet sprzątanania domu. Temat ten można rozszerzyć i przełożyć na inne aspekty życia. Analogicznie do sprzątanania świątyni, każda codzienna czynność może zostać przekształcona w praktykę duchową. Jeżeli sprzątanie świątyni może być dla nas medytacją lub duchową praktyką, to może być nią także sprzątanie pokoju, w którym medytujemy, a potem także gotowanie, zmywanie naczyń, porządkowanie ogrodu a nawet codzienny prysznic.

Trzeba dobrze rozumieć co to znaczy “świątynia”. Na ogół uważa się, że jest to miejsce, gdzie się znajdują buddyjskie posągi, tanki i teksty. Zbieramy się tam, by medytować i otrzymywać nauki. Jest to budynek poświęcony wyłącznie duchowej praktyce. Jednak w miarę jak dojrzewa nasza praktyka medytacji, każde miejsce w każdym momencie jest świątynią. Jeżeli umysł spoczywa w medytacji, dzięki mocy medytacyjnego doświadczenia łazienka i kuchnia są świątynią. Dla doświadczonego medytującego świątynia nie musi być określonym miejscem - może być gdziekolwiek. Jest nią np. własne ciało, bo świątynia oznacza miejsce, gdzie ćwiczy się oddanie, gdzie mamy czystą wizję, świadomość spokoju i radości. Świątynią jest każde miejsce, gdzie obecne są te właściwości. Patrząc z tej perspektywy, cokolwiek sprzątamy czy czyścimy, jest oczyszczaniem świątyni.

Waga pracy z zewnętrznymi zjawiskami

Trzeci Dodrupczen zwraca uwagę, że świątyni nie sprzątam dla Buddy. Buddzie jest wszystko jedno, czy panuje w niej porządek, czy bałagan – Dharma nie dba o to. Ważne, by pamiętać, że sprzątanie jest narzędziem pozwalającym osiągnąć „czysty umysł”. Taki czysty umysł jest zarówno środkiem, jak i celem praktyki sprzątania. To on jest najważniejszą rzeczą, o której trzeba pamiętać. Buddyzm nieustannie przypomina, że wszystko co osiągamy: dobra karma i duchowe urzeczywistnienie muszą być wykorzystane tak, by stać się naczyniem odpowiednim dla służenia innym. Jeżeli chcemy pomagać innym, musimy się rozwinąć. Aby to było możliwe trzeba zrozumieć, że ciało jest jedynie narzędziem umysłu. Najważniejszy jest umysł, bo ciało robi wszystko, o czym myśli umysł. Jeżeli chcesz pomóc wszystkim istotom, czy choćby tylko jednej istocie, musisz rozwinąć swój umysł. Nasz problem polega na tym, że już w chwili narodzin mamy w sobie zakorzenioną tendencję do tego, że skupiamy się na zewnętrznych zjawiskach i pozwalamy, by nas całkowicie pochłonęły. Można się z tym nie zgodzić. Można myśleć o sobie, że jest się wielkim medytującym, którego to nie dotyczy, ale prawda jest taka, że wszyscy jesteśmy niewolnikami zjawisk zewnętrznych. Jesteśmy nimi bo bez przerwy zapominamy kim jesteśmy, zapominamy o naszej prawdziwej naturze, o prawdziwej naturze umysłu i z tego powodu pozwalamy się uwieść zewnętrznym zjawiskom. Dlatego problem tkwi w zewnętrznych rzeczach i to od nich musimy zacząć, jeśli chcemy zmienić swoje życie. Jeśli chce się dotrzeć do Vermont, najpierw trzeba minąć Massachusetts. Analogicznie, jeżeli chce się urzeczywistnić prawdziwą naturę umysłu, najpierw trzeba się uwolnić z zewnętrznych pułapek, w jakich jest się uwięzionym. Choć najważniejszy jest umysł, duchową podróż trzeba zacząć od praktyki z zewnętrznymi zjawiskami.

Inną sprawą, o której trzeba pamiętać jest skłonność do skrajności we wszystkim co robimy. Można być przekonany, że głównym aspektem duchowej praktyki jest formalna medytacja i recytacja mantr. Z tego powodu sprzątanie świątyni jako część praktyki może nas w ogóle nie interesować. Niektórzy ludzie są tak materialistyczni, że sądzą, że ofiarowywanie materialnych rzeczy jest ważniejsze niż kultywowanie szczodrości poprzez duchową praktykę. Inni przeciwnie – wydaje im się, że mają postawę szczodrości, więc już nie muszą nic robić dla innych. Zawsze jest jakaś wymówka, by nie postępować w sposób zrównoważony. Tymczasem w duchowej praktyce najważniejsze jest znalezienie prawdziwej równowagi. Na naszym obecnym etapie trzeba zacząć od praktyk zewnętrznych, takich jak medytacja sprzątania i oczyszczania.

Sprzątanie świątyni jako mentalne oczyszczenie

Dodrupczen stwierdza, że jedynym celem sprzątania jest osiągnięcie wszystkich poziomów duchowego wglądu i osiągnięcie Stanu Buddy. Takie urzeczywistnienie może mieć miejsce tylko wtedy, kiedy zostaną oczyszczone psychiczne, emocjonalne i karmiczne splamienia. Oczyszczający umysł jest równie ważny jak samo urzeczywistnienie, bo bez oczyszczania wgląd nie jest możliwy. Dlatego te nauki skupiają się przede wszystkim na oczyszczeniu.

Dodrupczen rozpoczyna nauki od przytoczenia historii Czudapanthaki (tyb. Lamphrenten), jednego z szesnastu archatów, żyjących w czasach Buddy

Siakjamuniego. Zanim stał się arhatem, był bardzo tępy. Wyświęcono go na mnicha w Dżetawan, gdzie Budda spędził dwadzieścia cztery lata. Czudapanthaka był tak mało inteligentny, że nie potrafił zrozumieć, a nawet nauczyć się na pamięć, nawet jednego słowa Dharma. W końcu sangha postanowiła, że już dłużej nie może być członkiem zgromadzenia. Ta decyzja związana była z problemem etycznym, nie wynikała z braku współczucia czy chęci pomocy. Sangha utrzymywała się przy życiu dzięki ofiarom wiernych. Ofiary te składały się przede wszystkim z pożywienia, a mnisi i mniszki nie posiadali niczego, oprócz szat i miseczek żebraczych. Z powodu oddania, wiary i zaufania ludzie świeccy składali sandze ofiary wierząc, że mnisi są uczeni i urzeczywistnieni. Jeżeli jeden z mnichów nie miał takich cech, przyjmowanie ofiar było równoznaczne z oszukiwaniem. Było to źródłem złej karma dla tego, kto nie miał takich właściwości i dla całej sanghi. Kiedy Czudapanthakę poproszono o opuszczenie zgromadzenia, załamał się i zaczął płakać. Zobaczył go przechodzący właśnie Budda i zapytał, co się stało. Gdy się dowiedział o jego losie, zrobiło mu się go żal i pozwolił mu zostać jako mnich czyszczący sandały innych. Czudapanthaka przez wiele lat w skupieniu i z oddaniem czyścił sandały. Był szczęśliwy, bo nadal był członkiem sanghi. Po wielu latach spędzonych na tym zajęciu pewnego dnia przyszło mu do głowy pytanie: „Czy to jest kurz ziemi, czy kurz pragnienia?”. I natychmiast zrozumiał: „To kurz pragnienia, i każdy mędrzec, który całkowicie porzuci ten kurz, podąża za naukami Tathagaty. To kurz gniewu, i każdy mędrzec, który całkowicie porzuci ten kurz, podąża za naukami Tathagaty. To kurz niewiedzy, i każdy mędrzec, który całkowicie porzuci ten kurz, podąża za naukami Tathagaty.” Kiedy te słowa pojawiły się w jego umyśle, w jednej chwili stał się arhatem. Nie robił nic, oprócz czyszczenia sandałów mnichów i mniszek i powtarzania w skupieniu „Oczyszczam kurz, oczyszczam kurz”. By osiągnąć wyzwolenie wystarczyło mu zobaczyć w swoim działaniu prawdziwą naturę egzystencji. Dodrupczen pisze, że celem sprzątnięcia świątyni jest oczyszczenie umysłu. Jeśli oczyścimy umysł, cały wszechświat będzie czysty, bo dzięki czystości umysłu przekształcone zostaną wszystkie negatywne emocje, błędna postawa, a zewnątrz: obiekty, wrogowie i brud. Umysł stanie się czysty, kiedy urzeczywistniona zostanie jego prawdziwa natura, a możliwe jest to tylko dzięki intensywnej pracy z zewnętrznymi sytuacjami, takimi jak sprzątnięcie świątyni.

Trzy czynniki konieczne, by osiągnąć czysty umysł

Dodrupczen wyjaśnia, że osiągnięcie czystego umysłu dzięki medytacji czyszczenia lub sprzątnięcia jest możliwe gdy obecne są trzy czynniki. Pierwszy to „pole”, czyli materialny przedmiot, taki jak posążek, wizerunek Buddy, Dharma i Sanghi, albo świątynia. Drugi to postawa umysłu, czyli intencja, nastawienie. Trzeci to czynność sprzątnięcia lub czyszczenia.

Pole: w czasie sprzątnięcia trzeba pamiętać, co reprezentuje Budda. Można patrzeć na otoczenie jako świątynię Buddy, Guru Rinpocze, ale trzeba zadać sobie pytanie, czym jest Budda, czym jest w swojej istocie. Budda jest nie tylko posągami. Posąg jest reprezentacją Buddy, ale sam Budda reprezentuje coś znacznie większego, niż konkretna osoba. Budda może być jednostką, ale w swojej manifestacji jest nieskończony. Budda symbolizuje naszą uniwersalną naturę, naszą ostateczną prawdę. Jeżeli się to rozumie, to wszelkie dobre właściwości, cała zasługa wszechświata są właściwościami buddy. Trzeba myśleć, że sprzątnięcie świątyni to służenie

niezliczonym buddom w formie różnych ludzi, zwierząt i aspektów świata natury. Jeżeli się w to wierzy, wszystko widzi się jako przejaw łagodnych, radosnych i oświeconych właściwości. Jeżeli traktuje się sprzątanie świątyni jako służbę dla niezliczonych właściwości buddy, a nie dla jednego buddy albo mistrza, to wynikający z tego pożytek zostanie odpowiednio pomnożony.

Intencja: intencja ma dwa aspekty. Dodrupczien wyraźnie mówi, cytując fragment pochodzący z Abhidharmakosi: „Intencja ma dwa aspekty: pierwszy jest przyczyną, a drugi to samo działanie”. Posiadanie życzenia sprzątnięcia świątyni jest przyczyną, a utrzymywanie tego pragnienia w czasie sprzątania jest działaniem. Aby sprzątnąć, konieczne są oba aspekty. Aby rozpocząć czynność sprzątania, trzeba mieć odpowiednią intencję i aspirację. To jest przyczyna działania. W trakcie sprzątania trzeba podtrzymywać inspirację, trzeba ją rozbudzać ciągle na nowo – intencja musi towarzyszyć całemu procesowi sprzątania.

Czynność sprzątania: Dodrupczien radzi, by podczas sprzątania starać się być zaangażowanym i cierpliwym w znoszeniu trudów. Sprzątanie może być trudne, w świątyni może być tak brudno, że sprzątanie będzie się wydawało zbyt męczące. Jednak trzeba temu stawić czoła z tolerancją i entuzjazmem. W buddyzmie pilność oznacza wkładanie wysiłku w pozytywne działanie z entuzjazmem i radością. Szantidewa powiedział²: „Pilność jest czerpaniem radości z tego co pozytywne”. Jeżeli zmuszasz się do sprzątania i nie towarzyszy temu radość, twoje działanie może stać się przyczyną przygnębienia, smutku, gniewu i frustracji. Prawdziwa pilność musi zawierać w sobie radość i inspirację, które pochodzą z ciągłego stawiania czoła trudnościom. Czynność sprzątania ma więc dwa aspekty: cierpliwość w znoszeniu każdego trudu jaki możemy napotkać i pilność, która ma swoje źródło w radości. Jeżeli obecne są te trzy czynniki: pole (obiekt), intencja i działanie, medytacja jest pełną praktyką.

Nauki Buddy o pięciu pożytkach wynikających ze sprzątania

Za czasów Buddy w Indiach było sześć wielkich miast. Budda przebywał głównie w okolicach dwóch spośród nich: Radżagriha i Śrawasti. O ich wielkości mówi powiedzenie z tamtych czasów: „Każdego dnia rodzi się sto dzieci i każdego dnia umiera stu ludzi”. We wczesnym okresie swoich nauk Budda przebywał przede wszystkim w okolicach Radżagrihy. Pewnego dnia ze Śrawasti przybył bardzo bogaty człowiek imieniem Anathapindika (Karmiący Ubogich). Budda wzbudził w nim ogromną wiarę i oddanie, więc zaprosił go do siebie. Budda przyjął zaproszenie i wysłał swojego głównego ucznia, Szariputrę, by znalazł miejsce, w którym mógłby się zatrzymać wraz z całą sanghą. Potrzebowali wiele miejsca, bo jak podają zapiski, w tamtym czasie towarzyszyło mu około 1300 uczniów. Wydaje się, że w Radżagriha Budda i jego uczniowie nigdy nie mieli stałego miejsca ani specjalnych budynków, w których by mieszkali. Żyli głównie pod drzewami w lasach i ogrodach. Szariputra obszedł Śrawasti i wybrał najodpowiedniejsze miejsce. Był to park, należący do księcia Dziety, następcy tronu Śrawasti. Anathapindika poprosił go o sprzedaż terenu, lecz książę odparł, że nawet gdyby Anathapindika pokrył całą ziemię w parku złotem, i tak by go nie sprzedał. Anathapindika odpowiedział na to, że zapłaci każdą cenę, całą ziemię pokryje złotem. W końcu książę zgodził się i Anathapindika sprowadził do

²Byang ch'ub sems dpa'i spyod pa la 'jug pa, folio 66b//4 (Pub. Dodrupchen Gonpa).

parku wiele wozów wypełnionych złotem. Pokrył nim całą powierzchnię parku, z wyjątkiem małego skrawka. Poleciał swoim ludziom przywieźć jeszcze więcej złota. Książę, zdumiony szczodrością i oddaniem Anathapidiki, ofiarował ten skrawek ziemi Buddzie. Anathapidika zbudował dla Buddy i jego uczniów cały kompleks budynków, który został nazwany „Pustelnią Anathapindiki w ogrodzie Dziety”. Budda mieszkał w Dziewatanie przez dwadzieścia cztery lata. Przebywał tam tylko w lecie, bo było zwyczajem, że w porze deszczowej, z powodu groźby powodzi i zagrożenia ze strony węży, mnisi i mniszki przez trzy miesiące pozostawali w jednym miejscu. Przez pozostałą część roku nie mieli domów i wędrowali, nie przywiązując się do miejsca ani własności. Dzięki szczodrości Anathapindiki w Śrawasti powstała główna siedziba Buddy i jego uczniów. Był on nie tylko zamożny i oddany. Był tak bardzo oddany, że przez lata służył sandze i ofiarowywał wszystko, co posiadał. Później, kiedy nie pozostało mu już nic do oddania, Budda stworzył dla swojej sanghi prawo, zakazujące prosić go o cokolwiek. Powiedział: „Nie ma już nic, co mógłby oddać i będzie się czuł bardzo źle, jeżeli o coś zostanie poproszony, a nie będzie w stanie tego ofiarować.” Kiedy Anathapindika umierał, odwiedził go Szariputra. Chociaż miał wtedy tylko trzy owoce, bez wahania oddał je gościowi. Szariputra powiedział wtedy: „Zasługa, jaką zgromadziłeś w tym życiu składając dary Buddzie, sandze i ubogim nie dorównuje tej, jaką zgromadziłeś w tej chwili, dając mi ten owoc, bo oddałeś mi wszystko, co posiadasz.” To Anathapindika każdego ranka sprzątał Dziewatanę. Pewnego razu z jakiegoś powodu nie mógł tego zrobić i sam Budda zaczął sprzątać. Jego uczniowie postąpili za jego przykładem i od tej pory sami sprząтали pustelnię. Być może wydaje się to dziwne, że mnisi, chociaż mieli wiele czasu, bo nie mieli dzieci ani rodzin, sami nie sprząтали regularnie Dziewatany. Dla ludzi z Zachodu jest niezrozumiałe i trudne do zaakceptowania, że w kulturach buddyjskich świeccy wierni sprzątają świątynie i utrzymują mnichów i mniszki. Służenie sandze, by mnisi mogli się poświęcić wyłącznie studiom, medytacji i modlitwom jest uważane za przywilej. Z naszego punktu widzenia może się wydawać nie w porządku, że osoby świeckie muszą ciężko pracować, a mnisi korzystają z owoców ich pracy. Według etyki buddyjskiej mnisi i mniszki dając innym sposobność składania ofiar, robią im przysługę. Osoby świeckie nie mogą poświęcić życia kontemplacji, ale mogą zgromadzić zasługę sprzątając miejsca, gdzie się medytuje.

Wracając do naszej historii: tego szczególnego dnia Budda i jego uczniowie sami sprzątnęli Dziewatanę, po czym Budda udzielił nauk o pięciu pożytkach wynikających ze sprzątania.

Sprzątanie sprawia, że umysł staje się czysty

Najpierw powiedział, że ważne jest, by zrozumieć, że jeżeli motywem sprzątania jest przywiązanie lub lgnięcie, nigdy nie doprowadzi ono do prawdziwej czystości. Z drugiej strony, jeśli sprzątamy z właściwą motywacją, nie tylko nasze otoczenie będzie czyste, ale i osiągniemy umysłową i emocjonalną czystość, a o to właśnie chodzi w prawdziwej praktyce medytacji sprzątania.

Dzięki sprzątnięciu czystość pojawia się także w umysłach innych

Drugą korzyścią wynikającą ze sprzątania jest to, że każdy, kto wejdzie do świątyni zamiast zwyczajnego pomieszczenia i braku przejrzystości, będzie odczuwał pewnego rodzaju klarowność, bo jego umysł dostroi się do porządku i piękna otoczenia.

Czystość przyciąga boskie istoty

Dwie pierwsze korzyści łatwo jest zrozumieć, trzecia jest nieco inna. Związana jest z istotami ze świata bogów. Buddyzm uznaje istnienie sześciu możliwych stanów egzystencji: piekła, głodnych duchów, ludzi, zwierząt, zazdrosnych bogów i bogów. Istoty świata bogów są potężne i obdarzone mocą błogosławieństwa. Budda powiedział, że chociaż nie jesteśmy w stanie ich widzieć, mogą nas one odwiedzać, ale nie pojawiają się w miejscach, gdzie jest brudno. Takie miejsca przyciągają i sprawiają przyjemność tylko negatywnym energiom, duchom i demonom. Negatywne przyciąga negatywne. Bardzo ważne, żeby rozumieć, że nie mówimy tu o oświeconych buddach, lecz o istotach, które mają lepsze właściwości niż ludzie.

Czystość jest przyczyną piękna

Czwarta korzyść o jakiej nauczał Budda jest taka, że jeśli się oczyści świątynię, pustelnię czy inne tego rodzaju miejsce, stworzy to karmę, która będzie źródłem piękna. Jeśli chce się być pięknym, powinno się sprzątać świątynię.

Sprzątanie jest przyczyną odrodzenia się w świecie bogów

Piąta i ostatnia korzyść wynikająca ze sprzątania to odrodzenie się w wyższym świecie. Aby stać się Buddą lub odrodzić w czystej krainie, potrzebna jest większa zasługa – niezbędna jest mądrość. Jednak sprzątanie tworzy zasługę wystarczającą, by odrodzić się w świecie bogów.

Pięć korzyści wynikających ze sprzątania

Dodrupczien Rinpocze mówi o pięciu korzyściach, jakie przynosi sprzątanie. Dalej, omawia jeszcze pięć dodatkowych aspektów, które dodatkowo ilustrują pożytek, jaki przynosi wykorzystywanie w praktyce medytacji.

Korzyści, jakie w tym i w następnym życiu przynosi sprzątanie

Korzyścią, jaką odnosi się w tym życiu, jest uczucie szczęścia, dobrobyt i dobry stan zdrowia. Aby zilustrować to, Dodrupczien przytacza przykład arhata Midugpy („Nieatrakcyjny”). Midugpa początkowo był mnichem-nowicjuszem, który przybył do Dziewatany. Był brzydki, więc gdy żebrał, ofiarowywano mu niewiele pożywienia. Najwyraźniej był dyskryminowany. Midugpa zaczął sprzątać świątynię w Dziewatana i po jakimś czasie zorientował się, że po sprzątaniu zawsze otrzymywał więcej ofiar. Pewnego dnia inny mnich chciał posprzątać część świątyni, którą zazwyczaj sprzątał Midugpa. Midugpa błagał go, by od tego odstąpił. Mnisi nie wiedzieli, co o tym myśleć, dopóki Midugpa nie wyjaśnił im zależności pomiędzy sprzątaniem a ofiarami jakie dostaje. Dzięki zaangażowaniu z jakim sprzątał, nie tylko miał co jeść, ale i w końcu osiągnął stan arhata. Z historii tej wynika, że sprzątanie świątyni pozwala osiągnąć szczęście, bogactwo i dobre zdrowie. Dodrupczien mówi, że ten, kto sprząta, także w przyszłym życiu będzie doświadczał szczęścia i przyjemności.

Ostateczną korzyścią jest to, że sprzątanie świątyni oczyszcza zaciemnienia umysłu. Dodrupczien cytuje inną historię na ten temat. Mówi ona o kobiecie imieniem Saga,

która miała pięciu synów. Pewnego dnia wszyscy oni zginęli w wypadku. Budda nie pozwolił swoim uczniom, by powiedzieli jej o tym. Udzielił jej nauk, na które medytowała i dzięki temu stała się arhatem. Dopiero wtedy Budda powiedział jej, że jej synowie nie żyją. Będąc arhatem, nie cierpiała tak, jakby cierpiała zwyczajna osoba. Gdyby dowiedziała się o śmierci synów wcześniej, być może nigdy by nie osiągnęła wyzwolenia, bo jej umysł byłby całkowicie opanowany rozpaczą i cierpieniem. My także, jeżeli oczyścimy zaciemnienia umysłu, ujrzymy prawdę, tak jak Saga. Sprzątanie pomaga uwolnić umysł od zaciemnień.

Korzyści ze sprzątania z punktu widzenia buddyzmu mahajany

Jeżeli praktykuje się mahajanę, motywacją sprzątania powinna być bodhicitta. Oznacza to, że nie pragnie się osiągnąć czystego umysłu dla siebie czy dla społeczności praktykujących, mahasiddhów itp, lecz by zgromadzić zasługę, która pozwoli pomóc wszystkim istotom. W czasie medytacji sprzątania należy także stosować sześć paramit. Pierwsze pięć z nich to metody, nazywane są one “zręcznymi środkami”, a szosta “mądrością”. Wszystkie te właściwości czasami klasyfikuje się jako sześć, a czasami jako dwie: upaja (metody - tyb. *thab*) i pradźnia (mądrość – tyb. *sziarab*). Metody są jak urządzenia, narzędzia. Nie są one prawdą ostateczną, ale bez nich nie można osiągnąć prawdy. Prawda, którą chcemy osiągnąć to mądrość. W mahajanie uważa się, że mądrość i metody są jak dwa skrzydła ptaka. Aby osiągnąć stan buddy, potrzebne są oba, tak jak ptak by móc latać potrzebuje dwóch skrzydeł.

Sześć paramit to szczodrość, dyscyplina, wytrwałość, pilność, kontemplacja i mądrość. Paramita szczodrości to szczodre ofiarowywanie czasu i energii i utrzymywanie przy tym pełnego zaangażowania w czasie sprzątania. Oznacza to, że nie ma niechęci wobec tego, co się robi. Nie myśli się, że nie chcę tego robić, że się traci czas, który można by było poświęcić na coś lepszego. Właściwą postawą jest podtrzymywanie intensywnego uczucia radości.

Dyscyplina sprzątania polega na tym, że nie sprząta się tylko części świątyni, pozostawiając resztę brudną, omijając kąty, zamiatając kurz pod dywany, albo sprzątając niedokładnie. Należy poświęcać taką samą uwagę całej powierzchni.

Wytrwałość - sprzątanie może się wydawać zbyt trudne, może być zbyt zimno, zbyt nudno, można być głodnym, zmęczonym albo mieć zły dzień. Nawet jeśli trzeba stawić czoła wszelkiego rodzaju trudnościom, jeśli sprząta się z radością, rozwija się akceptacja i jest się w stanie zminimalizować przeszkody.

Pilność - jeżeli sprząta się z całkowitą pilnością, zaangażowaniem i radością, cała praktyka jest wykonywana prawidłowo. Z drugiej strony, jeżeli sprząta się niechętnie, to nawet jeśli wykona się całą pracę, nie można jej nazwać medytacją. Prawdziwa praktyka pilności to sprzątanie z radością.

Kontemplacja – w tym kontekście to nie tylko osadzenie umysłu poprzez całkowite skupienie. To skupienie się całym sobą na tym, co się robi. Nie należy pozwalać, by umysł zaprzętało cokolwiek innego. Musi być całkowicie przytomny i obecny w działaniu – trzeba mu poświęcić ciało i cały umysł. Tylko wtedy sprzątanie jest aktywnością medytacyjnej równowagi.

Mądrość - buddyjskie pojęcie mądrości ma wiele aspektów. Może się ono odnosić zaledwie do wiedzy i uczenia się, ale może także oznaczać widzenie prawdy. Mądrość może być wynikiem uczenia się i analizowania, może pojawić się dzięki medytacji.

Może także być skutkiem zasługi i świadomości rozwiniętych dzięki działaniom. Sprzątanie świątyni z bodhicittą i zastosowaniem sześciu paramit przynosi rezultat, jakim jest stan buddy. Nie jest do tego potrzebna żadna inna praktyka medytacji ani służenia społeczności - wystarczy samo sprzątanie w ten sposób. Jak już zostało to powiedziane wcześniej, świątynią niekoniecznie musi być budynek, gdzie się praktykuje. Może być nią każde miejsce. Nawet własne ciało jest świątynią, więc utrzymywanie go w czystości, spokoju i wolności od bałaganu jest tym samym co sprzątanie prawdziwej świątyni.

Korzyści jakie przynosi sprzątanie, wymieniane w ogólnych naukach buddyjskich

Aby zobrazować czym z punktu widzenia hinajany jest sprzątanie jako praktyka, Dodrupczien przytacza inną, opisaną w sutrach historię. W tej opowieści sprzątanie jest metodą ćwiczenia nieokiełzanego umysłu i rozwinięcia urzeczywistnienia charakterystycznego dla stanu arhata. Król kraju sąsiadującego ze Srawasti wysłał do Prasenadżita swoich dwóch poddanych. Byli oni świetnymi rzemieślnikami, ale mieli błędne poglądy i złe, dzikie charaktery. Po pewnym czasie ludzie w Srawasti zaczęli zadawać sobie pytanie, dlaczego król pozwala komuś takiemu przebywać na swoim dworze. Król postanowił wysłać ich do Anathapindiki, bogatego sponsora Buddy. Anathapindika zatrudnił ich do sprzątania Dziewatany, bo sądził, że może dzięki temu zmieniać się na lepsze. Początkowo posłusznie sprzątali pustelnię, ale z czasem przekonali się, że sprzątaniu nie ma końca, bo ciągle na nowo pokrywa się kurzem i śmieciami. Sprzątali przez cały dzień, i ciągle nie mogli doprowadzić miejsca do porządku. Kiedy zapadła noc, położyli się spać w kącie świątyni. W środku nocy obudziły ich zdumiewające zjawiska. Buddyjskie pisma mówią o niebiańskich istotach, które odwiedzały nocą Buddę, by otrzymać od niego nauki. Wypełniały one całą przestrzeń światłem i muzyką. Dwóch nieokiełzanych mężczyzn było świadkami, jak tamtej nocy ta boska obecność przekształciła wnętrze pustelni. Byli tak oczarowani tym doświadczeniem, że następnego dnia prosili mnichów o wyświęcenie ich. Pilnie medytowali i wkrótce stali się arhatami. Arhaci mają zdolność robienia cudów, takich jak latanie, emanowanie światła, czytanie w umysłach innych ludzi itp. Dwaj rzemieślnicy powrócili do królewskiego pałacu i zademonstrowali moc swojego urzeczywistnienia. Zrobili na królu duże wrażenie i pokazali mu, jak skuteczna jest Dharma. Jeżeli się praktykuje w ten sposób, zapewne nie osiągnie się szybko stanu buddy, ale i tak zyska się wysoki poziom duchowego urzeczywistnienia.

Dalej Dodrupczien mówi o tym, że ludzie coraz mniej doceniają prawdziwą duchowość. Píše, że wśród jego współczesnych panuje tendencja do oceniania ludzi i miejsc nie na podstawie ich duchowej wartości, lecz wyglądu zewnętrznego: tego, czy są piękni i robią duże wrażenie. Píše, że osądzamy rzeczy po ich wyglądzie, po zewnętrznym wrażeniu, po ich wartości materialnej. Uważamy, że dana świątynia jest wspaniała, bo kosztowała miliony dolarów. Nie cenimy ich już za atmosferę spokoju, radości i wyciszenia, lecz za ich wielkość, bogactwo, za to ile jest w nich złota, srebra, ile posągów, ile kursów się w nich odbywa itd. Ten rodzaj powierzchowności sprawia, że umyka nam prawdziwa esencja duchowości. Ludzie mają tendencję, by oczekiwać, że ich czyny przyniosą wymierne korzyści i umyka im sens duchowej praktyki. Oczekując, że dzięki posprzątaniu świątyni będzie się zdrowym, albo

interesy przyniosą większe zyski, traci się okazję, by praktyka przyniosła prawdziwy duchowy pożytek. To co ważne, to że celem sprzątania jest osiągnięcie „czystego umysłu”. Ten, kto ma czysty umysł, staje się źródłem czystego umysłu u innych i stopniowo urzeczywistnia stan buddy. Skupianie się wyłącznie na światowych korzyściach prowadzi do tego, że urzeczywistnienie całkowicie się wymyka. Dodrupczien radzi nam, byśmy natychmiast nauczyli się szanować i służyć polu – czy świątyni – z właściwą motywacją.

Korzyści ze sprzątania jako służby buddom

Dodrupczien także porównuje zasługę służenia historycznemu Buddzie i służeniu reprezentacjom Buddy, takim jak posągi. Wyjaśnia, że w rzeczywistości nie ma różnicy pomiędzy tymi dwoma, bo jak to już wcześniej napisałem, Budda reprezentuje ostateczny spokój, radość i równowagę całego wszechświata. Budda był nie tylko historyczną postacią, żyjącą w Indiach czy Tybecie. Budda czy stan buddy to uniwersalna prawda. Dlatego wszystkie dobre właściwości wszechświata są manifestacją buddy, czy też przejawianiem się buddy. Dlatego czczone są manifestacje buddy, jego zalety i właściwości. Dodrupczien cytuje sutrę, w której Budda Siakjamuni mówi: „Składanie ofiar poprzez sprzątanie świątyni, w której znajdują się obiekty czci, przynosi taką samą zasługę jak składanie ofiar samemu Buddzie i sprzątanie miejsca, w którym przebywa”. Zalety Buddy są nieskończone, więc zasługa wynikająca ze służenia mu także jest nieskończona. Składanie ofiar Buddzie albo sprzątanie jego świątyni jest czynnością o nieskończonym potencjale. Jeżeli zrozumiemy i docenimy ten fakt, nasze działanie będzie źródłem wielkiego pożytku. Z drugiej strony, jeżeli nie wykorzystujemy i nie doceniamy duchowego aspektu naszej medytacji sprzątania, przyniesie ona mało pożytku albo nie przyniesie go wcale. Dlatego jest bardzo ważne, by zrozumieć i zaakceptować ten pogląd.

Jak sprzątać świątynię

Sprzątanie świątyni i zasługa oraz korzyści, jakie to przynosi są przykładem, jak można przekształcić każdy aspekt życia w trening medytacji i duchowe ćwiczenie. Teraz omówione zostaną nauki Dodrupcziena na temat sposobu wykonywania tego ćwiczenia. Dodrupczien mówi, że ważne jest zrozumienie, że jest to szczególnie rodzaj sprzątania, a nie zwyczajne sprzątanie. Należy rozumieć tę różnicę i sprzątać z czystym umysłem oraz pełną świadomością pozytywnych skutków działania. Wcześniej zostało powiedziane, że sprzątanie świątyni pomaga osiągnąć „czysty umysł”. Jednak tak naprawdę należy rozpoczynać sprzątanie z „czystym umysłem”.

Dodrupczien radzi, by podejść do tej aktywności z jak najmniejszym pomieszaniem, konceptualizacją i bez sprzecznych uczuć i by całkowicie skupić się na tym, co się robi. Trzeba mieć przekonanie, że to wspaniałe, że ma się okazję sprzątnąć świątynię z całkowicie świadomym, czystym umysłem. Po rozpoczęciu sprzątania nie wolno zapominać o korzyściach płynących ze służenia polu i że czynność ta przyniesie pożytek wszystkim istotom, że dzięki niej posiadają czysty umysł. Jeśli podczas sprzątania będziemy doskonalili sześć paramit, osiągniemy Stan Buddy.

Dodrupczien podaje wiele przykładów pokazujących, że zawsze są wyjątki od ogólnie przyjętych reguł postępowania i że dążąc do wyzwolenia nie powinno się ograniczać wyłącznie do ścisłego stosowania się do ogólnie przyjętych zaleceń. Zawsze najważniejsza jest intencja motywująca działanie. W różnych kulturach ludzie zachowują się różnie i często wyłącznie konwencja decyduje o tym, że zachowanie uznawane jest za właściwe. Na przykład w prawie całym Tybecie, kiedy do pomieszczenia wchodzi ważna osoba, wszyscy wstają, bo jest to oznaką szacunku. Jednak są także miejsca, np. Gjalmorong, gdzie ludzie w tej sytuacji siadają. Dodrupczien podkreśla także, że różne intencje przynoszą różny skutek. Cytuje on *Czatusiatakę* Arjadewy, gdzie opisana jest historia człowieka, który zrobił z gliny mały posążek stupy (tsa tsa). Zrobił go z oddaniem i umieścił przy drodze. Przechodził tamtędy ktoś, kto pomyślał, że kiedy spadnie deszcz, zniszczy tsasę. Zobaczył w pobliżu stary but i przykrył nim posążek. Później przechodził tamtędy ktoś inny, kto pomyślał, że na stopie leży brudny but i wyrzucił go. Każdy z tych ludzi zrobił coś zupełnie innego, ale wszyscy mieli dobre intencje. Dzięki temu zgromadzili zasługę i odrodzili się w niebie. Opowiada on także historię żyjącej w Indiach starej kobiety imieniem Kaczali, w której widok Buddy wzbudził wyjątkową wiarę i oddanie. Czuli ona, że w poprzednim życiu Budda był jej dzieckiem i spontanicznie podeszła do niego i go uściskała. W kulturze Wschodu, a szczególnie w ówczesnych Indiach, takie okazywanie uczuć było nie do pomyślenia. Staruszka nie zgromadziła jednak negatywnej karmy, lecz w jednej chwili stała się arhatem i osiągnęła najwyższe urzeczywistnienie. Z tych historii wynika, że nawet jeśli robi się coś, co narusza ustalone przez kulturę normy, jeżeli intencja jest dobra, przynosi to pożytek. Dodrupczien podkreśla, że chociaż są pewne wyjątki, ogólnie rzecz biorąc sprzątanie jest uważane za pozytywną czynność.

Cztery aspekty praktyki sprzątania

Podsumuję ten temat omówieniem czterech aspektów związanych z wykonywaniem praktyki sprzątania. Niektóre z nich są związane z kulturą Indii i nie mają zastosowania w naszej sytuacji, lecz mimo wszystko warto o nich wspomnieć. Te cztery aspekty to: wyjątkowe pole, praktyka sprzątania, pogląd i dedykacja zasługi.

Wyjątkowe pole – mówi się tu o trzech rzeczach: otoczeniu, intencji kryjącej się za sprzątnięciem tego otoczenia oraz o wierze.

Otoczenie to świątynia, pustelnia lub inne miejsce o duchowym znaczeniu. Chociaż zwyczajnego domu nie nazywa się świątynią, może on zawierać pokój lub kąpielnicę, gdzie znajduje się wizerunek Buddy lub gdzie się medytuje. Takie miejsce także uważane jest za sanktuarium. Recytuje się w nim modlitwy i zaprasza buddów, by je uświęcili, więc staje się ono świątynią. Wyjątkowe pole może być prawdziwą świątynią, albo świątynią wyobrażoną, czyli miejscem, gdzie obecne są właściwości Buddy.

Intencja – sprzątanie wyjątkowego otoczenia wiąże się z trzema aspektami intencji: polem jako schronieniem, sprzątającymi jako wiernymi i sprzątnięciem jako służbą. Pierwszy aspekt to widzenie pola, np. posągu Buddy lub Guru Rinpocze, jako żywego

buddy, a nie przedmiotu wykonanego z metalu. Wizerunki buddów należy widzieć jako żywe istoty, obdarzone mądrością, współczuciem i wszechwiedzącym umysłem. Trzeba je traktować jako schronienie, adresata modlitw i źródło błogosławieństw. Takie podejście nazywane jest intencją.

Siebie powinno się uważać za oddanego Buddzie i wizerunkom Buddy. Nigdy nie należy traktować Buddy jak przyjaciela lub kogoś równego sobie, i nie można wierzyć, że jest się w stanie osądzić, czy Budda ma dobre właściwości, czy nie. Trzecim aspektem intencji przekonanie, że sprzątanie jest służbą, a służba przywilejem, rozwijającym oddanie. Takiej ofiary nie wolno traktować jako przykrego obowiązku czy kłopotu.

Trzecie zagadnienie związane z wyjątkowym polem to trzy poziomy zaufania, czy też wiary. Na widok religijnych obiektów, miejsc czci i pielgrzymek, albo na myśl o Buddzie, Dharmie, Sandze i praktyce medytacji, mogą się pojawić trzy poziomy wiary. Pierwszym stopniem wiary jest pozytywny stosunek, to myśl, że obiekt się podoba. Drugi stopień wiary to tęsknota, pragnienie obiektu. Trzeci stopień to całkowite zaufanie. Nie ma w nim mowy o lubieniu czy nie lubieniu, chceniu czy niechceniu – jest to całkowita wiara w obiekty Buddhadharmy. Ważne jest, by mieć wiarę w religijne obiekty. Jeżeli sprzątaniu towarzyszy wiara i wszystkie cechy intencji, czyli jeśli uważa się posągi za żywych Buddów, siebie za oddających im cześć, a sprzątanie za akt oddania, w umyśle i sercu sprzątającego dokona się wielka przemiana. Dodrupczien mówi, że taka przemiana będzie się dokonywała nieustannie, nawet w snach i doświadczeniach bardzo i jej efekty będzie widać w codziennym życiu.

Praktyka sprzątania - Dodrupczien stwierdza, że sprzątaniu musi towarzyszyć uczucie radości. Nie wystarcza sama akceptacja, trzeba wierzyć, że to naprawdę wspaniałe, że ma się możliwość sprzątania, że to przywilej. Trzeba podchodzić do tej czynności z radością i zaangażowaniem.

Dalsze wskazówki mogą nie odpowiadać zachodniej kulturze i nie musimy traktować ich zbyt dosłownie. Dodrupczien mówi, że najpierw należy ziemię skropić wodą. W Indiach i Tybecie podłoga zazwyczaj zrobiona jest z ubitej ziemi lub z piasku, więc jest bardzo zakurzona. Gdyby się ją od razu zamiatało miotłą, kurz unosiłby się w całym otoczeniu i wszystko by się zabrudziło. Dlatego najpierw osadza się kurz poprzez zwilżenie podłogi, a dopiero potem delikatnie się ją zamiata miękką miotłą. Na końcu, aby oczyścić powietrze, spryskuje się podłogę perfumowaną wodą albo perfumami. Te czynności przekształcają świątynię tak, że umysły tych, którzy do niej wchodzi stają się czyste. We współczesnym świecie miotłę zastępuje odkurzacz, jednak sens sprzątania pozostaje taki sam.

Pogląd - dalej Dodrupczien omawia głębszy poziom sprzątania, który nazywa „poglądem”. Mówi, że podczas sprzątania trzeba widzieć wszystko jako sen. Trzeba podchodzić do tego tak, jak gdyby wszystko było nierealne i myśleć: „Ja, nazywany Tulku Thondupem, to tylko nazwa, tylko sen. Nie ma tu nic konkretnego, nic realnego”.

Zazwyczaj myślimy według schematu: „Ja, Tulku Thondup, jestem taki to a taki i lubię to i tamto”. Ego staje się coraz większe i sztywniejsze, bardziej konkretne i

wrażliwe na swoim punkcie. Jeżeli patrzy się na siebie, jak gdyby się żyło we śnie, to nadal czuje, że się istnieje, jednak to istnienie jest znacznie subtelniejsze. Utożsamia się wtedy siebie bardziej z pewną atmosferą niż z konkretną jednostką, a dzięki temu pojawia się większy spokój i zmniejsza napięcie w stosunku do własnych doświadczeń.

Dalej, mówi Dodrupczien, trzeba patrzeć na świat jak na miasto Gandarwów. To kolejna nazwa zaczerpnięta z kultury Indii. Gandarwa oznacza "Jedzący Zapach". Równoległe z naszym wszechświatem istnieje inny, niewidzialny dla nas wymiar. Nie jest to świat ludzi ani zwierząt, jednak jest to niezależny świat. Jeśli ma się zdolności parapsychiczne, można go czasami zobaczyć. Miasta Gandarwów formują się i rozpuszczają, formują i rozpuszczają. Są ludzie, którzy widzieli w filizance całe miasta powstające, a potem znikające. W kulturze indyjskiej uważa się, że takie rzeczy się zdarzają i są one nazywane „miastem Jedzących Zapachy”. Trzeba patrzeć na świat jak na jedno z takich miast Gandarwów, pozbawione trwałości, ulotne i nienamacalne. Po prostu pojawia się i znika, formuje i rozpuszcza jak iluzja. Dalej Dodrupczien radzi, by traktować czynność sprzątania jak miraż. Nie jest on niczym wyraźnym, konkretnym czy ściśle określonym, jest to tylko miraż, który się widzi, lecz nie da się go uchwycić ani dotknąć. W ten sam sposób trzeba patrzeć na wizerunki Buddów – są one iluzją. Widać je wyraźnie, jednak nie są namacalnymi, materialnymi formami.

Te trzy techniki mają nas nauczyć poglądu, nauczyć nas jak rozumieć siebie i świat zjawisk.

Chociaż podczas sprzątania należy stosować sześć paramit, jednak nie mogą one sprawiać, że umysł i emocje staną się sztywne, mniej subtelne albo że pojawi się napięcie. Dzięki pogładowi umysł i emocje powinny być mniej intensywne, subtelniejsze i powinna się pojawić otwartość. Nadal jest się świadomym myśli i emocji, ale nie towarzyszy im silna pokusa, by się ich chwycić i nie pozwala się im, by stawały się źródłem konfliktów. Świat stanie się miejscem, gdzie wszystko może się pojawić. Ma cechy i właściwości wolnej od ograniczeń otwartości, w której nie ma żadnych sprzeczności.

W tym miejscu Dodrupczien wprowadza jeszcze jedną technikę, która wydaje się nie być bezpośrednio związana z niesubstancjalną naturą istnienia, o której była mowa wcześniej. Opiera się ona jednak na tym samym poglądzie i jest metodą pozwalającą wykorzystać ten pogląd w gromadzeniu zasługi. W tej technice podczas sprzątania świątyni nie ogranicza się do myślenia o sobie jako o istocie posiadającej tylko jedno ciało i dwie ręce. Można wyobrażać sobie, że ma się niezliczone ciała. Każde z nich ma niezliczoną liczbę rąk, z każdej dłoni emanują niezliczone promienie światła, a na końcu każdego z nich jest miotła, która sprząta niezliczone krainy buddy. Dodrupczien nie mówi, że trzeba oszaleć i żyć w świecie niemożliwego. Dzięki tej metodzie w świecie praktykującego mogą się pojawić nieograniczone, nieskończone właściwości. To właśnie usiłowałem wyjaśnić w mojej książce pt. „Nieograniczone uzdrawianie”, kiedy omawiałem *Awatamsaka-sutrę*. Wyobrażenie sobie nieograniczonych właściwości i sposobów manifestowania się ma zdumiewającą moc uwalniania od nagromadzonego stresu i napięcia. Stres i napięcie są źródłem wszystkich emocjonalnych i mentalnych trudności, jakich doświadczamy w codziennym życiu. Ta technika zachęca, by otworzyć się na wolną od ograniczeń naturę i jej niezliczone właściwości i nieograniczoną ekspresję.

Dedykacja zasługi - podsumowaniem medytacji sprzątanania jest dedykacja zasługi. Każdą zasługę jaką się zgromadziło, trzeba dedykować wszystkim istotom. Dodruczyciel radzi, by recytować następującą dedykację: "Obym oczyścił wszystkie czyste krainy wszystkich buddów dziesięciu kierunków, by cierpienie i przyczyny cierpienia wszystkich istot zostały wymiecione miotłą oświeconej intencji." Powinno się w ten sposób dedykować zasługę i wyrażać życzenia, aby stało się to przyczyną, dzięki której usunięte zostaną zaciemnienia wszystkich istot.

Pytania i odpowiedzi

Pytanie: Jestem zbyt zajęty, by sprzątać własny dom i wynajmuję sprzątaczkę. Dlaczego sprząkanie jest tak ważną częścią duchowej praktyki i czy tracę zasługę, kiedy ktoś inny sprząta za mnie?

Tulku Thondup Rinpoche: Sprząkanie świątyni jest tylko przykładem wykorzystania codziennej aktywności jako formy medytacji. Analogicznie, wiele aspektów naszego życia można zmienić w duchową praktykę. Sprząkanie świątyni jest ważnym ćwiczeniem medytacji, ale tak naprawdę omawiamy je tutaj tylko jako przykład dla innych medytacji. Można sprzątać na wiele sposobów, nawet robiąc to jako ćwiczenie medytacyjne. W ten sposób można otworzyć niezliczenie wiele drzwi. Można wizualizować czystą krainę, doskonale czystą i uporządkowaną - wizualizując niesplamiony, doskonały świat, osiąga się ten sam skutek. Np. jednym z aspektów praktyki *nyndro* jest ofiarowanie mandali. W tym ćwiczeniu ofiarowujemy buddom cały wszechświat. Jednak nie ofiarowujemy im brudu, negatywnych emocji i trudności, nawet jeśli składają się one na rzeczywisty obraz świata. Stwarzamy świat który jest piękny, czysty, dostatni, spokojny i radosny - i taki świat ofiarowujemy buddom. Oczywiście buddom nie są potrzebne takie ofiary, jest to po prostu ćwiczenie się w rozwijaniu szczodrości i otwartości.

Jeżeli zatrudniasz kogoś, by sprzątał za ciebie, możesz nadal myśleć, że sprząkanie niesie ze sobą ogromną zasługę i że dajesz sprzątaczkę możliwość zgromadzenia tej zasługi. Nawet jeśli nie docenia ona takiej okazji, z twojego punktu widzenia dajesz jej możliwość by wykorzystwała swój czas jako ćwiczenie medytacyjne, nawet jeśli nie ma właściwej intencji czy poglądu. Jest historia o świni, którą gonił drapieżnik. Uciekając, świnia trzykrotnie okrążyła stupę. Pomimo tego, że nie miała intencji wyrażenia szacunku dla stupy, w jej umyśle utkwiło wrażenie, że stupa związana jest z ochroną. Dzięki temu, jak podają pisma, świnia odrodziła się w szczęśliwszym świecie.

Nawet jeśli twoja sprzątaczką nie docenia tego, co robi, twoje odczucie, że dajesz jej możliwość, może mieć korzystny skutek. Cokolwiek się robi - czy to sprząkanie, gotowanie, pielęgnacja ogrodu, chodzenie czy cokolwiek innego - ważne jest, by rozbudzić w sobie odczucie obecności buddy jako źródła błogosławieństwa i by czuć, że się otrzymuje to błogosławieństwo, że nasza aktywność stała się procesem medytacji. Jeżeli miejsce gdzie się medytuje jest pobłogosławione, niemal każdy, kto się w nim znajdzie, odniesie jakąś korzyść. Nawet jeśli sam go nie sprzątasz, powinieneś doceniać jego czystość, cieszyć się z niej i ofiarowywać ją buddom, innym ludziom i niebiańskim istotom. Trzeba doświadczać otoczenia jako źródła wolnej od lgnięcia medytacji. Ważną sprawą jest to, że jeśli sprząkanie staje się źródłem spokoju, że jeśli dzięki niemu bardziej docenia się świat, to działa ono jak

duchowy trening. Z drugiej strony jeśli czyste otoczenie i błyszczące posągi stają się powodem przywiązania, ego i dumy, to znaczy, że medytuje się w niewłaściwy sposób. Nie ma znaczenia, czy miejsce medytacji jest prawdziwe, czy tylko się je wizualizuje, czy jest świątynią czy domem, czy zostało sprzątnięte przez ciebie czy kogoś innego. Jeżeli doceniasz je i wykorzystujesz, by się otworzyć, skutkiem tego będzie czysty umysł. Na początku twojej praktyki ważna jest każda sytuacja, która pozwala osiągnąć spokój i ład, która prowadzi do pojawienia się w tobie i w innych czystego umysłu.

Pytanie: Zawsze gdy sprzątam, wzbudza to we mnie gniew i myślę tylko o tym, żeby jak najszybciej skończyć. Doceniam to, że będzie czysto, ale pomimo wszystko sprzątanie złości mnie. Czytałem buddyjskie książki, w których było napisane, że rozróżnianie pomiędzy dobrym i złym i pragnienie uwolnienia się od złego nie prowadzi do duchowego rozwoju. Że lepiej przekształcać nieprzyjemne rzeczy w ich przeciwieństwo. Wydaje się to sprzeczne z tym, co powiedziałaś. Jak można doceniać czystość bez rozróżniania?

Tulku Thondup Rinpoche: Poruszasz dwa osobne zagadnienia, które wymagają osobnych odpowiedzi. Po pierwsze, jak mówi Dodrupczien, powinniśmy sprzątać z zaangażowaniem i radością. Powinniśmy celebrować nasze szczęście, a nie rozwijać w sobie niechęć, gniew i niezadowolenie. To właśnie tę negatywną postawę staramy się zmienić poprzez praktykę. Jeśli sprzątasz z gniewem, to zdecydowanie nie robisz tego we właściwy sposób. Szantidewa powiedział: „Jeśli praktykujesz szczodrość i ktoś zapuka do twoich drzwi prosząc o jałmużnę, nie możesz go odesłać mówiąc, że ci przeszkadza w praktyce.” Podobnie, kiedy praktykujesz sprzątanie, widząc brud powinieneś się cieszyć, że będziesz miał możliwość go sprzątnąć. Nie powinieneś myśleć, „Och, znowu jest brudno, znowu trzeba będzie sprzątać!” Nie jest dobrze, jeśli czujesz gniew. Powinieneś zmienić tę postawę na pozytywną, poprzez wysyłanie sobie właściwej wiadomości: „nie chcę gniewu, chcę inspiracji.” Jeśli będziesz wysyłał sobie taką informację, stopniowo zmieni się twoja postawa.

Druga sprawa, to że w buddyzmie nie należy mieszać poglądów różnych tradycji. Omawiana tu medytacja sprzątania należy do tradycji sutr, ogólnych nauk buddyjskich. Nauki o nierozróżnianiu, według których powinno się żyć na cmentarzach i traktować nieczystości jak nektar, należą do tradycji tantrycznej. Te dwa podejścia traktuje się osobno, nie mogą być oba zawarte w jednym treningu, bo to prowadziłyby tylko do pomieszania. Jeżeli nie jest się głęboko urzeczywistnionym medytującym, nie wolno stosować wysokich tantrycznych praktyk, w których cieszy się brudem i przekształca gniew w energię mądrości. Na poziomie medytacji należącej do systemu sutr nie traktuje się umysłu w ten sposób. Na poziomie sutr musimy rozróżniać pomiędzy czystym i nieczystym, dobrym i złym, sacrum i profanum. Aby rozwinąć swoją duchowość, powinniśmy koncentrować się na robieniu dobra i szlachetnych działań. Na poziomie tantrycznym nie powinno się rozróżniać. W tantrze mówi się, by wszystko, co konwencjonalnie uważane jest za dobre albo złe, uważać albo za nic nie znaczące określenie, nadawane przez umysł, albo za wartościowanie oparte na tradycji kulturowej. W tantrze zachęca się nas, byśmy wykraczali poza te określenia.

Inną ważną sprawą, o której należy pamiętać jest to, że jeśli mamy tantryczne inicjacje, to powinniśmy robić co w naszej mocy, by przyswoić ten wysoki pogląd, ale nadal jesteśmy na bardzo niskim poziomie duchowego urzeczywistnienia. Jedne rzeczy nam się podobają, inne nie. W 99,9% codziennego życia rozróżniamy i

wartościujemy. Jeżeli tendencja do rozróżniania jest w nas bardzo silna i nie mamy elastyczności, powinniśmy stosować w swojej praktyce podejście sutr. Ten tekst Dodrupcziena jest bardzo mocno zakorzeniony w podejściu sutr.

Pytanie: W moim doświadczeniu sprzątanie świątyni jest wspaniałą możliwością kiedy jest się otoczonym ludźmi, którzy dzielą i doceniają to, co robimy. Ale jeśli sprzątamy i następnego dnia znów jest brudno, po pewnym czasie ma się tego dosyć. Jak zachowywać energię, by nie porzucić tej praktyki?

Tulku Thondup Rinpoche: Dodrupczien mówi, że w Złotym Wieku, za czasów Buddy, kiedy ktoś zrobił coś bardzo pozytywnego przynosiło to znacznie mniejszą zasługę, niż średnio pozytywne działanie w Ciemnym Wieku. Jest tak dlatego, że w trudnych czasach i trudnej sytuacji robienie dobra wymaga znacznie więcej wysiłku. W Złotym Wieku łatwo było postępować dobrze i było to uważane za coś oczywistego. Brak inspiracji, typowy dla Ciemnego Wieku oznacza, że musimy pracować dużo ciężiej. Jeżeli ofiarowujesz swój wysiłek, by posprzątać świątynię i okazuje się, że nikt tego nie docenia, musisz zwrócić uwagę, by motywowało cię coś innego. Jeżeli podczas sprzątania uda ci się choćby częściowo utrzymać postawę zgodną z Dharma, twoje działanie będzie miało znacznie większą moc i przyniesie więcej pożytku, niż gdyby ktoś sprzątał z inspiracją i entuzjazmem w Złotym Wieku. Jeżeli naprawdę to zrozumiesz, zaczniesz się czuć szczęściarzem. Możliwość sprzątania świątyni w trudnych czasach będzie dla ciebie ogromnie inspirująca. Jeżeli praca będzie się wydawała nie mieć końca, powinieneś pamiętać, by podejmować wyzwania, które da się zrealizować. Jeżeli podejmujemy się czegoś, co przekracza nasze możliwości, kończy się to porażką. Grozi to utratą inspiracji, uczuciem beznadziei i wyczerpania, w rezultacie można w ogóle zrezygnować z robienia czegokolwiek. Z drugiej strony, jeśli podejmujemy się zadań, o których wiemy, że da się je zakończyć, to będzie nam towarzyszyło uczucie zadowolenia i inspiracji, a dzięki temu w przyszłości podejmiemy się jeszcze większych wyzwań - tak jak dwaj rzemieślnicy, których umysły zostały opanowane dzięki sprzątaniu Dziewatany, gdzie cuda, których byli świadkami zainspirowały ich by zostać arhatami. Ta historia ilustruje fakt, że nawet jeśli coś wydaje się bezcelowe, niemające końca lub niemożliwe, wytrwałość może przynieść niesamowity skutek.

Pytanie: Jak się ustosunkować do sprzątania miejsc, w których żyją inne istoty, np. pająki i robaki? Mieszkam w domu, gdzie w pokoju, w którym medytuję, żyją różne istoty. Mam mieszane uczucia, kiedy myślę o niszczeniu ich domów i odbieraniu im życia. Jak się powinno postępować w takiej sytuacji?

Tulku Thondup Rinpoche: To naprawdę trudne pytanie. Buddyizm mahajany uczy, że całe nasze życie powinno być poświęcone służeniu innym. Nie powinno być w nas nawet śladu samolubstwa. Chociaż jest to główna zasada mahajany, kto tak naprawdę jest w stanie się całkowicie zastosować do takich nauk? Jako zwyczajni ludzie możemy jedynie robić co w naszej mocy. Jeżeli staramy się dawać innym nieco więcej miejsca, niż dawaliśmy do tej pory, jeżeli otwieramy się nieco bardziej i staramy się być nieco delikatniejsi, powoli rozwiniemy się i pewnego dnia będziemy w stanie praktykować mahajanę we właściwy sposób. Wtedy będziemy mogli poświęcić całe życie dla dobra innych. Jeżeli nie możemy zrobić tego teraz, musimy ćwiczyć się krok po kroku, a praktyki medytacyjne zaprojektowane są tak, by nam w tym pomóc. Zdarza się jednak, że trening Dharmy stosowany jest w niewłaściwy

sposób. Można zrobić odosobnienie medytacyjne i po jego zakończeniu być jeszcze bardziej sztywnym, ograniczonym i samolubnym. Nie jest to wina medytacji, lecz tego, że stosuje się ją w niewłaściwy sposób. Podobnie jest z religią, z poglądami, z pracą społeczną. Czasami podejmujemy się pracy społecznej i zaczyna nam się wydawać, że nasza droga jest najlepszą albo jedyną właściwą. Taka praca tak naprawdę jest tylko uchwyceniem się innej funkcji i staje się innym sposobem walczenia z ludźmi. Nawet jeśli twierdzimy, że przyjmujemy najlepsze, najbardziej duchowe czy religijne podejście, zazwyczaj stosujemy je w niewłaściwy sposób. Gdybyśmy każdego dnia mogli się trochę poddać, ustąpić i otworzyć, zaczęlibyśmy robić postępy. Jednak najlepiej nie oceniać codziennych postępów, bo dopiero jeśli spojrzy się na siebie po pół roku, będzie widać pewną niewielką różnicę. Jeśli chcemy pomagać innym, ta pomoc może się pojawić tylko dzięki nam - nie będziemy w stanie pomagać, jeśli najpierw nie otworzymy swoich umysłów. Innymi słowy, podstawą stania się pomocnym dla innych jest to, na ile ma się otwarty umysł, na ile się potrafi rozluźnić sztywność swojego Ignącego umysłu. Sprzątanie miejsc, gdzie pająki mają swoje sieci, jeśli tylko się ich nie krzywdzi, jest wspaniałą aspiracją. Jednak trzeba tu wspomnieć o tybetańskim powiedzeniu: "Stare współczucie staje się gniewem". Odnosi się to do faktu, że często na początku mamy dobrą, pełną współczucia intencję: "Mam współczucie dla tych wszystkich istot: dla mrówek, pajaków, robaków i szczurów, i myszy, i węży i wszystkiego innego. Więc chodźcie i cieszcie się tym, bo to dla nas wszystkich". Można naprawdę tak myśleć dzisiaj, ale jutro może się zacząć wyczerpywać cierpliwość i będzie się myślało: "Och, nie wiem czy to naprawdę taki dobry pomysł", a kolejnego dnia: "Myślę, że muszę wyznaczyć tu jakieś granice". I w końcu zaczyna się myśleć o wezwaniu deratyzatora. I na końcu wszędzie jest czysto! Musimy być ostrożni, by nasze współczucie było realistyczne, praktyczne. Ludzie często pytają mnie, co robić z mrówkami, szczurami czy myszami. Naprawdę nie wiem, nie mam odpowiedzi. W moim domu są szczury, mrówki, myszy. Co robić? Naprawdę nie mam pojęcia, nie chcę powiedzieć, że powinno się je zabić, ani nie chcę powiedzieć, żeby nic nie robić, bo oba podejścia mają swoje złe strony. Zawsze mówię, by starać się coś zrobić, by zapobiec szkodnikom. Jeżeli nie ma pajaków, nie powinno się doprowadzać do sytuacji, kiedy mogą się pojawić i założyć gniazdo. To najbardziej wyważone podejście. Jeżeli możemy tolerować te wszystkie trudne sytuacje, to oczywiście zawsze powinniśmy unikać przemocy. Jest wiele historii o bodhisattwach, którzy oddawali swoje życie, mienie, bogactwo i stawali się sługami innych. Jeżeli mamy w sobie taką siłę, powinniśmy postępować dokładnie tak jak oni. Jednak to bardzo trudne. Powinniśmy robić co w naszej mocy, ale nie porywać się na coś, czemu nie możemy sprostać. Nie chcę powiedzieć, że wasze pokoje powinny być pełne pajęczych sieci, ale jeżeli możecie sobie na to pozwolić, to wspaniale! Tak powinni postępować prawdziwi bodhisattwowie.

Pytanie: Dla mnie kryje się tu jeszcze jeden etyczny dylemat. Musiałem spryskać mrówki, bo żyły w stuletnim drzewie. Z tego powodu drzewo mogło przewrócić się i zabić kogoś. Czasami trzeba usunąć coś, bo potencjalnie może sprawić wiele problemów i bólu. Obecnie mieszkam w miejscu, gdzie jest wiele brudu na podwórku. Chciałbym to posprzątać, by było miło dla mnie, ptaków i dzikiej przyrody. Obawiam się jednak, że przy tym zabiję istoty, które już tam żyją. Nie wiem, co robić.

Tulku Thondup Rinpocze: W takich sytuacjach najlepiej jest, by życie toczyło się swoim własnym torem. Jeżeli nie możemy na to pozwolić, musimy przyjąć inną strategię, ale zazwyczaj to trudne. Co jest ważniejsze: drzewa czy mrówki? Tak naprawdę nie znamy odpowiedzi na to pytanie. Czasami osądzamy trafnie, a czasami się mylimy. Bardzo trudno decydować, jeśli się nie zna odpowiedzi. Pozwolenie, by natura zajęła się sama sobą, jest najlepszym rozwiązaniem. Z drugiej strony czasami może to nie być najlepsze. Każda sytuacja jest inna i można tylko mieć nadzieję, że wybiera się najlepsze rozwiązanie. Często podchodzimy do sytuacji ze swoimi wyobrażeniami i zasadami, i sądzimy, że to jedyna droga. Kurczowo trzymamy się swojego punktu widzenia i stajemy się coraz bardziej nieelastyczni, aż dochodzi do tego, że nie potrafimy zobaczyć już nic poza swoją racją. Nawet jeśli sądzimy, że to duchowa perspektywa, możemy być w błędzie albo nie umieć właściwie zastosować swoich zasad. Jesteśmy jak mucha uwięziona w pajęczynie - im bardziej się szarpie, tym bardziej jest zamotana, aż w końcu dusi się i zdycha. Analogicznie, czasami upierając się przy swoich koncepcjach, skazujemy się na to, że pozostaniemy głęboko uwikłani w nasze samsaryczne ograniczenia. Trzeba być ostrożnym, i to nie tylko wtedy, kiedy się wierzy, że nasz sposób myślenia jest najlepszy. Musi być on naprawdę najskuteczniejszym rozwiązaniem. Trzeba być bardzo ostrożnym, kiedy się przyjmuje nowe idee i podejmuje nowe działania. Kiedy działamy, musimy być skupieni na wykonywanej czynności i starać się, by nasze umysły były otwarte, pełne spokoju i radości. Trzeba unikać sztywności i ograniczonej perspektywy. Jeżeli do tego, co robimy podchodzimy z postawą bodhicitty lub praktykujemy przy tym sześć paramit, jeżeli pamiętamy, że nasze działanie ma przynieść pożytek wszystkim istotom, zawsze będziemy świadomi swoich działań. Nawet jeśli nie będziemy w stanie postępować właściwie, przynajmniej temu, co robimy będzie towarzyszyła delikatniejsza, pełna dobroci postawa umysłu. Jeżeli zawsze utrzymujemy uważność, wszystko co robimy, robimy poprawnie. W ten sposób, krok za krokiem zrobimy ogromne postępy.

Nauki te zostały przekazane przez Tulku Thondupa Rinpocze 8 września 2001 roku w Mahasiddha Nyingmapa Temple w Hawley, w Zachodnim Western Massachusetts. Zostały one spisane przez Dee Collingsa.

Tłumaczenie: Grażyna Litwińczuk