

Maitreyabandhu:

Podróż z przewodnikiem – praktyczny kurs Oświecenia

Sonetⁱ

Z niektórych książek można powziąć sąd
Że Droga Buddy niczym strzała prosto
W dal zmierza trasą od billboardów gęstą,
Po niej rozkładowe autobusy mknąc

Mijają triumfalnych drogowskazów rząd
Głoszących „Nirwana – kilometrów sto
Na noc, dobrzy ludzie, w Hotelu 'Bez Trosk'
Spoczniecie i nic już nie ruszy was stąd."

Lecz ci co we własnych sercach czytają
Widzą tam Ścieżkę w Nieznane wyciętą
Maczetą w dżungli, w najstraszniejszej głuszy.

I choćby wkrąg tysiąc żrenic pałało
Jak lampy śmierci, to człowiek bez lęku
W duszy sam w ciemność zapuścić się musi.

O Autorze

Maitrejabandhu (Maitreyabandhu) urodził się w 1961 roku w Henley-in-Arden, w hrabstwie Warwickshire. Najpierw szkolił się na pielęgniarza w szpitalu Walsgrave w Coventry, ale później zdecydował, że zacznie studiować malarstwo w kolegium Goldsmiths na Uniwersytecie Londyńskim, gdzie był na jednym roku razem z Sarą Lucas i Damienem Hirstem. W 1986 roku zaczął uczyć wykłady do Ośrodka Buddyjskiego w Londynie (LBC), a w 1987 dołączył do mieszkającej tam – nad siedzibą LBC – wspólnoty duchowej. W 1990 roku wstąpił do Wspólnoty Buddyjskiej Triratna. Od tamtej pory mieszka i pracuje w LBC, ucząc buddyźmu i medytacji. Napisał dwie książki o buddyźmie – *Thicker than Blood: Friendship on the Buddhist Path* (2001) oraz *Life with Full Attention: A Practical Course in Mindfulness* (2009) – obie wydane przez będące częścią Triratny wydawnictwo Windhorse Publications w Anglii. W 2010 roku założył stowarzyszenie Poetry East, nowe miejsce poświęcone poezji, badające związki poezji z życiem duchowym, które przyciągnęło wielu czołowych poetów brytyjskich. Za swoją twórczość poetycką Maitrejabandhu otrzymał kilka nagród, między innymi The Keats-Shelley Prize, the Basil Bunting Award oraz The Geoffrey Dearmer Prize. Jego debiutancki tomik *The Crumb Road* (wydany przez Bloodaxe Books w 2013 roku) otrzymał rekomendację Poetry Book Society. Nowy zbiór wierszy pt. *Yarn* został wydany w październiku 2015 roku przez to samo wydawnictwo.

Podziękowania autora

Chciałbym podziękować wszystkim osobom w Windhorse Publications za pomoc i wsparcie, jakiego udzielili mi podczas pisania tej książki, a zwłaszcza mojemu redaktorowi Wishwapaniemu, którego sumienne sugestie i uwagi krytyczne miały dla mnie nieocenioną wartość. Chciałbym też wyrazić swoją wdzięczność wszystkim członkom mojej wspólnoty, Samaggawasa, za pomoc i zachętę. Wyrazy wdzięczności należą się również Ośrodkowi Buddyjskiemu w Londynie za trwające ponad dwa i pół roku wsparcie przy pisaniu tej

książki. Chciałbym podziękować Dźnanawaczy za jego wnikliwość i życzliwość. Jednak przede wszystkim chcę podziękować mojemu nieocenionemu nauczycielowi Urjgenowi Sangharakszicie za otrzymanie daru Dharmy – *Podróż z przewodnikiem* nigdy by nie powstała bez jego jasności, inspiracji i przewodnictwa. I wreszcie chciałbym podziękować Subhutiemu, którego wglądy rozsiane są po całej książce.

Podziękowania Wydawnictwa

Windhorse Publications wyraża swoją wdzięczność i podziękowania Funduszowi Triratna European Chairs' Assembly za dotację, która umożliwiła wydanie tej książki. Nasza wdzięczność obejmuje również wszystkich indywidualnych sponsorów, którzy składali dotacje na rzecz tej książki w trakcie kampanii „Sponsor-a-book”.

Wstęp

Jak korzystać z tej książki

Pijak

Pijany człowiek jest odprowadzany z pubu do domu przez trzeźwego przyjaciela. Do domu pijaka jest dość daleko, a jedyna droga prowadzi wąską, błotnistą ścieżką ze stromymi wąwozami po obu stronach. Trzeźwy przyjaciel mówi – „Idź w lewo,” ale kiedy podpity kolega za bardzo zbliża się do krawędzi jaru, jego przewodnik ostrzega go – „Nie! Idź w prawo!” Zamroczony człowiek irytuje się – „Dopiero mi powiedziałeś, żebym szedł w lewo, a teraz mówisz, że mam iść w prawo. Może byś się zdecydował!” Odurzony alkoholem nie widzi grożącego mu niebezpieczeństwa. Podśpiewuje sobie sprośne pijackie piosenki i gada do siebie. W miarę jak podążają niebezpieczną ścieżką, ten nietrzeźwy coraz bardziej denerwuje się pozornie sprzecznymi radami swego przewodnika.

Nasza sytuacja

Opowiadka o pijaku i jego przewodniku jest przypowieścią o sytuacji, w jakiej znajdujemy się my, ludzie. Nasze zamroczenie jest tak wielkie, że nie rozumiemy niebezpieczeństwa, które nam grozi. Jesteśmy na przemian albo bardzo przyjaźni dla świata (w stylu, jakbyśmy byli po paru mocnych drinkach), albo wściekamy się na stan, w jakim świat się znajduje. Przewodnik próbuje doprowadzić nas do domu.

Nasza sytuacja **jest** niebezpieczna – to śliska, błotnista ścieżka pomiędzy dwoma stromymi wąwozami. Przede wszystkim, urodziliśmy się – to nie była nasza decyzja, po prostu znaleźliśmy się na tym świecie w jakimś czasie i miejscu, mamy za rodziców konkretne osoby (które może są, a może nie są przygotowane do zadania bycia rodzicami), być może posiadamy rodzeństwo. Musimy odkryć cechy i skłonności, z którymi się urodziliśmy, i to, jak wchodzi one w interakcję z otaczającym światem. Nie rozumiemy własnego charakteru, ani w jakich warunkach najlepiej funkcjonujemy, ani tego, co naprawdę służy naszemu rozwojowi – mimo że w zamroczonym stanie myślimy, że rozumiemy.

Nie wiemy, **po co** jesteśmy na tym świecie. Jakaś wewnętrzna pijacka potrzeba popycha nas, żeby gdzieś iść, tylko nie pamiętamy, gdzie chcemy dojść, lub co chwila zmieniamy zdanie w tej kwestii. Czasem pragniemy iść do domu, a czasem wrócić do pubu. Czasami słuchamy przewodnika, ale często ignorujemy go lub nawet mamy do niego pretensje.

Jesteśmy w niebezpieczeństwie. Jedyne, czego absolutnie **nie** chcemy, żeby się stało, **na pewno** się wydarzy, a my nie mamy pojęcia, kiedy i jak to się stanie, ani w jaki sposób powinniśmy się do tego przygotować.

Podróż

Podróż, o której opowiada ta książka, jest podróżą z pubu do domu. Przewodnikiem jest Budda. On zna niebezpieczeństwo, które nam grozi, i wie, gdzie jest bezpiecznie. Orientuje się, że jesteśmy pijani i musimy wytrzeźwieć. I wie, gdzie jest nasz dom – gdzie jest nasz prawdziwy dom.

Ścieżka do domu ma pięć etapów lub pięć aspektów. Zaczynamy od rozwinięcia **sprawnego umysłu** – musimy wytrzeźwieć i zająć się praktykowaniem dwóch pierwszych etapów: ‘integracji’ oraz ‘pozytywnych emocji’. Wtedy zaświta nam w głowach, że nasze ‘pijane ja’ wpędza nas w kłopoty, i że musimy to ‘ja’ porzucić. To doprowadzi nas do etapu trzeciego i czwartego: ‘duchowej śmierci’ prowadzącej do ‘duchowych narodzin’. Jasno widzimy rzeczywistość i teraz wiemy – naprawdę wiemy, **po co** jest życie. Przez całą drogę przewija się piąty etap/aspekt, nazywany ‘duchową receptywnością’, który polega na tym, że jesteśmy otwarci na swoje bezpośrednie doświadczenia, na przewodnika i na naturę rzeczywistości.

Intencją tej książki jest poprowadzić was w tej podróży. Napisałem ją w formie podręcznika do ośmiotygodniowego kursu, na którym każdemu etapowi poświęca się dwa tygodnie – integracji, pozytywnym emocjom, duchowej śmierci i duchowym narodzinom. Pomiędzy rozdziałami zamieściłem krótkie eseje na temat duchowej receptywności, ponieważ chciałem pokazać, że podróż ma swój rytm, jak skurcz i rozkurcz serca – aktywność, po której następuje otwarcie; wysiłek na przemian z brakiem wysiłku.

Każdy rozdział dzieli się na część „Co?” (na przykład – co to jest integracja?) i część „Jak?” (na przykład – jak rozwijać integrację?). Ponieważ próbuję przedstawić całą podróż, musiałem sporo napisać o tym, z czego ona się składa, zanim mogłem objaśnić, jak przeprowadzić ją w praktyce. Sposób, w jaki myślimy o swojej ludzkiej kondycji, o wiele mocniej wpływa na nasze zachowanie niż sobie to zwykle uświadamiamy. Na przykład wiara w to, że życie nie ma żadnego sensu ani celu, będzie miała bardzo silny wpływ na to, jak się czujecie, co robicie, i jak odnosicie się do ludzi.

Podróż – w skrócie.

Aby pomóc wam w zapamiętaniu najistotniejszych elementów podróży, streściłem każdy jej etap w prostej tabelce umieszczonej na końcu każdej pary rozdziałów. Mam nadzieję, że ułatwi wam ona zapamiętanie głównych punktów i posłuży jako memorandum w praktyce.

Mandala

Napisałem o tej ścieżce do Oświecenia posługując się głównie kategorią etapów, ale chciałem także podkreślić, że można myśleć o integracji, pozytywnych emocjach, duchowej śmierci, duchowym narodzeniu, i tak dalej, w kategoriach **aspektów** praktyki. Użyłem metafory mandali – harmonijnego wzoru ułożonego wokół centralnego punktu – aby wywołać takie podejście do życia duchowego, w którym wszystkie pięć aspektów jest obecnych w tym samym czasie. Centralnym punktem tej mandali jest transcendentálny ideał wykraczający poza ideologię, pojęcia i myśli. Aby go spersonifikować, posłużyłem się postacią Buddy.

Przewodnik

Włączyłem do tej książki historię życia Buddy. Budda jest przewodnikiem par excellence, a więc zamiast uściślenia historycznych faktów i omawiania różnych źródeł tekstowych opowiedziałem jego historię w formie zwykłej przypowieści. Chciałem pokazać, jakie znaczenie ma jego mityczne poszukiwanie dla nas – tu i teraz w dwudziestym pierwszym wieku. Jeśli ktoś pragnie dokładniejszej relacji o jego życiu, polecam wspaniałą książkę Wishwapaniego Blomfielda *Gautama Buddha*.ⁱⁱ

Wiersze

Posłużyłem się poezją jako sposobem eksplorowania duchowej receptywności. Mam nadzieję, że kiedy na zakończenie rozdziału zapoznacie się z wierszem, **doświadczycie** receptywności, zamiast o niej czytać. Czytanie wiersza wymaga stanu umysłu o większej otwartości i wdzięczności.

Jak korzystać z tej książki

Idealny czytelnik przeczyta ją od pierwszej strony do ostatniej w ciągu ośmiu tygodni i zastosuje w praktyce przynajmniej niektóre z moich wskazówek.

Dla ułatwienia orientacji zaznaczyłem symbolem graficznym czas na oddychanie [***], czas na uważny spacer [***], oraz czas na medytację [***].

Możecie praktykować samodzielnie, ale lepiej jest to robić z grupą przyjaciół. Możecie nawet wziąć udział w ośmiotygodniowym kursie „Podróży z przewodnikiem” zorganizowanym w którymś ośrodku buddyjskim Triratny. Proponowałbym założyć sobie ‘dziennik podróży’ i zapisywać w nim swoje doświadczenia podczas kursu.

Jeśli wam to nie odpowiada, możecie po przeczytaniu książki zastosować w praktyce tylko niektóre z jej sugestii. Jeśli już kroczyście buddyjską ścieżką, książka może wam posłużyć jako uzupełnienie, mam nadzieję inspirujące, waszej praktyki. Możecie też oczywiście **tylko przeczytać** tę książkę – przyjmując z niej tyle, ile wam odpowiada, i w ogóle nie stosować jej w praktyce.

Jestem świadomy tego, że moje oczekiwania wobec czytelnika są wysokie. Macie bardzo dużo materiału do przeczytania i zrozumienia – a jakby tego było mało, jest jeszcze sporo do praktykowania, począwszy od prostych ćwiczeń, takich jak ‘trzystopniowa przestrzeń na oddech’, do bardziej skomplikowanych w rodzaju opowiadania historii swego życia grupie przyjaciół. Jest więc ważne, aby czytać tę książkę we właściwym nastroju. Nie bądźcie zbyt pedantyczni w swej chęci praktykowania **wszystkiego**. Zróbcie, ile możecie, a jeśli dacie radę, zróbcie trochę więcej!

W związku z tym, że tak wielu z nas jest obecnie przyklejonych do jakiegoś ekranu, małego lub dużego, przeczytanie tej książki (a w gruncie rzeczy jakiegokolwiek książki) i tak jest osiągnięciem! Starałem się trzymać z dala od aspektów technicznych i omijać skomplikowaną metafizykę, a chociaż musiałem użyć niektórych terminów palijskich i sanskryckich (ponieważ wiele kluczowych słów w buddyzmie nie ma odpowiednich terminów jednowyrazowych w innych językach), to próbowałem ograniczyć je do minimum.

Źródła

Pięć etapów pochodzi od mojego nauczyciela, Czcigodnego Urgjena Sangharakszity. Sangharakszita urodził się w Tooting – dzielnicy w południowym Londynie. Został buddystą mając szesnaście lat – po przeczytaniu *Sutry Diamentowej* i *Sutry Hui Nenga*. Kiedy miał lat dziewiętnaście, powołano go do wojska i wysłano do Indii. Później spędził tam dwa lata jako „niezależny asceta” – według jego własnego określenia. Został *bhikkhu* (w pełni wyświęconym mnichem buddyjskim) w roku 1950. Powrócił do Anglii w 1967 roku i założył ruch o nazwie ‘Przyjaciele Zachodniej Wspólnoty Buddyjskiej’, obecnie zwane Wspólnotą Buddyjską Triratna. Etapy, które tu opisałem, zaprezentował po raz pierwszy na wykładzie wygłoszonym w 1978 roku, zatytułowanym „System medytacji”. Etapy te reprezentują opracowane na nowo nauki mahajany wywodzące się ze źródeł sarwastiwiadinów – tekstów o „Pięciu głównych ścieżkach,” którym Sangharakszita nadał nowe tytuły i trochę inaczej je zinterpretował.

Użyłem pięciu *nijam* (które wprowadzam w tygodniu piątym) jako metafizycznego tła podróży. Wynikają one z prawa *pratitja-samutpada* – zasady uporządkowanych relacji

między przyczynami i skutkami. W tekstach, które dotrwały naszych czasów, Budda mówi o szeregu uwarunkowanych związków. Zostały one następnie sklasyfikowane przez Buddhaghosę – buddyjskiego uczonego z piątego wieku – w jego komentarzach do Tripitaki.ⁱⁱⁱ Sangharakszita dowiedział się o pięciu *nijamach* od brytyjskiej uczonej, pani Caroline Rhys-Davids (1857 – 1942). Chociaż pięć *nijam* pojawia się w komentarzu Buddhaghosy i objaśnieniach pani Rhys-Davids, podejście Sangharakszity, jakkolwiek mocno oparte na fundamentalnych zasadach buddyjskich, jest zasadniczo zupełnie nowe.

Niniejsza książka wykorzystuje przede wszystkim osiem kluczowych artykułów powstałych w wyniku dyskusji pomiędzy Sangharakszitą i Dharmaciarim Subhuti – poczynając od „*What is the Western Buddhist Order*” z roku 2009 i kończąc na „*Ensuring a High Degree of Commonality of Practices and Teachings*” z roku 2014^{iv}. Oprócz tych artykułów sporo materiału zawartego w książce opiera się na moich notatkach z wykładów i warsztatów prowadzonych przez Subhutiego. Zakres treści, które wywodzą się bezpośrednio od Sangharakszity i Subhutiego, jest tak znaczny, że opatrzenie każdego cytatu odniesieniem do źródła zrodziłoby dzunglę przypisów!

Oczywiście moja własna perspektywa – od miłości do sztuki po fakt, że przez ostatnie trzydzieści lat mieszkałem w Londynie – również miała wpływ na kształt tej książki. Mam nadzieję, że czytelnik zastosuje moje podejście do podróży bardziej jako jej przykładową ilustrację niż sztywny szablon do praktyki.

Triratna

Odbywam swoją podróż pod przewodnictwem konkretnego nauczyciela, Sangharakszity, i w ramach konkretnej buddyjskiej tradycji i kultury. Zostałem ordynowany w 1990 roku i od ponad dwudziestu pięciu lat mieszkam i pracuję w Ośrodku Buddyjskim w Londynie (London Buddhist Centre, LBC). W *Dodatku nr 1*, próbuję pokazać, w jaki sposób pięć etapów/aspektów podróży znajduje odzwierciedlenie w praktykach Triratny.

Raz jeszcze o pijaku

Pijakowi, który zataczając się wraca z pubu do domu, grożą niebezpieczeństwa po obu stronach drogi. Symbolizują one dwa mało przydatne podejścia do życia – eternalizm (wiarę, że po śmierci będziemy żyć wiecznie w piekle lub niebie albo w nieskończonym ciągu reinkarnacji) i nihilizm (pogląd, że śmierć jest całkowitym unicestwieniem naszego istnienia).

Można też myśleć o nich jako ‘religii’ z jednej strony i ‘świeckości’ z drugiej. Religia – „Ten olbrzymi zjedzony przez mole muzyczny brokat / utkany, by udawać, że nigdy nie umrzemy” (jak w niezapomniany sposób zdefiniował ją Philip Larkin)^v – oferuje nam pewność w świecie, gdzie pewność nie jest możliwa. W buddyzmie nie ma miejsca na Boga, ślepa wiara lub nieśmiertelną duszę. Kiedy ludzie pytają mnie, czy buddyzm jest religią, najłatwiej jest mi odpowiedzieć – „Nie”.

Nie chcę przez to powiedzieć, że doświadczenia, które ludzie określają jako ‘religijne’, są nieważne, absolutnie nie. To nie samo **doświadczenie** jest kwestionowane, tylko nadana mu etykieta. Sposób, w jaki rozumiemy nasze doświadczenie pojęciowo, kształtuje to doświadczenie. Z punktu widzenia Buddy idee Boga, Ducha świętego i tak dalej, w niczym nie pomagają, tylko nam przeszkadzają.

Jednak idea życia ‘świeckiego’ również przeszkadza i zniekształca. Słowo to pochodzi z łacińskiego *saecularis*, które oznacza ‘ziemski’ lub ‘tymczasowy’. *Oxford English Dictionary* definiuje je jako „nie związany ze sprawami religijnymi lub duchowymi”. Idea świeckości narzuca nam ograniczenia w pojmowaniu samych siebie – skazuje nas na bardzo wąską codzienną świadomość. ‘Świecki’ to ramka, która jest dla nas za mała. Wielu ludzi ma doświadczenia – na przykład zachwycające doświadczenia estetyczne – których nie da się tak łatwo zrozumieć w kategoriach świeckich. Świat jest głębszy niż sądzimy.

Nawet słowo ‘duchowy’ potrafi przeszkadzać. W moim umyśle przywołuje pojęcia łatwowierności, odświętności i nadmiernej powagi. Posługuję się w tej książce terminem ‘duchowy’, ponieważ w chwili obecnej łatwiej go zaakceptować, ale nie jestem nim zachwycony.

Równie problematyczny jest przymiotnik ‘buddyjski’. Ani w języku palijskim, ani w sanskrycie nie ma takiego słowa, które można by przetłumaczyć jako ‘buddyjski’ lub ‘buddyzm’. Budda mówił o Dharmie – mając na myśli zarówno prawdę, jak i wszystkie te praktyki, poglądy, podejścia i zachowania, które wiodą do prawdy. ‘Buddyzm’ nie mieści się w żadnych naszych ‘ramkach’ – nie jest ani religijny, ani świecki, ani duchowy. Jest ... jeszcze **czymś innym**. Aby dowiedzieć się, czym jest to ‘coś innego’, będziecie musieli przeczytać tę książkę i zastosować ją w praktyce.

ⁱ Sangharakszita, ‘Sonnet’, w: *Complete Poems 1941-1994*, Windhorse Publications, Birmingham 1995, s.211. [tłum. na jęz. pol. Nityabandhu]

ⁱⁱ Wishwapani Blomfield, *Gautama Buddha: The Life and Teachings of the Awakened One*, Quercus, London 2011.

ⁱⁱⁱ W *Atthasalini*, komentarzu Buddhaghośy do *Dhammasangani* znajdującej się w *Abhidhamma Pitaka* (zob. ang. tłum. Maung Tina oraz pani Rhys Davids w *The Expositor*, Luzac&Co., Londyn 1920-1, s.360) i w jego komentarzu do *Mahapadana-suttu*, *Digha Nikaya* 14.1.17.

^{iv} Subhuti i Sangharakszita, *Seven Papers*, dostępne na lulu.com. lub na stronie <http://www.sangharakshita.org/interviews/index.html>

^v Philip Larkin, *Aubade*, w *The Complete Poems*, Faber&Faber, Londyn 2012, ss.115-16.

Tydzień 1

Integracja

Przewodnik

Wyobraźcie sobie mężczyznę – jego ojciec jest bardzo bogaty, a matka zmarła wkrótce po jego narodzinach. Mężczyzna nazywa się Siddhartha – jesteśmy w Indiach 2500 lat temu.

Siddhartha jest młody, wysportowany i przystojny. Mieszka w pałacu i ożenił się z piękną kobietą. Mają malutkiego synka. Kiedy Siddhartha się urodził, wróżbita powiedział jego ojcu, że chłopiec wyrośnie albo na wielkiego króla, albo na świętego człowieka.

Ojciec Siddharthy woli, aby syn został królem, dlatego zapewnia mu wszelkie pałacowe przyjemności i stara się uczynić pałac miejscem tak atrakcyjnym i bezpiecznym, jak tylko to możliwe, Wszystko jest tu na wyciągnięcie ręki – tancerki, wyścigi konne, wyśmienite jedzenie i stawy pełne lotosów.

Siddhartha jest szczęśliwy, pewny siebie i lubiany. Jednak coś go męczy. Jest słoneczny dzień, obok niego piękna żona – życie jest dobre. Ale czuje się znudzony. Po wszystkich tych rozrywkach i tańcach, zżera go nuda.

Prosi więc swego woźnicę, aby zabrał go do miasta. Jego ojciec zabronił mu tego, gdyż bardzo się stara, aby do pałacu nie miało dostępu **nic**, co mogłoby skłonić młodego człowieka do myślenia, refleksji i wątpliwości. Jednak Siddhartha łamie reguły.

Przez pewien czas czuje się upojony i radośnie podekscytowany wszystkim, co widzi – ścisiskiem i tłokiem na ulicy, okrzykami handlarzy na targu. Nagle dostrzega starego człowieka, który pomarszczony i zgarbiony z trudem powoli przeciska się przez tłum ludzi.

Wygląda na to, że Siddhartha – mężczyzna w kwiecie wieku, mający wszystko, dla czego warto żyć – **po raz pierwszy** w życiu zobaczył starość. Jest tak, jakby spojrzął w przyszłość, jakby zobaczył przyszłość swoją, swoich pięknych przyjaciół, żony i syna – przyszłość każdego człowieka.

Podróż

Podróż zaczyna się, kiedy zdrowy, pewny siebie młody człowiek ma poczucie, że czegoś mu w życiu brakuje. Siddhartha był sprawny fizycznie, zdrowy emocjonalnie, otwarty na świat, pełen energii i odwagi. Był mężczyzną, który doświadczył seksu i miłości, który potrafił świetnie się bawić, który żył pełnią ciała i pełnią umysłu. A jednak czuł, że czegoś w jego życiu brakuje, że musi istnieć coś **więcej**.

Historia Siddharthy zaczyna się od szoku przeżytego na widok starości, którą **naprawdę** ujrzał. Według tradycji, ojciec Siddharthy tak bardzo pragnął, aby syn wierzył, że życie jest jednym wielkim pasmem przyjemności, że nie pozwalał przebywać w pałacu żadnym starszym ludziom. Tak właśnie jest, kiedy jesteśmy młodzi. Nie zauważamy starych ludzi, dopóki nie staną nam na drodze mówiąc, co mamy robić. Ale Siddhartha **widzi** starego człowieka i widzi, co ten stary człowiek **oznacza** dla jego życia i życia wszystkich otaczających go osób. Aby widzieć tak głęboko, musimy być ‘pełnym’ człowiekiem – nasze myślenie i odczuwanie musi stanowić jedność. Tylko wtedy myśl będzie bodźcem do działania.

Młody Siddhartha był człowiekiem, który – kiedy widział, widział głęboko; kiedy myślał, myślał dogłębnie; kiedy działał, działał z głębi serca. A więc to jest nasze pierwsze zadanie – stać się całością, stać się zintegrowaną istotą ludzką. Tylko wtedy będziemy w stanie dostrzec nasze położenie egzystencjalne.

Przewodnik

Siddhartha powrócił do pałacu z umysłem, w którym kłębiło się mnóstwo pytań – „Zestarzeję się... każdy się zestarzeje... jaki ma sens młodość i witalność, jeśli na pewno ją stracimy?” Nie mógł spać. Kiedy brał małego synka na ręce, myślał, że nawet on kiedyś będzie stary.

A więc jeszcze raz wybiera się do miasta. Tym razem widzi człowieka chorego, wymiotującego na skraju drogi, może kogoś z okropnie uszkodzonym ciałem, lub kogoś w dreszczach, kto jest spocony z powodu gorączki i krzyczy z bólu. To jest choroba. Któregoś dnia on też zachoruje. Jego ojciec będzie chory, jego żona i syn.

Prosi woźnicę, aby zawiózł go z powrotem do pałacu. Znowu stara się odsunąć myśli o tym, co zobaczył. Poświęca żonie więcej uwagi, czule zajmuje się synkiem, jeździ konno, ćwiczy różne sporty. Ale poczucie miałości życia powraca.

Więc ponownie wyjeżdża z pałacu i widzi, **naprawdę widzi śmierć** – na drodze przed jego powozem ludzie niosą martwe ciało. Dosłownie musi się z jego powodu zatrzymać, by przepuścić pochód żałobników w drodze na miejsce kremacji. Tak kończy się życie – dla niego, dla wszystkich, na zawsze. Po tym widoku życie Siddharthy już nigdy nie będzie takie samo.

Złudzenie nieśmiertelności

Codziennie stajemy twarzą w twarz z prawdą o życiu – na ulicy, w rodzinie, w lustrze – a jednak jej nie widzimy. Wiemy, że starość, choroby i śmierć **są** nieodłączną częścią życia – nie musi nam o tym mówić dwa i pół tysiące lat buddyjskiej tradycji. Wiemy, że pewnego dnia zestarzejemy się (jeśli dopisze nam szczęście); pewnego dnia zachorujemy (prawdopodobnie już kiedyś byliśmy chorzy); i pewnego dnia umrzemy (a tym dniem może być dzień dzisiejszy). Tylko w jakim **sensie** ‘wiemy’ to wszystko?

Nasza ‘wiedza’ nie jest **aktywna**. Nie przekłada się na żadne **działanie**. Pozostaje na poziomie myślenia. ‘Wiemy’, że istnieje starość, choroba i śmierć w taki sam sposób, w jaki wiemy o ataku na Pearl Harbour lub jak nazywa się nasz premier. Nie jest to oczywiście aż tak proste. Cierpienie i śmierć kładą się cieniem na ludzkim życiu, nawiedzając je i nadając mu znaczenie – na przykład kiedy jedno z bardzo kochanych rodziców dostaje demencji starczej, lub kiedy stary szkolny przyjaciel ciężko zachoruje. Ale my nadal zachowujemy się tak, jakbyśmy mieli żyć wiecznie, jak gdyby to tylko **inni** starzeli się, chorowali i umierali, ale my potrafimy tę rzeczywistość zorganizować lepiej.

Wielu ludzi sądzi, że to niezdrowo myśleć o śmierci, że jest to bezsensowne lub zbyt przerażające – jeśli nic na nią nie możemy poradzić, czyż nie lepiej ją ignorować? Jednak ignorowanie śmierci jest ignorowaniem życia – udawaniem, że jest ono czymś innym niż rzeczywistość jest. Tak naprawdę potrzebujemy **głębszej** wrażliwości na śmierć – bardziej emocjonalnego i wiążącego odczucia, które zmienia nasze zachowanie tu i teraz. Jak mówi jeden ze starożytnych tekstów buddyjskich:

Inni nie uświadamiają sobie, że wszyscy zmierzamy ku śmierci. Ci, którzy zdają sobie z tego sprawę, uciszają swoje kłótnie.^{vi}

Głębsza wrażliwość na śmierć odznacza się większą świadomością życia, idącą w parze z niechęcią do zajmowania się sprawami marginalnymi, które tylko marnują nasz czas, i niechęcią do angażowania się w małostkowe kłótnie.

Nasze odczucia wobec śmierci zależą od naszych wierzeń na jej temat. Jeśli myśl o śmierci przeraża nas, to dzieje się tak nie z powodu samej śmierci, tylko z powodu tego, w co wierzymy w związku z nią. A więc pierwsza rzecz, o której musimy pamiętać – *nikt nie wie, co się dzieje, kiedy umieramy*. Ja nie wiem i wy nie wiecie. Ksiądz, imam, rabin, naukowiec, filozof, buddysta oni też nie wiedzą. Mogą **sądzić**, że wiedzą, ale nie wiedzą. W naszym naukowym i technologicznym świecie przeważnie wierzymy, że kiedy umieramy, **nic** się nie

dzieje, że obracamy się w **nicość**. Ale jest to tylko kolejne wierzenie – wierzenie przystrojone w piórka faktu.

Elementy integracji

Jedną z przyczyn, dla których znajdujemy się w tej dziwnej sytuacji – a kiedy się nad tym dobrze zastanowić, jest to naprawdę dziwna sytuacja, ta nasza wiedza i jednocześnie niewiedza o czymś tak doniosłym – jest fakt, że nie jesteśmy do końca **tutaj**. Przeważnie jesteśmy o milion kilometrów stąd.

Nasz umysł wiruje na karuzeli fantazji, planów i rozmyślań. Myśli obracają się nam w głowie w taki sposób, że nie musimy świadomie brać udziału w tym procesie. To jak z prowadzeniem samochodu. Na początku trzeba sobie powtarzać – „Lusterko. Kierunkowskaz. Manewr”. Musimy skoncentrować się na każdej pojedynczej czynności i czujemy napięcie wywołane koniecznością myślenia o nich. Ale po niedługim czasie potrafimy przejechać przez miasto w porannym szczyście słuchając Kylie Minogue lub rozprawiając z przyjacielem o domowej hodowli kiełków fasoli.

Naprawdę uważamy tylko przy tych zadaniach, które wymagają wytężonej koncentracji. Jeśli dojeżdżam do ruchliwego skrzyżowania, prawdopodobnie przestanę śpiewać razem z Kylie lub rozmawiać z przyjacielem i skoncentruję się na jeździe. Jednak przez większość czasu nasze myślenie jest zupełnie inne. Myśli biegną sobie, gdzie chcą i jak chcą, podobnie jak ciało prowadzi samochód, a my tego nie zauważamy. To nie my mamy myśli, tylko myśli mają **nas**. Gdzieś odlecieliśmy – planując, fantazjując, martwiąc się – i przez ten czas nie ma nas **tutaj**. Wciągnął nas film, który wyświetla się w naszej głowie. W tym filmie jesteśmy albo ofiarą przeszłości, albo bohaterem przyszłości, ale w tej chwili **jesteśmy** filmem, który oglądamy.

Używając innej metafory – nasz umysł jest jak deszcz po długiej suszy. Ziemia jest wyschnięta i twarda, więc padający deszcz nie wsiąka równomiernie w grunt, tylko żłobi w nim bruzdy. Woda płynąca bruzdami pogłębia je i wkrótce zmieniają się one w głębsze rozpadliny. Więc kiedy remontujemy mieszkanie lub opróżniamy zmywarkę, nasz umysł toczy się tymi torami, które zostały już wcześniej wyżłobione przez nawykowe schematy myślowe.

Ponieważ myśli biegną utartymi kanałami, stopniowo coraz bardziej je pogłębiając, mamy tendencję do wpadania w te same stany umysłu – przygnębiony, pełen samozadowolenia, krytyczny, skoncentrowany na sobie. Cały czas mamy wrażenie typu – „Ja już tu chyba byłem?”, które prześladuje nas dręczącym poczuciem niezadowolenia i płytkości. Poczuciem, że nie przeżywamy swojego życia. Większość z tego, co nazywamy ‘życiem’ to w rzeczywistości tylko myślowy teatrzyk cieni.

Myślenie zawieszony w powietrzu

Inną przyczyną, przez którą naprawdę nie widzimy starości, choroby i śmierci, jest fakt, że myśli nie są zintegrowane z emocjami. Mówimy sobie – „Ja również się zestarzeję” – tak samo jak stwierdził Siddhartha, ale zazwyczaj jest to tylko przelotna myśl. Kiedy słyszymy, że przyjaciel walczy z rakiem lub czytamy, że potrącono na drodze rowerzystę, myślimy – „To mogłem być ja,” ale zazwyczaj nie **dociera** do nas prawdziwe znaczenie tego faktu i spokojnie wracamy do oglądania kanału sportowego lub picia kawy.

Nasze myśli często są odłączone od naszych emocji. W gruncie rzeczy, czasem nawet biegną w przeciwnych kierunkach – mówimy jedno, a robimy drugie. Trudno jest nam zrozumieć własne życie emocjonalne – coś czujemy, ale **co** dokładnie i **dłaczego**? A jednak to właśnie emocje skłaniają nas do działania. Jedyne, co może uczynić myślenie, to przeanalizować opcje, zbadać teren.

Często padamy ofiarą tego, co nazywam „myśleniem zawieszonym w powietrzu”, które jest odcięte od bezpośredniego doświadczania, wyabstrahowane i wyalienowane. Podstawą myślenia są wcześniejsze myśli, to co powiedzieli nam inni ludzie, teorie i historie zasłyszane w telewizji, radiu lub w pracy. Najczęściej nasze myśli – nawet ‘duchowe’ myśli – są tylko ideami odbijającymi się od innych idei, myślami będącymi reakcją na inne myśli. Rzadko kiedy zdarza nam się zauważyć, czego doświadczamy i głęboko o **tym** pomyśleć.

Prawdziwe myślenie to myślenie **wnikające** w życie. Jest to patrzenie i widzenie – tak jak Siddhartha zobaczył starość, chorobę i śmierć. Nasze myśli muszą **wnikać** w doświadczenie, muszą **wynikać** z doświadczenia i **dotyczyć** tego doświadczenia. Jeśli mamy myśleć głęboko, myślenie musi być zintegrowane z emocjami i intuicją.

Świat wirtualny

Trzecią przyczyną, przez którą nie widzimy starości, choroby i śmierci, jest nasze rozproszenie i oderwanie od prawdziwych problemów życia z powodu kultury przesiąkniętej trywialnością, technologią i siłami rynkowymi.

Środki masowego przekazu nieustannie rywalizują o naszą uwagę. Żyjemy w świecie przeładowanym informacją, przesyconym obrazami i zapchanym wiedzą^{vii} – świecie, w którym nieustannie się nami manipuluje po to, żebyśmy czegoś zapragnęli. Ta manipulacja przybiera coraz bardziej wyszukane formy. Międzynarodowe korporacje, takie jak Apple Mackintosh, dokładnie wiedzą, jak odnosić korzyści z naszego niezadowolenia – jak tylko zaczynamy się nudzić, wypuszczają iPhona 23. Rynek mistrzowsko nami steruje, nakłaniając do kupowania i korzystając z naszego niezadowolenia, by ponownie namówić nas na kolejny zakup.

Skutek jest taki, że funkcjonujemy tylko na powierzchni swoich możliwości, stale nadmiernie podekscytowani i rozproszeni. Nie tylko marnujemy większość czasu zamknięci w swoich głowach, ale jeszcze pogarszamy sytuację przesiadując stanowczo zbyt długo w świecie wirtualnym. Spędzamy życie przed ekranami. Miliony ludzi tylko się przenosi od jednego ekranu do drugiego, czego skutkiem jest zdystansowanie się od swojego ciała, świata przyrody, własnych emocji oraz innych ludzi.

Oczywiście, jeśli chodzi o technologię, to nie ona sama jest winna, tylko sposób, w jaki z niej korzystamy. I jest to prawda. Ale gdzie możemy nauczyć się powściągliwości? Jeszcze do niedawna buforami dla naszych pragnień było społeczeństwo i religia, ale teraz możemy ściągnąć sobie pornografię lub spędzić kilka godzin na forum internetowym w zaciszu własnego domu z laptopem na kolanach.

Przewodnik

Siddhartha uświadomił sobie, że wszystko kończy się śmiercią. I ten fakt udaremnił wszystkie plany jego ojca, skompromitował pałacowe tańce i wpływ przyjaciół. Oczywiście śmierci sprawiła, że ziemskie aspiracje okazały się próżne i bezsensowne. Młodość, uroda, sukces – wszystko to prowadziło donikąd.

Jego przyjaciele mówili – „Tak, masz rację. Istnieje cierpienie, starość i śmierć,” ale dalej żyli tak jak przedtem. Żona pocieszała go – „Będziesz nadal żył w swoim synu”. Ktoś powiedział – „Pójdiesz do nieba”, drugi – „Staniesz się jednością ze wszystkim”, a trzeci – „Przestań zamartwiać się problemem, którego nie jesteś w stanie rozwiązać”. Fałszywe rozwiązania, jakich wiele.

A więc wyszedł z pałacu po raz ostatni i tym razem, przez moment, wśród ulicznych domokrażców i handlarzy na rynku dostrzegł człowieka idącego przez tłum. Ten człowiek był inny. Było w nim coś **nowego**. Wyróżniał się – istniał jakby poza całą tą wrzawą i harmiderem.

Siddhartha zapytał woźnicę, kim jest ten człowiek, a on odpowiedział – „To jest wędrowny święty mąż, który porzucił świat, aby udać się na poszukiwanie Prawdy”. Serce Siddharthy napełniło się radością, lecz kiedy spojrzął ponownie, mężczyzna już zniknął.

Jednak ten przelotny widok wystarczył. Nagle Siddhartha poczuł, że istnieje rozwiązanie dla problemów życia – jakby w ciemnym pokoju zapaliło się światło. Teraz wiedział dokładnie, co ma zrobić.

Sprawny umysł

Podróż zaczyna się od rozwijania sprawnego umysłu. To podstawowy priorytet człowieka. Aby dojrzeć prawdę o rzeczywistości, potrzebny jest nam umysł duchowego atlety – tylko wtedy dojrzymy prawdę o starym człowieku w windzie, o przyjacielu w szpitalu i prawdę o trumnie, którą pomagamy nieść do grobu.

Rozwijanie sprawnego umysłu jest podobne do rozwijania sprawnego ciała – odbywa się stopniowo. Nie da się go wymusić. Jeśli decydujecie się na udział w maratonie, potrzebujecie planu treningów, aby wzmocnić swoją wytrzymałość, potrzebujecie przewodnika – trenera – i musicie wykonać odpowiednią liczbę rozgrzewek i treningów. Rozwój sprawnego umysłu jest nawet bardziej wymagający od rozwoju sprawnego ciała – potrzebny jest czas, energia i cierpliwość.

Niektórzy czytelnicy tej książki niewątpliwie są już do pewnego stopnia sprawni – pewni siebie, zmotywowani i stabilni emocjonalnie. Inni jeszcze nie są. Kiedy ja sam po raz pierwszy zetknąłem się z buddyzmem, byłem mocno nieposkładany! Potrafiłem być duszą towarzystwa na przyjęciu, a niedługo potem pogrążałem się w depresji. Bywałem czarujący lub okrutnie sarkastyczny. Byłem gadułą, a jednocześnie przepełniony poczuciem winy ukrywałem przykre tajemnice. Chciałem być sławny, ale nie lubiłem sam siebie. Rozwinięcie sprawnego umysłu zabrało mi dobrych kilka lat. A więc pierwsza rzecz, którą trzeba podkreślić to – nasze działania modyfikują nasze życie. Jeśli nauczę się zachowywać w pozytywny, pożyteczny i inteligentny sposób, stopniowo zmienię swoją przyszłość. Jeśli można trenować ciało do maratonu, można też trenować umysł, aby był zdrowy i sprawny.

Pracując nad sprawnością umysłu, stopniowo stajemy się coraz spokojniejsi, bardziej skoncentrowani, bardziej przyjaźni, bardziej pozytywnie nastawieni do siebie i świata. Coraz łatwiej jest nam odczuwać swoje doświadczenia. Mamy większe poczucie wewnętrznej harmonii i ciągłości. Czujemy, że osiągnęliśmy większą wrażliwość estetyczną – na przykład łatwiej dostrzegamy piękno natury. W miarę robienia postępów, wszystko staje się coraz jaśniejsze, zmniejsza się irracjonalne poczucie winy i wewnętrzny konflikt. Coraz rzadziej przyjmujemy postawę obronną i coraz bardziej poszerzamy swoje horyzonty – nasz umysł nabiera giętkości, elastyczności i jest coraz bardziej kreatywny.

Sprawny umysł Siddharthy odznaczał się nie tylko wysokim stopniem integralności, ale też zdolnością do inteligentnej refleksji wobec swoich doświadczeń. Siddhartha jest dla nas osobą, która dostrzegła – bardzo pozytywnie, ale bardzo uczciwie – że istnieje pewien problem związany z sednem życia. On nie był zadowolony z otaczającej go rzeczywistości, ale nie dlatego, że chciał jeszcze więcej z tego, co ofiarowywało życie w pałacu (tańczących dziewcząt i stawów z lotosami), tylko dlatego, że wiedział, iż większy kawałek tortu nigdy nas nie uszczęśliwi.

Prawdziwie sprawny umysł ma w sobie ten pozytywny rodzaj niezadowolenia – poczucie, że ziemskie życie, mimo wszystkich swoich przyjemności i wartości, nie jest wystarczające. Ten rodzaj niezadowolenia może przyjąć wiele różnych form. We mnie powstał na skutek niepowodzeń osobistych. U innych może zrodzić się w wyniku niesprawiedliwości społecznej, w związku z poszukiwaniem prawdy filozoficznej lub dlatego, że ktoś w chwili objawienia dojrzał niezwykle piękno świata. W naprawdę sprawnym umyśle tkwi gorące pragnienie poszukiwania głębszego sensu życia. Ten aspekt poszukiwania do

pewnego stopnia jest w was obecny teraz, kiedy czytacie te słowa, gdyż inaczej byście ich nie czytali. Rozwijanie sprawnego umysłu oznacza, że dostrzegacie to niezadowolenie i w jego wyniku podejmujecie działanie – szukacie odpowiedzi na problem życia.

Energia

Centralnym aspektem przy rozwijaniu sprawnego umysłu, czyli umysłu „sprawnego, aby osiągnąć cel” (a tym celem jest odnalezienie spełnienia i sensu w życiu) jest obudzenie swojej energii.

Religia często posługuje się retoryką o konieczności sublimowania naszej energii, aby mogła poszukiwać ‘wyższej rzeczywistości’, jednak zbyt często skutkiem okazuje się tłumienie energii z wszystkimi tego konsekwencjami. Musimy **czuć** swoją energię – energię uwięzioną na przykład w erotycznych pragnieniach – po czym inteligentnie i zręcznie nauczyć się, jak przenosić ją na coraz wyższe poziomy. Musimy znaleźć zrównoważone i wspierające kanały ujścia dla swojej energii, które jednocześnie nie stępią naszych pragnień.

Konwencjonalne życie bardzo łatwo nas wyjaławia – jeśli jesteśmy uczciwi, często nie angażujemy się w to, co robimy, nudzi nas to. Bywa tak, że praca, związki natury seksualnej i rodzina zużywają tak dużo naszej energii, że już nic nam nie zostaje, aby zająć się czymś innym. Współczesne życie ekscytuje nas i jednocześnie przytępia. Nadmierna stymulacja powoduje potem stan wyczerpania. Energia może też być obniżona z powodu wykonywania bezsensownej, mechanicznej pracy, uwiązana przez bolesny konflikt wewnętrzny lub zablokowana brakiem świadomości siebie. Wielka rzeka naszej energii jest rozdzielona na zbyt wiele koryt, a niektóre z nich – spojrzmy prawdzie w oczy – są rynsztokami.

Więcej energii niekoniecznie oznacza ‘robienie więcej rzeczy’. Ceniśmy sobie ekscytację, ale stan podniecenia zwykle powoduje, że czujemy się roztrzęsieni i niespokojni. Z punktu widzenia fizjologii doświadczanie ekscytacji jest w zasadzie tym samym, co doświadczanie niepokoju – inaczej je tylko nazywamy. Prawdziwa energia jest potężniejsza – mniej błyszcząca na powierzchni, ale ma za to głębszy prąd.

Energia **jest** życiem. Im mniej mamy energii, tym mniej doświadczamy **życia**. Po prostu nasza energia często jest zbyt prymitywna, lub rozbudzona bądź stłumiona, aby wykorzystać ją do zrobienia czegoś wartościowego. Aby ujrzeć istotę życia – dostrzec to samo, co dostrzegł Siddhartha i działać tak, jak on działał – potrzebujemy każdej, najmniejszej nawet kropli energii. Potrzebujemy całej swobodnie płynącej rzeki.

Integracja

A więc, naszym pierwszym zadaniem jest rozwijanie sprawnego umysłu – umysłu nasyconego energią. Zaczyna się ono od rozwoju integracji – treningu wewnętrznej integralności i ciągłości. Integracja oznacza spójność a nie rozproszenie, zjednoczenie a nie fragmentację. Doświadczenie integracji jest doświadczeniem kompletności. Jest jak to niezwykle przyjemne uczucie zapomnienia o świecie, gdy jesteśmy całkowicie czymś pochłonięci – to poczucie, że wszystko układa się w całość. Integracja jest przeciwieństwem skakania po kanałach i serwisach informacyjnych. Jest to wewnętrzna pełność w kontraście do pustki, którą czujemy, kiedy wreszcie wyłączamy komputer. Wszyscy ludzie, których podziwiam i szanuję – czy to buddyści, czy znajomi poeci – mają w sobie pewnego rodzaju **powagę**, którą daje tylko integracja. Jest to wyraźne poczucie ogromnego wewnętrznego bogactwa – dojrzałości jak u dojrzałej pomarańczy.

Umysł jak You Tube

Tym, co odciąga nas od naszych ludzkich głębin, jest automatyczne gadanie umysłu na zasadzie skojarzeń. Ten wewnętrzny monolog znajduje swoje odzwierciedlenie w technologii. Jeśli oglądam coś na You Tubie, to po prawej stronie przeglądarka wyświetli mi wybór

innych rekomendowanych filmików o podobnej treści. Większość czasu nasz umysł działa na takiej właśnie zasadzie. Z nawyku klikamy w nasz wewnętrzny You Tube, tworząc własną listę ulubionych tematów. Kiedy jesteśmy znudzeni lub nie zwracamy uwagi na to, czego akurat doświadczamy, automatycznie włącza się wewnętrzna lista ulubionych tematów i odgrywamy sobie filmiki, które już oglądaliśmy wcześniej. Jest to zarówno objaw dezintegracji, jak i jej przyczyna. Im bardziej jesteśmy bezmyślnie pogrążeni w naszych filmach z ich dramatami, usprawiedliwieniami, poglądami i lękami, tym bardziej jesteśmy podzieleni i rozbici na kawałeczki.

Buddyjskim terminem określającym ten stan jest *prapańcia*. To bardzo pożyteczne słowo. Pomaga odróżnić to, co nazwalibyśmy ‘myśleniem zintegrowanym’ od ‘myślenia wyalienowanego’. Pomaga nam zrozumieć, że to nie **myśli** są problemem, tylko jak bardzo nasze myślenie jest świadome lub nieświadome. *Prapańcia* oznacza ‘mentalny rozrost’ lub ‘rozprzestrzenianie się myśli’. To umysł, który się rozprzestrzenia, łącząc ‘tę rzecz’ z ‘tamtą rzeczą’ – terażniejszość z przeszłością, przeszłość z wyobrażoną przyszłością – i tworząc z tego pogląd lub historię, która ma odpowiadać za to, czego teraz doświadczamy. *Prapańcia* jest skojarzeniowa, nieświadoma i łąkająca. W tradycji buddyjskiej *prapańcia* jest zawsze szkodliwa i ograniczająca, niezależnie od tego, czy przejawia się jako radosny wewnętrzny bełkot, czy też jako bolesne wewnętrzne szamotanie.

Prapańcia to umysł, który wszędzie usiłuje znaleźć jakieś przyczyny ‘wyjaśniające’ nasze doświadczenia – zwłaszcza te, których nie rozumiemy, które są dla nas zagadkowe lub budzą strach. Jeśli na przykład poznamy kogoś, zaprosimy na randkę i ta osoba się zgodzi, nasz umysł natychmiast wymyśla historie, jak to się może dalej potoczyć. W zależności od tego, czy mamy skłonności do optymizmu czy pesymizmu, konstruujemy sobie opowieści typu „żyli długo i szczęśliwie” albo „założę się, że nic z tego nie wyjdzie”. Wyobraźmy sobie, że wysyłamy smsa proponując miejsce spotkania, ale nie dostajemy odpowiedzi. Stale sprawdzamy, czy coś przyszło – po godzinie, po dwóch, na drugi dzień – nie ma odpowiedzi. To jest dla nas niezrozumiałe, nie wiemy, co oznacza smsowe milczenie. Wpędza nas ono w rozmyślanie – w głowie kłębią się różne scenariusze z mnogością wariantów co do możliwych przyczyn, motywacji i wniosków.

Przypuśćmy, że on lub ona wreszcie przysyła wiadomość – „Sorry, źle się czuję. Odezwę się później.” Żadnego „pozdrawiam”, żadnych „x x”. To boli i nadal nie rozumiemy. Więc w zależności od naszej osobistej historii, nawykowych wzorców mentalnych i stanu umysłu albo wymyślamy opowieści, w których obwiniamy o to siebie, albo stwierdzamy „Ja jestem dla niego/dla niej za dobra/dobry. Jeśli jednym z naszych nawyków mentalnych jest uczucie przygnębienia, zaczynamy myśleć – „Dlaczego zawsze mi się to przydarza?”.

A to wszystko dzieje się dlatego, że umysł usiłuje zapanować nad bolesnymi odczuciami, opierając się na założeniu, że jeśli tylko uda nam się jakoś **rozprawić z tymi odczuciami w głowie**, wtedy nie będą nas bolały. Czujemy się zmuszani do myślenia, ale nasze myśli są pełne uprzedzeń, są wręcz zatrute podskórnymi założeniami, historią życia i poglądami na świat – większość z tego jest oczywiście nieuświadomiona. *Prapańcia*, w której się zanurzamy, zwykle odbywa się tuż pod powierzchnią naszej świadomości, a więc trudno ją dostrzec. Fakt, że nasze myślenie jest automatyczne i nawykowe, zwiększa prawdopodobieństwo, że nie zauważymy, że jest to **myślenie**. Ponieważ nasze wewnętrzne monologi są nam tak znajome, traktujemy je jako ewidentnie prawdziwe.

Zakładamy, że filmiki odgrywane na naszym wewnętrznym You Tubie są wiarygodnymi relacjami z naszych doświadczeń. A więc, kiedy mówimy sobie – „Nikt mnie nie lubi,” albo „Dlaczego zrobiłem taki głupi dowcip?”, uważamy, że to konkretna sytuacja spowodowała nasze bolesne emocje, podczas gdy w rzeczywistości reagujemy na naszą **interpretację** tej sytuacji. Sposób tej interpretacji może być bardzo różny, gdyż zależy od tego, jak się czujemy. Jeśli jesteśmy przykładowo w bardzo kiepskim nastroju, wybierzemy

sobie interpretacje najbardziej negatywne i mocno je rozwiniemy. Nawet zwykłe zmęczenie potrafi zniekształcić sposób, w jaki interpretujemy rzeczywistość – rano nasze samopoczucie będzie inne.

Kiedy prowadzę zajęcia na terapii kognitywnej bazującej na uważności (MBCT – Mindfulness-Based Cognitive Therapy), mającej zapobiegać nawrotom depresji, posługuję się przykładem, kiedy jedna osoba macha na ulicy do drugiej, a ta druga na to nie reaguje. Proszę uczestników, aby wyobrazili sobie siebie w takiej sytuacji i powiedzieli, co czują. Ktoś twierdzi, że przypomina sobie, kiedy ostatni raz widział tę osobę, i zaczyna się martwić – „O nie! Co ja wtedy powiedziałem? Jak ja go zmartwiłem? Tracę kolejnego przyjaciela, bo jestem taką beznadziejną marudą”. Ktoś inny upiera się – „To jego/jej strata”, a jeszcze inny mówi – „Nie bądźcie głupi, ta osoba po prostu was nie widziała!” W jednej z grup prawie doszło do kłótni na temat tego, co **naprawdę** się stało w tej wyobrażonej sytuacji! Mylimy interpretacje z obserwacjami i myśli z faktami.^{viii}

Prapańcia jest ‘myśleniem wyalienowanym’. To nie nasza wina. My tego nie **robimy** świadomie. Nie budzimy się przecież rano mówiąc do siebie – „Miałem zamiar spędzić cudowny dzień, ale postanowiłem, że zamiast tego będę cały czas utrzymywał w sobie poczucie, że wszystko jest daremne i nikt na mnie nie zwraca uwagi.” *Prapańcia* charakteryzuje się brakiem świadomości i można ją złagodzić tylko poprzez nieustanny wysiłek bycia uważnym.

‘Myślenie zintegrowane’ oparte jest na uważności. Oznacza nieustanny kontakt z naszymi uczuciami rozczarowania, oburzenia lub wielkiego niepokoju (jak w przypadku naszego smsa) i świadome decyzje, jak podjąć najlepsze działanie. Świadomość oznacza bycie właścicielem swoich nawykowych opowieści i interpretacji oraz pamiętanie, że są to myśli, a nie fakty. Więc zamiast wysyłać szorstkiego smsa lub się dąsać, obserwujemy, co się dzieje, przypominamy sobie, że to, czego doświadczamy, jest **nieprzyjemnym wytworem naszego umysłu**, i że póki co po prostu nie znamy prawdy. Może nawet zdecydujemy się odpisać – „Mam nadzieję, że wkrótce poczujesz się lepiej ☺ x x”.

Praktykowanie uważności

Podróż zaczyna się od rozwijania uważności, abyśmy stali się na tyle zintegrowani, by wejrzeć w sedno życia. Oznacza to obserwowanie *prapańci*, ponieważ to właśnie nasza *prapańcia* trzyma nas na powierzchni umysłu. Nasze zadanie to myśleć jaśniej i wnikliwiej. Aby to było możliwe, myśl musi być zintegrowana z ciałem i emocjami. Musi wypływać z bezpośredniego doświadczenia i zagłębiać się w nie, a nie być ekspresją automatycznych założeń i nawykowego gadania do siebie.

Musimy rozwijać uważną świadomość doznań w ciele, myśli i uczuć, innych ludzi i świata wokół nas. Mówiąc o ‘rozwijaniu uważności’ mam na myśli odczuwanie i obserwowanie tego, czego doświadczamy w chwili obecnej, teraźniejszej, a nie pogrążanie się w *prapańci*. Praktyka uważności jednoczy nasze energie i umożliwia dostęp do bardziej bezpośredniego i pełnokrwistego doświadczenia życia. Uważność jest czymś, co **robimy** – przez większość czasu w sposób niedoskonały i nieadekwatny – ale co stopniowo transformuje nasze życie.

Chcemy smakować jedzenie, które właśnie spożywamy, jednak ciągle uciekamy w marzenia. Próbuje się cieszyć się porannym prysznicem, lecz w głowie obsesyjnie staramy się wygrać jakiś pojedynek na argumenty. Innymi słowy, usilnie próbujemy być świadomi i uważni, żyć naprawdę, jednak ciągle odpływamy myślami gdzie indziej. A więc pierwsza rzecz, którą trzeba podkreślić to – **taki właśnie jest ludzki umysł**. Fakt, że bez przerwy uciekamy w fantazje i rozmyślenia nie jest naszym osobistym problemem – to tylko *prapańcia* robi, co do niej należy. Musimy więc rozwinąć w sobie życzliwy stosunek do tego zjawiska i całego tego nonsensu, który dzieje się w naszej głowie, oraz podchodzić do niego

pobłażliwie i z humorem. Musimy uznać jego istnienie i wytrenować się we wracaniu do bardziej bezpośredniego sposobu bycia.

Trzeba nauczyć się obserwować *prapańcę* (mentalne rozprzestrzenianie się) bez wewnętrznego krytykowania jej. Brzmi to prosto i łatwo, ale jakże często popadamy w nawykowe (i znów automatyczne) osądzanie treści swojego umysłu – w krytykowanie samego siebie za ‘złe’ myśli, w martwienie się z ich powodu, mówienie sobie, że nie powinniśmy ich mieć, i tak dalej. To powoduje nasilenie się *prapańci* i wpędza nas w mentalny piruet. Coś sobie pomyślimy; potem myślimy, że nie powinniśmy tak myśleć; następnie myślimy, że nie powinniśmy ganić samych siebie za to, że tak myślimy... *prapańcia* odbija się od *prapańci*, która odbija się od *prapańci*. Dla niektórych osób, zwłaszcza dla tych ze skłonnościami do chandry, surowa wewnętrzna krytyka staje się automatyczną reakcją na bolesne myśli i nieprzyjemne sytuacje. Kiedy rozwijamy uważną świadomość, zaczynamy rozumieć, że nie można pozbyć się myśli poprzez **myślenie**.

Królewska droga do integracji to uważność. Podstawowa praktyka uważności polega na (1) zauważeniu, że umysł popada w *prapańcę* (bez potępiania się za to), oraz (2) wykorzystaniu *prapańci* jako sygnału, żeby nastawić się na odbieranie bezpośrednich doznań w ciele. Żeby wyłączyć swój mentalny You Tube, musimy zwrócić się w stronę własnego ciała. Za każdym razem, kiedy to robimy, stwarzamy więcej przestrzeni wokół monotonnego, rozrastającego się umysłu. To jest pierwsze ćwiczenie – zauważyć, że tworzymy fantazję o sukcesie lub łzawą historyjkę, odwrócić się od tych opowieści i zająć bezpośrednimi doznaniem w ciele.

W tym momencie nie próbujemy niczego zmieniać. Po prostu staramy się zaobserwować, gdzie ucieka umysł, i następnie – najlepiej jak potrafimy – zawrócić go w stronę odczuwania doznań w ciele. To wszystko. Żadnych starań, aby „pozbyć się wszystkich myśli”, żadnych prób bycia dobrym człowiekiem lub prób rozwiązania problemu naszego poczucia nieszczęścia (jeśli czujemy się nieszczęśliwi) – tylko to proste ćwiczenie. Nawet nie rozwijamy uważności, żeby się zrelaksować. Nie wyznaczamy sobie **żadnego celu** – ponieważ kiedy to robimy, łatwo wpadamy w nadmierną troskę o to, żeby ten cel osiągnąć, co prowadzi do kolejnego automatycznego osądzania – „W ogóle nie potrafię się rozluźnić”, „To nie działa,” i tak dalej. Uważność to ćwiczenie typu – „**Rób, nie myśl o tym.**”

A więc zatrzymajcie się na chwilę i zauważcie siebie czytającego te słowa – poczujcie książkę, czytnik lub tableta w swojej dłoni. Poczujcie ciężar swego ciała. Czy jest wam zimno czy ciepło, wygodnie czy niewygodnie? Czy czujecie dotyk ubrania na skórze? Ucisk dżinsów? I teraz, kiedy jesteście trochę bardziej świadomi swego ciała, czy zauważacie, jak się w tej chwili czujecie? ... W porządku? Nie w porządku? Tak sobie? I czy **czujecie**, jak się czujecie w swoim ciele? Nie musicie o tym **myśleć**, ani analizować, ani nawet tego opisywać. Zwróćcie uwagę, czy czujecie swój oddech, kiedy bierzecie wdech, i kiedy robicie wydech. Poobserwujcie kilka wdechów i wydechów. Sprawdźcie, czy potraficie podążać za całym oddechem – wdechem i wydechem. Kiedy to zrobicie, rozszerzajcie świadomość na inne części ciała. Potem rozejrzyjcie się i uświadomcie sobie, gdzie jesteście – zauważcie otaczające was przedmioty, ludzi, jakość światła, dźwięki, zapachy.

Upraszczenie życia

Jeśli uważność jest pierwszą **wewnętrzną** praktyką integracyjną, to upraszczenie swego życia jest pierwszą praktyką **zewnętrzną**. Wielokrotnie będę w tej książce podkreślał, że ścieżka do Oświecenia nie jest tylko osobistą wewnętrzną podróżą. Nie ma rozwoju człowieka i nie ma prawdziwie sprawnego umysłu bez zmiany warunków swego życia. Nie ma podróży duchowej, jeśli nie zmienimy, czy nawet radykalnie nie przetransformujemy sposobu, w jaki odnosimy się do ludzi i świata wokół nas.

Kiedy siadam do pisania tej książki, zawsze czuję w sobie mniejszy lub większy opór – część mnie nie chce tego robić i rozgląda się za jakąś przyjemnością. A więc bardzo łatwo jest wtedy szybko napisać kilka maili, obejrzeć zwiastun filmowy, przejrzeć wiadomości na Facebooku, sprawdzić informacje ze świata, dodać książkę do mojej listy życzeń na Amazonie lub wysłać smsa. Jeśli mam konto na Twitterze, mogę wysłać tweeta, że piszę książkę. Mogę wstawić zdjęcie na Facebooka, na którym będę siedział przy biurku, udostępnić je innym i dodać komentarz, że doświadczam wewnętrznego oporu przed pisaniem tej książki. Potem przeczytam wiadomość od kobiety w Teksasie, że ona też walczy z niechęcią do pisania. Pogadam z kimś na Skypie, sprawdzę swoje konto w banku, kupię sobie coś na eBayu i znów sprawdzę pocztę. Mogę zostawić otwartego maila i patrzeć, jak pojawiają się niebieskie literki ‘nieprzeczytany’. Lub mogę otworzyć kilka maili, szybko przebiec po nich wzrokiem i oznaczyć je jako ‘nieprzeczytane’. Sprawdzam, że pięć osób ‘lubi’ moje zdjęcie i pojawiły się dwa komentarze. Mogę wysłać wiadomość do kobiety w Teksasie. Mogę to wszystko zrobić nie odchodząc od biurka. A jeśli to wszystko robię, lub tylko część z tych rzeczy, moje życie – jedyne, które mam, to niezwykle krótkie życie niezauważenie przecieka mi przez palce.

Współczesne życie nigdy nie było tak skomplikowane – nigdy nie byliśmy tak bombardowani przez nawał informacji, a marnowanie czasu nigdy nie było łatwiejsze. Poczucie spełnienia u człowieka opiera się na prostym uczuciu, że coś osiągnęliśmy, że ukończyliśmy jakieś zadanie, nawet jeśli jest to tylko zrobienie porządku w szafie lub wymiana przebitej dętki w rowerze. Spełnienie zaczyna się od napisania potrzebnego w pracy podręcznika, porąbania drewna do kominka, do którego nie mogliśmy się zabrać od dłuższego czasu, spakowania ubrań, z których dziecko już wyrosło i zanieśienia ich do ośrodka pomocy społecznej. Psychologowie nazywają to ‘panowaniem nad sytuacją’ lub ‘biegłością’ i niektórzy uważają, że to podstawa pozytywnych emocji. To znaczy poczucie, że czegoś dokonaliśmy – podjęliśmy wyzwanie, skończyliśmy długo odkładaną rzecz, uczyniliśmy wysiłek. To świadomość małego sukcesu – podłoga w kuchni: umyta; szuflada ze skarpetkami: uporządkowana. Nic specjalnego, ale ma podstawowe znaczenie dla przekonania, że rządymy swoim życiem.

Nigdy nie było tak łatwo roztrwonić życia jak obecnie. Po pierwsze, jest za dużo mediów społecznościowych, za dużo surfowania po internecie i za dużo kanałów informacyjnych. Po drugie, bywa że nie jesteśmy w stanie dokończyć zadania dlatego, że ktoś nam nie odpisał na maila, albo dlatego, że aby zrobić **to**, musimy najpierw zrobić **tamto**, a żeby zrobić **tamto**, musimy najpierw zrobić **jeszcze coś innego**. Współczesne zadania w pracy niezwykle rzadko są na tyle proste, że możemy je zwyczajnie zacząć i skończyć.

Wszystkie te zjawiska skutkują zwiększeniem naszej dezintegracji. Nie jesteśmy jedną osobą, która wykonuje jedną rzecz – jesteśmy wieloma osobami, które wykonują wiele rzeczy na raz i przeważnie mało skutecznie. Wszystko to rozbija nam psychikę na małe kawałeczki. Nie ma jednego wspólnego zamierzenia, które byłoby łączącym wszystko prądem. Jesteśmy rozległą deltą luźnych skojarzeniowych zakłóceń i niedokończonych zadań. Prowadzi to do stresu, niezadowolenia, powierzchowności, wyczerpania i tego okropnego uczucia ściskania w dołku – sygnału, że nasze życie wiedzie donikąd.

Sprawne ciało

Rozwijanie sprawnego umysłu oznacza rozwijanie sprawnego ciała, a przynajmniej sprawniejszego. Słowo ‘umysł’ bywa mylące. Kiedy mówimy o ‘umyśle’, zwykle przychodzą nam do głowy terminy takie jak ‘myśli’ i ‘myślenie’. Ale według mnie pojęcie ‘sprawny umysł’ obejmuje otwarte serce, wyzwoloną energię, twórczą wyobraźnię, wrażliwość i zwierzęce poczucie bycia w ciele. Sprawny umysł to sprawny **ty**.

Często nie zdajemy sobie sprawy, jak bardzo ciało wpływa na stany mentalne – jak przygarbiona postawa może wywołać chandrę, jak stajemy się zgryźliwi, kiedy nie mogliśmy się porządnie wyspać. Rodzice aż za dobrze znają skutki zjedzenia przez dzieci zbyt dużej ilości czekoladek na urodzinowych przyjęciach. Uda się uspokoić swoje pociechy dopiero przed samym pójściem spać – koniec pisków i biegania. Jednak często nie pilnujemy **siebie** – odżywiamy się byle jak i byle czym, siedzimy w internecie do późna w nocy i za mało się ruszamy.

Sprawdźmy więc swoje zdrowie – ile pijemy alkoholu, ile zażywamy narkotyków? Rekreacyjne zażywanie narkotyków i nadużywanie alkoholu spowalniają integrację, chwilowo zamazując życiowe problemy, z którymi musimy się zmierzyć. Wiem, że dają sporo frajdy (czasami) i że sytuacja, kiedy znikają nasze zahamowania, ma swoje zalety, ale w rzeczywistości nie wnoszą nic pozytywnego. To prawda, że LSD potrafi nas otworzyć na cuda uniwersum (z pewnością tak podziałało na mnie), lecz nie możemy tych narkotycznych doświadczeń zintegrować, ponieważ tak naprawdę ich nie **mieliśmy** – potrzebowaliśmy narkotyku, żeby drzwi się otworzyły, ale kiedy przestał działać, drzwi się zamknęły.

Co z dietą – czy odżywianie się zdrowo, czy też jest to śmieciowe jedzenie spożywane w biegu, na mieście? Czy nie ważycie trochę za dużo? Czy gimnastykujecie się lub uprawiacie jakiś sport? Wziąwszy pod uwagę nasze życie spędzane przed różnymi ekranami i liczbę dni, w których jesteśmy uwiązani do klawiatury, regularne ćwiczenia nigdy nie były tak ważne. Jest jeszcze kwestia odpowiedniej ilości snu – czy często zarywacie noce? Czy dogadzacie sobie przed snem czekoladą lub jej ekwiwalentami? Wiem, że to wszystko są bardzo szampowe sprawy – niemniej jednak ważne i dotyczące naszego tematu.

^{vi} Dhammapada: *The Way of the Truth*. Tłum. Sangharakszita, Windhorse Publications, Birmingham 2000, wers 6, s.14.

^{vii} David R. Loy, *Money, Sex, War, Karma: Notes for a Buddhist Revolution*, Wisdom Publications, Boston 2008. Zob. zwłaszcza s.95, “Consciousness commodified: the attention-deficit society”.

^{viii} Mark Williams, John Teasdale, Zindel Segal, Jon Kabat-Zinn: *The Mindful Way through Depression: Freeing yourself from Chronic Unhappiness*, Guilford Press, New York 2007.,. Zob. rozdział 1, “‘Oh no, here we go again’: why unhappiness won’t let go”.

Praktyka: stawanie się uważnym

Tego typu przewodniki mogą cię zainspirować i pomóc w drodze, ale podróż odbywasz tylko i wyłącznie ty sam. A więc kiedy to czytasz, sam decydujesz, jak daleko chcesz dojść i jak szybko. Możesz na przykład mieć ochotę wykorzystać jeden zestaw instrukcji, ale inny niekoniecznie. I to jest w porządku. Ja jestem tylko pasażerem, który czyta ci mapę, sugeruje trasę i rekomenduje miejsca na odpoczynek, ale to ty siedzisz za kierownicą.

A więc pora ruszyć w drogę. Jak powiedział kiedyś mój nauczyciel Sangharakszita – „Uncja praktyki ma wartość tony teorii”. Chcę, aby ten przewodnik był naprawdę praktyczny i konkretny, więc moje sugestie (przynajmniej na początku) będą bardzo proste. Nie martw się za bardzo, jak ci idzie. Nie decyduj się na ogromny wysiłek na początku, bo po tygodniu zrezygnujesz. Po prostu próbuj praktykować codziennie po trochu, bez wyznaczania sobie nierealistycznych celów.

Trzystopniowa przestrzeń na oddech [*** obrazek]

W pierwszym tygodniu praktyki będę cię prosił o znalezienie przestrzeni na oddech trzy razy dziennie^{ix}. Jeśli to możliwe, zapisz w swoim dzienniku podróży, czy ci się udało (pisanie pomoże ci zapamiętać). Przestrzeń na oddech nie musi trwać długo – wystarczy około trzech minut. Każdy jest w stanie wygospodarować trzy minuty. Można to zrobić w autobusie, w toalecie w pracy lub w kolejce do kasy w supermarkecie. Możesz znaleźć na to czas, czekając aż zaśnie twoje pięcioletnie dziecko.

Pamiętaj, że nie próbujesz przy tym niczego zmieniać. Nawet nie staraj się zrelaksować (to na pewno sprawi, że ci się nie uda). Po prostu przechodź przez poszczególne etapy **najlepiej jak potrafisz** – bez żadnych wielkich oczekiwań. Jedyne, co robisz, to doświadczasz wewnętrznej pogody swoich myśli, uczuć i doznań w ciele.

Jeśli pada deszcz, a ja zapomniałem zabrać płaszcz przeciwdeszczowy, mogę zgromić sam siebie za to, że nie sprawdziłem prognozy pogody, mogę żałować, że nie mieszkam na Florydzie, mogę się skulić przed ulewą – lub mogę po prostu moknąć. Albo jestem przemoczony i w fatalnym nastroju albo tylko przemoczony.

1. Stawanie się uważnym

Jeśli to możliwe, zamknij oczy i ...

Zauważ, jakie masz w tej chwili myśli. Sprawdź, czy potrafisz rozpoznać **myśli jako myśli**. Możesz nawet powiedzieć sam do siebie – „Myślę o tym i o tym”. Zwróć uwagę, czy twoje myśli pędzą jak szalone, czy wloką się leniwie. Czy w twojej głowie toczy się dobrze ci znany monolog?

Teraz zaobserwuj, jak się w tym momencie czujesz – uświadom sobie wszystkie przyjemne i nieprzyjemne odczucia. Bardzo często nie czujemy nic specjalnego – spróbuj wtedy zauważyć, jak odczuwasz to ‘nic specjalnego’

Następnie zwróć uwagę, jakie odczuwasz teraz doznania w ciele – przeskanuj krótko swoje ciało, zaczynając od stóp i stopniowo przesuważąc uwagę w górę aż do twarzy i głowy.

2. Koncentracja

Teraz skoncentruj się na fizycznych doznaniach związanych z oddychaniem. Możesz skupić uwagę zwłaszcza na odczuwaniu oddechu w brzuchu. Sprawdź, czy potrafisz podążać za całym oddechem – wdechem i wydechem. Pomoże ci to zakotwiczyć się w chwili terażniejszej.

3. Rozszerzanie

Spróbuj teraz rozszerzyć swoją świadomość i przenieść ją z oddechu na całe ciało, pozycję ciała, a nawet mimikę twarzy. Sprawdź, czy potrafisz być świadomym wielu części ciała jednocześnie, cały czas utrzymując kontakt z oddechem. Jeśli w niektórych częściach ciała odczuwasz dyskomfort lub napięcie, spróbuj się na nich skoncentrować i skierować na nie oddech.

W porządku, teraz otwórz oczy. Postaraj się w miarę możliwości kontynuować obudzoną uważność, kiedy wrócisz do zwykłych zajęć.

Świadomy posiłek

Proponuję, abyś uczynił jeden posiłek w ciągu dnia posiłkiem świadomym i uważnym. Zbyt często jemy w pośpiechu lub tak dużo mówimy w trakcie jedzenia, że nie widzimy, co jemy, lub pożywiamy się sprawdzając maile albo w kuchni na stojąco.

W tym tygodniu zobacz, czy potrafisz zjeść jeden posiłek dziennie świadomie i uważnie. Będzie ci łatwiej, jeśli wybierzesz posiłek spożywany samotnie. Jeśli mieszkasz z drugą osobą, zapytaj ją, czy też miałaby ochotę spróbować. Tylko jeden posiłek – bez sprawdzania smartfona, słuchania radia lub oglądania porannej telewizji. Jedyne twoje zadanie to obserwować, jak gryziesz, przeżuwasz i połykasz kanapkę z serem. Jeśli pogrążasz się w myślach (czy raczej – jeśli myśli kradną twoją uwagę), uświadom sobie, o czym myślisz, powróć do odczuwania ciężaru ciała na krześle i skup się na smaku tego, co jesz.

Zdecyduj, który to będzie posiłek – a jeśli okaże się **niemożliwe**, aby był to posiłek (być może masz trójkę dzieci, które trzeba wyprawić do szkoły), to przynajmniej napij się świadomie herbaty, kiedy wszyscy domownicy będą już za drzwiami.

Uważność to ciągle zaczynanie od początku

Pamiętaj o zachowaniu dystansu do tego, co robisz. Jeśli zapomniałeś o przestrzeni na oddech albo usiadłeś do uważnego posiłku, lecz gonitwa myśli go uniemożliwiła, nie przejmuj się. Zaczynaj jeszcze raz. Na tym polega praktyka. Zwróć uwagę, czy potrafisz ją wykonywać bez osądzania się – „Nie potrafię tego zrobić”, „Jaki to ma w ogóle sens?”, „O rany, ale jestem dobry w te klocki!” A jeśli wpadniesz w automatyczne osądzanie, zauważ, że osądzasz dokładając kolejną myśl **do** już obecnych myśli. Następnie wycofaj się z tego i obserwuj, jak odczuwasz swoje ciało, lub jak smakuje kawa. Uważność jest praktyką wiecznego zaczynania od początku.

Upraszczenie

Kiedyś wpadłem w jeden z tych stanów umysłu, kiedy mówimy sobie – „Mam za dużo zajęć, żeby posprzątać swój pokój”. Pokój nie był jakoś szczególnie mocno zabałaganiony, jednak na tyle nieporządkny, bym uznał, że zabiorę się wreszcie do sprzątnięcia go. Ale dopiero **wtedy**, kiedy napiszę trzeci szkic tej książki, skończę wyjątkowo intensywny okres nauczania i przygotuję się do kilku różnych zebrań. Nie zauważyłem, że był to tylko stan mojego umysłu. I oczywiście fakt, że nie posprzątałem pokoju, nie załatwiłem bieżącej korespondencji i nie zrobiłem porządku w tej górnej szufladzie biurka, gdzie wiecznie grzebię w poszukiwaniu taśmy klejącej, utwierdził mnie w przekonaniu, że moja wymyślona historia jest prawdziwa.

Któregoś dnia zacząłem jednak robić porządek, mimo że byłem nadal mocno zajęty. Pierwsze, co zauważyłem, to że nie zajęło mi to dużo czasu. Drugie, że sprzątnięcie pokoju i wyrzucenie wielu rzeczy sprawiło, że poczułem się **o wiele lepiej**. To takie uczucie, jakby do tej pory życie zaciskało się wokół mnie jak pętla, a ja mogłem się tylko przepychać na przekór przeciwnościom. Po zakończeniu porządków (robiłem je codziennie po trochu),

poczułem, że odzyskałem na nowo kontrolę, że to ja kształtuję swoje życie, a nie że życie kształtuje mnie. To jest właśnie ‘panowanie nad sytuacją’. Bardzo polecam – powoduje znacznie większą różnicę niż można by się spodziewać.

Co mógłbyś zrobić, by uprościć swoje życie i rozwijać poczucie panowania nad sytuacją? Oto kilka sugestii:

Zredukować ilość informacji

Zdecyduj, co masz zamiar zrobić i zapisz w dzienniku podróży. Mógłbyś na przykład:

- wziąć tydzień wolnego od Facebooka / Twittera / ulubionej gry komputerowej / pokera w internecie;
- wyłączać komputer / telewizor / smartfona na 40 – 60 minut przed pójściem spać;
- spróbować mieć otwarte tylko jedno okno na raz w komputerze;
- spróbować nie sprawdzać Facebooka, maili itp. w trakcie pisania jakiegoś dokumentu dla celów zawodowych;
- sprawdzić, czy potrafisz jeść bez włączonego radia / telewizora / odtwarzacza mp3 lub tableta;
- zdecydować, że nie będziesz sprawdzać maili przed śniadaniem albo tuż przed pójściem spać;
- przeżyć tydzień bez słuchania iPod’a
- przeżyć tydzień bez odpowiadania na maile na smartfonie.

Rozwijać dyscyplinę

Częścią podróży jest rozwijanie dyscypliny mentalnej, na przykład poprzez odsuwanie spełniania zachcianek. Mógłbyś:

- zdecydować się na tydzień bez alkoholu, tydzień bez jedzenia w MacDonalddie, tydzień bez oglądania bezwartościowych programów w TV.
- ćwiczyć regularnie;
- zredukować ilość wypijanej kawy, alkoholu, czasu spędzanego na oglądaniu filmów na You Tubie lub filmów pornograficznych.

Zrobić rzeczy, które od dawna odkładasz

Mógłbyś na przykład:

- załatwić zaległą korespondencję w pracy;
- uporządkować biurko;
- wynieść butelki zalegające w kuchni;
- uporządkować foldery w komputerze;
- zrobić te irytujące drobne naprawy w domu, do których nigdy nie możesz się zabrać.

.....

Dziesięć procent

Sangharakszita, założyciel Wspólnoty Buddyjskiej Triratna, wracał któregoś dnia metrem do domu, spędziwszy sporo czasu na buszowaniu po antykwariatach w centrum Londynu, kiedy przysłała mu do głowy myśl ‘dziesięć procent’. „Okolo dziesięciu procent ludzi jest potencjalnie otwartych na nauki Buddy”. Miał wrażenie, że widzi to w ludzkich twarzach – specyficzny rodzaj ożywienia, błysk w oku – coś sugerującego otwarcie na nowy sposób widzenia rzeczywistości.

Każdy chce się rozwijać. Nie sposób sobie wyobrazić ‘bycie człowiekiem’ bez poczucia, że robimy postępy i rozwijamy się. Niektórzy spełniają się w związkach, rodzinie i

dzieciach, inni w sporcie lub prowadzeniu biznesu. Wszystko jedno, jak to robimy – od robienia na drutach po spływy kajakowe – wszyscy musimy czuć, że życie zmierza do jakiegoś celu.

Jednak część z nas nie jest usatysfakcjonowana tym, co oferuje świat. Niektórzy czują, że **to nie wystarcza**. Fakt, że dotarłeś lub dotarłaś do tego akapitu, sugeruje, że może jesteś jedną z tych osób – tych, które zaliczają się do dziesięciu procent.

Można oczywiście próbować znaleźć rozwiązanie problemu cierpienia w religii, polityce, sztuce lub ekologii. Jednak wielu ludzi nie potrafi wierzyć w Boga, straciło wiarę w działania polityków lub nie wierzy, że sztuka może cokolwiek zmienić. Wielu czuje się znużonych aktywnością społeczną lub są przekonani, że globalna katastrofa jest nieunikniona. Niektórzy tęsknią do nowej wizji – wizji, która wykracza poza pewnik Boga, machinacje polityczne i wszechobecny konsumpcjonizm.

Podążanie śladami Buddy nie jest łatwe. Wymaga instynktu, który można by nazwać przecuciem, że istnieje jakiś inny, większy wymiar życia. Trudno jest to wyjaśnić, trudno jest to nawet nazwać, ale coś nas w środku świerzbi, coś nieustannie dręczy i każe się zastanawiać – „Po co jest życie?”

Aby należeć do tych dziesięciu procent, trzeba mieć w sobie poczucie niezadowolenia – jak u młodego Siddharthy, mężczyzny, który miał wszystko. Może to być ten rodzaj braku satysfakcji, który prowadzi do picia alkoholu. Jeden z moich przyjaciół zwierzył mi się, że kiedy upija się w pubie po południu, obserwując, jak ludzie wloką się w deszczu do domu dźwigając zakupy, to myśli sobie – „Czy **naprawdę** warto rzucać picie dla czegoś takiego? Żeby wracać do domu z puszką sardynek i makowcem w siatce? Czy to jest **wszystko**?” U innych to niezadowolenie przybiera spokojniejszy wyraz – jak u mojego przyjaciela Paramabandhu, który był szczęśliwy, generalnie zadowolony z życia i pracy, ale – tak jak Siddharthę – dręczyło go poczucie braku głębszej satysfakcji.

Większość ludzi nie ma w sobie takiego poczucia. Przyznają, podobnie jak przyjaciele Siddharthy, że cierpienie w życiu jest nieuniknione – z powodu starości, choroby i śmierci – ale jakoś się tym nie przejmują. Nie dlatego, że w ogóle o tym nie myślą, ale udaje im się radzić sobie z życiem nie martwiąc się zbyt o znalezienie odpowiedzi na ‘wielkie’ pytania. Oczywiście niczego to nie sugeruje w kwestii ich **zachowania** – dość często prowadzą życie bardziej szlachetne i wartościowe od tych, którzy zajmują się działalnością polityczną i społeczną lub religijną.

Ale ci z nas, którzy nie znajdują zadowolenia, **nie mogą go znaleźć**. Rzecz jasna, kłopot leży w tym, że istnieje całe mnóstwo przyczyn odczuwania braku satysfakcji i problem niekoniecznie ma charakter egzystencjalny. Zanim więc wyruszymy w podróż, może powinniśmy dobrze przemyśleć swoją motywację – czy chcemy osiągnąć wyzwolenie, czy chcemy tylko szczęśliwszego i wygodniejszego życia? Czy chcemy zrozumieć **prawdziwą naturę rzeczywistości**, czy tylko szukamy towarzystwa podobnie myślących osób? Czy jesteśmy rozczarowani światem (przynajmniej do pewnego stopnia), czy tylko niezadowoleni, ponieważ trafił nam się za mały ‘kawałek tortu’?

Ludzie często mają radykalne poglądy, kiedy są młodzi, ale ich radykalność zwykle mocno słabnie, nim osiągną wiek średni. Prawdopodobnie jeszcze nie wiemy, jaka jest nasza motywacja, ani – co ważniejsze – jak długo potrwa. Może nigdy się tego nie dowiemy. A poza tym, ludzkie motywacje są równie rozmaite i tajemnicze jak sami ludzie. Bywa i tak, że to, co nas zmotywowało do podróży, nie jest tym samym, co każe nam ją kontynuować.

Dla Siddharthy tym, co nadało sens **jego** poczuciu niezadowolenia, jego pragnieniu głębszego życia, był widok wędrownego świętego męża. Była to dla niego wizja możliwości – **prawdziwe rozwiązanie** problemu starości, choroby i śmierci. Możliwe, że my też doświadczyliśmy czegoś podobnego. Może jakaś kurs medytacji zostawił w nas poczucie cichego szczęścia? Może usłyszeliśmy w radiu rozmowę o buddyźmie, która tak nas

poruszyła, że chcieliśmy dowiedzieć się więcej? Cokolwiek to było, coś lub ktoś pozostawił w nas silne wrażenie, że w życiu chodzi o coś więcej niż tylko o romans, karierę, wakacje i dobrą emeryturę.

Coś sprawiło, że chcemy wyruszyć w podróż duchową – nawet jeśli jeszcze nie mamy pewności, dlaczego i jak daleko chcemy dojechać. Już teraz stoi przed nami kilka wyzwań – rozwijanie sprawnego umysłu, uważność, uproszczenie życia. A jeśli chcemy kontynuować podróż, będziemy musieli dotrzeć dalej, o wiele dalej, aż do uzyskania integracji, jeśli mamy podążać śladami Siddharthy na jego drodze do osiągnięcia stanu buddy.

Duchowa receptywność 1: „Rzeka Niagara”

Kay Ryan – Rzeka Niagara

Jak gdyby
rzeka była
podłogą, ustawiamy na niej
nasz stół i krzesła,
jemy, i
rozmawiamy.
Kiedy unosi nas jej bieg
zauważamy – tak
spokojnie, jak gdyby
wieszano nowe malowidła
na ścianach jadalni –
zmieniające się obrazy
wzdłuż brzegów. My
naprawdę wiemy, my naprawdę
wiemy, że to jest
rzeka Niagara, lecz
tak trudno pamiętać
co to oznacza.^x

Ta perełka poetycka stworzona przez Kay Ryan podsumowuje naszą ludzką kondycję. Czas, jak rzeka w wierszu Ryan, nieustannie płynie niosąc nas w kierunku śmierci. Jednak my traktujemy tę stale zmieniającą się rzekę i jej niepowstrzymany, potężny prąd zmierzający prosto do wodospadów jakby to była zwyczajna podłoga, na której ustawiamy sobie meble do życia. Świat się zmienia, lecz my pozostajemy tacy sami – lub tak nam się tylko wydaje.

Wiersz Ryan mówi o naszej łagodnej ignorancji. Nie walczymy drapieźnie z życiem, ani nie chowamy głowy w piasek – to jest zbyt dramatyczne. Zauważamy – „Ja się starzeję, mój mąż tyje, znów nadeszła jesień,” – z równie mdłym zainteresowaniem, z jakim zauważamy wymianę obrazków na ścianach lokalnej kawiarni. Takie podejście nazywamy ‘duchową ignorancją’. Nie jesteśmy głupi ani uparci jak osioł – my **wiemy**, że to jest rzeka Niagara. Nie potrafimy się tylko uporać z tym, co to **oznacza**. Poetka ukazuje nam naszą ignorancję, dając wierszowi tytuł ‘Rzeka Niagara’ – tytuł, który wprawia nas w lekką konsternację, dopóki nie przeczytamy ostatniej linijki.

‘Rzeka Niagara’ eksploruje nasze poczucie, że wiemy i jednocześnie nie wiemy – „My / naprawdę wiemy, my naprawdę / wiemy.” Zwróćcie na przykład uwagę, w jaki sposób

autorka łamie linijki, by wywołać uczucie zawahania – jest to umysł w akcie myślenia, który po omacku szuka zrozumienia. I wtedy przychodzi rozstrzygające zakończenie: „my naprawdę / wiemy, że to jest / rzeka Niagara, lecz / tak trudno pamiętać / co to oznacza.” Nie sposób było wyrazić tego z większą precyzją – my naprawdę **wiemy**, tylko tak trudno jest **pamiętać**, co ta nasza wiedza **oznacza**. Ciężko jest bez przerwy myśleć o znaczeniu śmierci.

„Rzeka Niagara” z niezwykłą trzeźwością opisuje sytuację, w jakiej się znajdujemy. Zręcznie i precyzyjnie – bez śladu moralizowania i pouczania – wiersz naświetla naszą sytuację egzystencjalną, będąc modelowym przykładem refleksji. Potrzebna jest nam dokładnie taka klarowność, takt, humor i niechęć do używania **zbyt wielu słów**. Musimy się nauczyć od Kay Ryan, jak unikać komunałów i frazesów, które (nawet te buddyjskie) uodparniają nas na tę właśnie rzeczywistość, którą rzekomo wyrażają.

A więc, co możemy uczynić? Po pierwsze, należy trenować się w uważności. Musimy rozwinąć umysł, który będzie potrafił obserwować doświadczenie na tyle długo, by **dostrzec** zmianę i **poczuć** zmianę wtedy, kiedy rzeczywistość ma ona miejsce. Jak pokazuje jasna ocena sytuacji dokonana przez Kay Ryan, postrzegamy zmianę nie jako **proces**, tylko jako serię wydarzeń: to, tamto, to, tamto – podczas gdy faktycznie mamy do czynienia z nieustającą zmiennością. Nie ma **rzeczy**, jest tylko **zmiana**.

A więc pierwszą rzeczą, jaką możemy zrobić, to pozostawać ze swoim bezpośrednim doświadczeniem tak długo, aby poczuć i poznać rzeczywistość zmienności. Oznacza to bycie receptywnym – czujnym na doznania w ciele, na umysł, na świat wokół nas, ponieważ jeśli będziemy prawdziwie otwarci i receptywni, tym co zauważymy, będzie właśnie zmiana. Wszystko jedno, czy to bolące ramię, zły nastrój, chrzciny czy danie na wynos – cokolwiek to jest, podlega zmianie.

Następnie musimy rozwinąć to, co angielski poeta romantyczny John Keats nazywał ‘negatywną zdolnością’. Opisał to jako „zdolność do doświadczenia niepewności, tajemnic i wątpliwości, bez irytującego doszukiwania się faktów i przyczyn”.^{xi} Ponieważ życie **jest zmianą**, a nie zmieniającymi się **rzeczami**, nie istnieje nic takiego, czego możemy się uchwycić. Życie wykracza poza naszą zdolność do zrozumienia go. Zbyt często nie potrafimy zrozumieć rzeczywistości – czujemy się zmuszeni do **myślenia** o niej, wydawania opinii, zdystansowania się i przeanalizowania jej. A więc musimy praktykować bycie receptywnym bez „irytującego doszukiwania się faktów i przyczyn.” Zwróćmy uwagę, jak precyzyjne jest słowo ‘irytującego’. Ponieważ świat nas mami i wprowadza w błąd, zirytowani próbujemy go naprawić, dorobić mu teorię i nazwać.

Wreszcie spróbujemy zaobserwować, jak bardzo oczekujemy od rzeczywistości, żeby się **nie** zmieniała. Z jaką łatwością w nieuzasadniony sposób nadmiernie uogólniamy swoje obecne doświadczenie – wyciągamy czasami naprawdę szalone wnioski z wszystkiego, co czujemy w danym momencie. Jeśli mamy chandrę, wydaje nam się, że już nigdy nie będziemy szczęśliwi; jeśli mamy wspaniały humor, sądzimy, że potrafimy zmienić świat. Jeśli odchodzi ukochana osoba, uważamy, że już nigdy się nie zakochamy. Jeśli jesteśmy zakochani, wydaje nam się, że to uczucie będzie trwało wiecznie.

Jak uwidacznia wiersz Kay Ryan, naprawdę nie rozumiemy zmiany – „my naprawdę / wiemy, że to jest / rzeka Niagara, lecz / tak trudno pamiętać / co to oznacza.” Jeśli pakujemy się na wyjazd na urlop i akurat jest słoneczny dzień, to często zapominamy o zabraniu rzeczy przeciwdeszczowych. Zapominamy, że wszystko się zmienia, i ze zdziwieniem – bolesnym lub radosnym – obserwujemy, kiedy tak się dzieje.

A więc sprawdź, czy potrafisz rozwinąć swoją ‘negatywną zdolność’ lub to, co Wordsworth nazywał ‘mądrym lenistwem’. Prosty sposób jest decyzja o wprowadzeniu krótkich okresów nic nie robienia. Usiądź w fotelu z filiżanką herbaty – żadnej muzyki, żadnej książki, wyłącz telefon – i nie rób nic. Zapanuj nad impulsem, żeby wstać i coś zrobić. Zobacz, czy w tym tygodniu potrafisz nic nie robić dwa razy przez przynajmniej piętnaście

minut. A kiedy zajmujesz się zwykłymi codziennymi sprawami, zwróć uwagę, czy potrafisz dostrzec sytuacje, kiedy zmiana jest dla ciebie zaskoczeniem. Nawykowo oczekujemy, że sytuacje lub rzeczy **nie** będą się zmieniały, więc zaobserwuj, czy twoje stany umysłu (szczęśliwy, przygnębiony, zirytowany, zestresowany) mają coś wspólnego z uczuciem zadowolenia lub zmartwienia wywołanego przez fakt, że jakieś rzeczy lub sytuacje **faktycznie** się zmieniają.

^{ix} Williams et al., *The Mindful Way through Depression*, ss.182-5.

^x Kay Ryan, „The Niagara River” w *Odd Blocks: Selected and New Poems*, Carcanet Press, Manchester 2011, s.94.

^{xi} John Keats, *Selected Letters*, Penguin Classics, Londyn 2014, s.77. List do George’a i Toma Keats (bracia Johna) z grudnia 1817.

Tydzień 2

Mandala integracji

Mandala

Integracja jest początkiem podróży – to prawda – ale nie jest to **jedynie** początek. To nie jest przedmieście, przez które przejeżdżamy w drodze do otwartych przestrzeni pozytywnych emocji lub do górskiego łańcucha duchowych narodzin. Integracja musi nam towarzyszyć przez całą drogę.

Tak jak podróż jest symbolem życia duchowego, tak samo jest nim mandala. Różnica polega na tym, że mandala jest wzorem, gdzie wszystko układa się wokół punktu centralnego. Pewnie widzieliście filmy o mnichach tybetańskich wykonujących mandalę z piasku lub zetknęliście się z mandalami w pismach Carla Junga. Ja jednak pod tym pojęciem rozumiem inny sposób widzenia życia duchowego – zamiast uważać ją za drogę wiodącą w jakimś określonym kierunku, myślimy o niej w kategoriach organizowania swojego życia wokół tego, co jest dla nas najważniejsze.

Przy podróży mogę mówić o ruszaniu w drogę, pokonywaniu przeszkód, robieniu postępów i tak dalej. Przy mandali muszę mówić o rozwijaniu harmonijnej całości. W mandali żadna jej część nie prowadzi do innej – nie ma żadnej hierarchii oprócz tego centralnego jednoczącego punktu. Metafora mandali jest przede wszystkim estetyczna: integracja, pozytywne emocje, duchowa receptywność, śmierć i narodziny – one wszystkie układają się w harmonijny wzór. Wszystkie są jednakowo ważne i **razem** składają się na znaczenie życia.

A to oznacza, że musimy praktykować wszystkie etapy **jednocześnie**. Wszystko jest cały czas obecne w terażniejszości: moje życie wewnętrzne (myślenie, odczuwanie, wyobrażanie sobie), inni ludzie (komunikowanie się, pomaganie, słuchanie), oraz świat wokół mnie (działanie, praca, reagowanie). Moim zadaniem jest **praca nad całością**. Nie mogę zacząć od rozwijania siebie i dopiero potem, kiedy poczuję się trochę bardziej zintegrowany, przejść do pogłębiania relacji z innymi i z otaczającym mnie światem. To nigdy nie działa w taki sposób.

Mówiłem już, że podróż zaczyna się od integracji, ale równie prawdziwe jest stwierdzenie, że zaczyna się ona od Mądrości (przez duże 'M'). U Siddharthy zaczyna się od chwili, w której **naprawdę dostrzegł** starość, chorobę i śmierć. Gdybyśmy ujrzeli starość, chorobę i śmierć w ten sam sposób, w jaki ujrzął je Siddhartha, całym sobą, byłibyśmy **tam** – w Pałacu Mądrości. Nie wolno nam więc traktować metafory podróży dosłownie – jakbyśmy podróżowali przez zmieniający się krajobraz życia duchowego, samemu pozostając w niezmiennym stanie. Nawet idei, że na końcu bardzo długiej podróży znajduje się Oświecenie, nie powinno się traktować dosłownie. Nasz cel (jeśli chcemy o nim myśleć w ten sposób) jest niewyobrażalnie daleko, ale jednocześnie jest tu i teraz.

Każda z tych metafor 'naprawia' niebezpieczeństwa tkwiące w tej drugiej. Mandala koryguje niewłaściwą interpretację podróży polegającą na tym, że jesteśmy **nadmiernie zorientowani na przyszłość**, a przez to jednostronnie zdeterminowani, gdyż upieramy się, że „Wszystko będzie cudownie, kiedy już zrobię postępy”. Podróż koryguje metaforę mandali, która jest **nadmiernie zorientowana na terażniejszość** – ponieważ sugeruje, że nie trzeba podejmować żadnego wysiłku, że jedyne, czego potrzebujemy, to 'być w chwili terażniejszej'. Musimy stale przechodzić od metafory podróży do metafory mandali.

Powiedziawszy to wszystko, zaczynamy jednak od podróży. Na samym początku z pewnością nie uda nam się od razu osiągnąć równowagi i harmonii wszystkich elementów życia duchowego. Najpierw musimy uruchomić swoje energie. Nawet jeśli chodzi tylko o posprzątanie sypialni – wysiłek jest najważniejszy. **Robienie i działanie** oznacza popełnianie

błędów i niewłaściwe rozumienie – tego nie da się uniknąć. Należy podejmować wysiłki i uczyć się na błędach. Mandala pojawia się dopiero wtedy, kiedy już jesteśmy w drodze – kiedy poczyniliśmy niezbędne korekty wobec swojego wysiłku, tempa podróżowania, zrozumienia, na czym polega podróż, i przewidywania, jak długo potrwa.

Jeden podróżnik

Celem uważności jest osiągnięcie integracji. Celem integracji jest stać się **jednym podróżnikiem, odbywającym jedną podróż**. Aby pozostać w podróży – dzień w dzień, rok w rok – musimy być zintegrowani.

Proces integracji rozpoczyna się od przyznania, że nam jej **brakuje**. Jesteśmy zazwyczaj mieszanką wielu osobowości o różnych motywacjach, pragnieniach i życzeniach. Nasze życie nie jest wspianym poszukiwaniem Prawdy, Piękna i Miłości, tylko szeregiem rozmaitych wypadów i potyczek. Teraz biegniemy w tym kierunku, a potem w drugim; raz rządzi nami jedna z naszych osobowości, a następnym razem inna.

Mamy tendencję do utożsamiania się tylko z częścią siebie lub z własnym wyobrażeniem o sobie. Uważamy, że napady złości lub ataki paniki są tylko tymczasowymi odchyleniami od normy, że to nie jestem naprawdę **ja**, tylko coś, co mi się ‘przydarza’. Uważamy, że to nie **ja** spóźniłem się wczoraj na zebranie, tylko ‘nieuniknione okoliczności’ spowodowały moje opóźnienie. To nie **ja** się rozzłościłem, tylko **oni** mnie rozzłoszcili. Myślimy o sobie – „Jestem naprawdę spokojnym i łagodnym facetem, tylko ten świat nieustannie mnie wyprowadza z równowagi!”.

Integracja polega na wzięciu całkowitej odpowiedzialności za siebie. Polega na przyznaniu się do ciągłego spóźniania (bez powtarzania w kółko, jak bardzo jesteśmy zajęci); przyznaniu, że – „Szybko się niecierpliwę,” zamiast mówienia – „To ty mnie wkurzasz!”. Istotnym elementem rozwijania sprawnego umysłu jest uznanie życia za swoją własność. Oczywiście, że inni ludzie mają na nas wpływ, wydarzenia w świecie odbijają się na naszym życiu, pociągi się spóźniają, ale tylko od nas zależy, jak zareagujemy na trudnych ludzi, skomplikowany świat i opóźnione pociągi. To **nasza** odpowiedzialność – im bardziej ją zaakceptujemy, tym bardziej nasze życie należy do nas.

Bez integracji będziemy się kierować instynktem lub kapryсами. Nie będzie ciągłości ani wewnętrznej spójności – będą nami targały nieświadomione uwarunkowania. Bez integracji nie znajdziemy prawdziwego kierunku w życiu, tylko staniemy w obliczu konkurujących wyborów. Jeśli będziemy stale ulegać kaprysom, zachciankom i reakcjom, staniemy się jednym z konsumentów, którymi się manipuluje. Współczesny rynek żeruje na naszym braku wewnętrznej siły. Wie, że rzadko podejmujemy świadome wybory. Co najmniej od zakończenia drugiej wojny światowej jesteśmy systematycznie uwarunkowywani, aby stale wymieniać swoje rzeczy na nowe i pragnąć w życiu coraz więcej przedmiotów. Początkowo wiązało się to z aktywnym podważaniem wartości prostego, skromnego i oszczędnego życia, którego ludzie nauczyli się w czasie wojny^{xii}.

Integracja oznacza, że mamy silniejsze poczucie **wplywania** na świat – że wszystko, co robimy, mówimy i myślimy, oddziałuje zarówno na otaczający nas świat, jak i na naszą przyszłość. Oznacza świadomy wybór wzięcia odpowiedzialności za swoje życie i za sposób, w jaki je przeżywamy. Jest to odmowa bycia konsumpcyjną marionetką. Oznacza, że jestem jednym podróżnikiem odbywającym jedną podróż.

Punkt centralny

Integracja może nastąpić tylko wtedy, kiedy mamy jakiś punkt, **wokół** którego możemy się zintegrować, jakiś jednoczący wątek biegnący przez całe nasze życie. Im ten punkt jest wyraźniejszy, tym większą integrację pozwala nam osiągnąć.

Bez tego centralnego punktu brakuje nam poczucia ciągłości – mamy za to nieprzyjemne odczucie kruszenia się (jak ja to nazywam) – czyli wrażenie, że robimy mnóstwo rzeczy, ale one nie składają się razem na nic konkretnego. Potrzebujemy jednej organizującej zasady, wokół której będziemy wyrabiać w sobie integrację. Słowa ‘jednej’ nie należy rozumieć w wąskim sensie – nie chodzi mi o wbity w ziemię słup, chodzi mi o pojemnik na tyle obszerny, by pomieścił w sobie wszystkie nasze energie. Tej ‘zasady organizującej’ nie da się precyzyjnie określić – nie jest to idea, teoria, ani wierzenie (nawet wierzenie ‘buddyjskie’). Jest to raczej coś w rodzaju wyraźnego poczucia, że odkrywa się przed nami znaczenie i cel życia.

Często jednak nie ma w nas tego głębszego jednoczącego prądu, który niesie nas naprzód. Albo dryfujemy z tym, co się nam przydarza – nowa praca, nowe miasto, nowy związek – bez zatrzymywania się, by zadać sobie pytanie, czy ta praca jest zgodna z naszymi wartościami, czy przeprowadzka jest dobrym pomysłem, czy może lepiej byłoby przez jakiś czas nie mieć partnera; albo stale jesteśmy otwarci na wszystko i tak naprawdę nigdy niczemu nie poświęcamy się na dłużej.

Jeśli nie będziemy mieli jednoczącej zasady, nie będziemy potrafili zrozumieć samych siebie, ani nie będziemy rozumiani przez innych. Niektórzy ludzie mają bzika na jakimś punkcie (na przykład klejenie modeli samolotów, surfing, teatr amatorski), którym przez pewien czas zajmują się z wielkim zapałem, a potem nagle zostawiają niedokończony myśliwca pod łóżkiem, deskę surfingową w garażu, a książkę o Stanisławskim odkładają na półkę. Człowieka ogarnia wtedy poczucie, że nie potrafi się niczym zająć do końca, że nie ma w jego życiu żadnego jednoczącego elementu, i że nie rozumie swoich wewnętrznie sprzecznych dążeń. Przynajmniej takie było moje doświadczenie. Nie wiedziałem, czego naprawdę chcę, więc próbowałem uaktywnić różne wersje siebie samego. Przyjaciele mówili mi – „Po prostu bądź sobą, a ja miałem ochotę ich zapytać – „A którego mnie masz na myśli?”.

Bez jednoczącego celu, nie zagłębimy się w życie. A więc mandala nie jest tylko wzorem – jest wzorem zorientowanym wokół wewnętrznej osi. Centralnym punktem jest to, co dla nas najważniejsze, i co określa, jak harmonijna, wielopłaszczyznowa i wspinała będzie nasza mandala.

Mandala złamana

Możemy potraktować swoje życie jako osobistą mandalę, w której wszystkie elementy doświadczenia układają się wokół punktu centralnego. Możemy wyobrazić sobie serię koncentrycznie ułożonych pierścieni, gdzie w środku znajdują się sprawy o największym dla nas znaczeniu, a z brzegu te najmniej ważne. Z upływem czasu ten wzór zmienia się – to, co kiedyś było ważne, przestaje być istotne, gdyż pojawiają się nowe priorytety. Niektóre elementy odsuwają się w stronę brzegu, inne kierują się do środka.

Często zaczynamy poszukiwać głębszego znaczenia dopiero wtedy, kiedy nasza osobista mandala załamuje się. Umieściliśmy na przykład w jej centrum pieniądze. Myślę tu o moim koledze. Kiedy pierwszy raz zjawił się w ośrodku buddyjskim w Londynie, był przyjacielsko nastawionym, przystojnym mężczyzną na najlepszej drodze do bogactwa. Pracował w dziale transakcji w banku inwestycyjnym. Po pracy czasami chodził do teatru, ale czuł się zbyt zmęczony i rozproszony, by cieszyć się przedstawieniem. Miał dużo pieniędzy, tylko nie miał ich kiedy wydawać. Powiedział mi, że kilku jego kolegów z pracy miało zamiar zarobić pierwsze pięć milionów a **potem** zrobić sobie przerwę i zająć się tym, czym naprawdę chcieli, poświęcić więcej czasu rodzinie, napisać powieść – jednak nigdy tego nie zrobili. Chociaż mój kolega był bardzo sympatyczny i rozpierała go podziwu godna energia, uderzyło mnie, że brakowało mu głębi i wyobraźni – jakby pragnienie bogactwa i długie godziny pracy stępiły jego wrażliwość i zmysły. Zaczął wcześniej wstawać i medytować przed pójściem do

banku. Potem, w ciągu długiego dnia biznesowych machinacji obserwował jak spokój i wewnętrzne bogactwo osiągnięte w czasie medytacji pomału się ulatniają. To właśnie wtedy jego mandala, w centrum której znajdowały się pieniądze, zaczęła się rozpadać.

Kiedy chwieje się punkt środkowy, zaczynamy zadawać sobie głębsze pytania o swoje priorytety. Być może w centrum znajdowała się żona, jak w przypadku innego mojego kolegi, który wróciwszy wcześniej z pracy do domu, zastał swoją żonę w łóżku z innym mężczyzną. Być może centralnym punktem uczyniliśmy córkę i musieliśmy ją pożegnać, kiedy wyjechała na uniwersytet do innego miasta. Artysta mógł umieścić w swojej mandali ‘sztukę’ i potem odkryć, że już przestał cieszyć się popularnością. Kto inny skupił się na ‘rewolucyjnej polityce’, a wkrótce odkrył, że stracił wiarę w te rewolucyjne idee.

Siddhartha prawdopodobnie w centrum **swojej** mandali umieścił przyjemność – ja i moje wspaniałe życie, moja piękna żona i moja wielka przyszłość. Lecz ten centralny punkt uległ zachwianiu. Dowiedział się o tym, kiedy wyszedł z pałacu i **ujrzał** prawdę o życiu. Jego życie opierało się na głównej kolumnie, która nie udźwignęła dachu.

Mandala despotyczna

Cokolwiek umieścimy w centrum swojej mandali, temu **służy** nasze życie. Ktoś mógł umieścić tam ‘kariere’. Możliwe, że czerpiemy z pracy satysfakcję i osiągnęliśmy w niej prestiż, ale nadmierna koncentracja na karierze nie pozostawia nam wystarczającej ilości czasu i energii emocjonalnej, które są potrzebne na związki, rodzinę i przyjaźń. Poznałem ludzi, którzy okupili ten ciężko osiągnięty wielki sukces rozrośniętym ego i samotnością. Takie osoby zwykle kompensują sobie ostrą pracę ostrą rozrywką (nie mając czasu na relaks) – włączają się po nocnych klubach, przesadzają z używkami i prowadzą bujne życie seksualne.

Być może w centrum swojej mandali umieściliśmy sukces – awans lub sławę. Tylko że im większe sukcesy odnosimy, tym więcej sukcesów pragniemy. Dochodzi do głosu prawo malejących rezultatów – znalezienie się na ostatecznej liście kandydatów do nagrody Bookera już nie przynosi nam satysfakcji. Jeśli uczynimy sukces centralną sprawą w swoim życiu, to skończymy jako pełna zawziętości osoba, która wiecznie dochodzi swoich praw, lub też – jeśli nam się nie uda – będziemy to pokrywali niechętną postawą, udając, że wcale nam na tym nie zależało. To jest środek mandali **despotycznej**. Jej najbardziej oczywistym przykładem jest sytuacja, kiedy w życiu wszystko kręci się wokół kokainy, alkoholu lub hazardu. Mandala despotyczna jest mandalą uzależnień. Cel, któremu służymy, **niszczy nas**.

Mandala chaotyczna

Nasza mandala bywa złamana lub despotyczna, lub może zmienić się w chaos. Umieszczamy jedną rzecz (lub osobę) po drugiej w centrum swego życia albo w ogóle nie mamy żadnego centrum, nadrzędnego punktu skupienia – nie możemy się zdecydować, co jest dla nas najważniejsze, i dryfujemy z prądem. Wydaje nam się, że nasze życie tkwi w miejscu. Ogarnia nas okropne uczucie, że nie ma ono najmniejszego sensu.

Mandala niedojrzała

Możliwe, że w centrum swojej mandali umieściliśmy ideał duchowy, ale jeszcze go nie rozumiemy wystarczająco głęboko – pomieszaliśmy go z osobistą psychologią lub jest na razie bardziej **idea** niż **ideałem** (i może kusi nas, aby pouczać innych, jak żyć). Może nadal uczymy się, jak utrzymać owocny i zrównoważony wysiłek? Może nadal uczymy się, na czym polega podróż?

W każdym z tych scenariuszy środek mandali nie jest w stanie podtrzymać złożoności i głębi naszego życia. Jesteśmy przecież czymś nieskończenie większym od etykietek, które sobie przyklejamy. Żadna z ról, które podejmujemy w życiu – w rodzinie lub społeczeństwie – nie jest dla nas wystarczająca. Aby stać się osobą w pełni zintegrowaną, musimy umieścić

w centrum swego życia coś transcendentalnego, wykraczającego poza 'ja', co obejmie tajemnicę i niesamowitość bycia istotą ludzką.

Ten 'transcendentalny środek' nie może być tylko ideą – nawet jeśli piękną i inspirującą – musi być przeżywaną rzeczywistością, z którą jesteśmy w nieustannym kontakcie. Nazwijmy to 'czwartym widokiem' (wędrujący święty mąż) – wizją, w której zawiera się życie, w której strukturę jest ono wplecione i ma transcendentalne znaczenie i cel. Czwarty widok nie musi być dosłownie ujrzeniem wędrującego ascety (czyli konkretnej religijnej postaci w konkretnym kulturalnym lub historycznym momencie). Jest to wizja ludzkiego potencjału – jak żołądź, w którym nagle dostrzegamy oszalałą wizję potężnego dębu.

Integracja pozioma i pionowa

Integracja jest złączona z naszym poczuciem moralności. Oznacza pełne zrozumienie, że wszystkie **nasze działania mają skutek** – wpływają na naszą rozwijającą się świadomość, wpływają na rozwijającą się świadomość innych ludzi i wpływają na świat. Integracja jest przeciwieństwem reakcji typu „Jasna cholera!”, kiedy pozwalamy sobie ulec atakowi złości, zamawiamy następnego drinka lub decydujemy się na romans z mężem sąsiadki.

Integracja pozioma

'Integracja pozioma' oznacza, że stajemy twarzą w twarz z samym sobą – ze swoimi zaletami i wadami, z euforią i przygnębieniem, z dobrymi i złymi nawykami. W miarę jak integrujemy się poziomo, stajemy się coraz bardziej jednolitą osobowością – czy to w domu, czy w towarzystwie przyjaciół, czy jako świadek wygłaszający mowę na ślubie przyjaciela. Jesteśmy osobą godną zaufania, która dotrzymuje słowa. Nie mamy jednej twarzy na pokaz, a drugiej prywatnie; nie jesteśmy człowiekiem, który mówi jedno, a robi drugie.

Kiedy stajemy się taką świadomą siebie i **odpowiedzialną** istotą ludzką, odbywamy pierwszy wielki etap podróży. I chociaż niecierpliwie oczekujemy osiągnięcia pełnej integracji, zanim przejdziemy do następnych etapów ścieżki, chociaż w kategoriach mandali pracujemy nad wszystkimi etapami jednocześnie, to nie osiągniemy późniejszych etapów podróży, dopóki nie ukończymy tych wcześniejszych. Musimy stale wracać do integracji.

Integracja pionowa

Jednak czasami pojawia się coś **więcej**. Nie jesteśmy tym sobą, którego dobrze znamy – naszym codziennym umysłem z jego powtarzalnymi nawykami i społecznymi interakcjami. Jest coś więcej. Nie jesteśmy wtedy zdefiniowani tylko przez naszą płć, osobowość, psychikę i nasze dziwactwa. Jest coś więcej. Doświadczamy tego 'pionowego wymiaru' w snach, widzimy jego przebliski w doświadczeniach estetycznych i zanurzamy się w nim podczas medytacji.

Wewnątrz nas istnieje ocean – niezmiernie głębiny pod powierzchnią i ponad-osobowe szczyty powyżej powierzchni. Im bardziej stajemy się zintegrowani, tym częściej owe szczyty i głębiny włamują się do naszej świadomości. Jak Anioł Zwiastowania na renesansowych malowidłach, te 'włamania' zakłócają nam ustabilizowaną strukturę 'bycia sobą'. Za każdym razem, kiedy ten pionowy aspekt wdziera się w naszą codzienną świadomość, uruchamia się głębszy poziom integracji.

Pewien człowiek, który regularnie uczęszcza na wykłady w ośrodku buddyjskim w Londynie, opowiedział mi niedawno o swoim śnie, w którym uprawiał seks z kobietą, której nagle wyrósł penis. Obudził się w szoku. Martwił się, że oznacza to nieuświadomione bycie gejem itp., jednak dla mnie był to klasyczny sen archetypowy – sen o głębszej integracji. Ten moment, kiedy pionowy wymiar przedziera się przez pancierz zwykłej, nawykowej świadomości, poznajemy po uwolnieniu energii – nagle jesteśmy przeniesieni do nowego świata. Jedno z moich najwcześniejszych doświadczeń 'pionowego wymiaru' (jak to niezbyt

zręcznie nazywam) przydarzyło mi się, kiedy stałem przed obrazem martwej natury Cezanne'a. Czułem jednocześnie podziw i lęk – przez chwilę wydawało mi się, że przebywam w cichym i niemym świecie, pełnym odkrywającego się przede mną znaczenia.

Pionowy wymiar może się do nas włamać w każdej chwili. W gruncie rzeczy to właśnie przebliski mitycznych głębin lub ponad-osobowych wyżyn często bywają tym, co po raz pierwszy naprowadza ludzi na podróż duchową. Oczywiście nie jest to aż tak proste. Wydaje się, że niektóre osoby mają silne pionowe doświadczenia, mimo że w wymiarze poziomym wcale nie są jakoś szczególnie zintegrowani. Mają dostęp do wymiaru pionowego – zwłaszcza dzięki medytacji – a jednocześnie są niezintegrowani i ograniczeni. Ta nierównowaga w końcu objawi się jako problem – stanowi zagrożenie, jak wieża stojąca na zbyt płytkich fundamentach.

Natomiast znam osoby, które są zintegrowane w wymiarze poziomym – stanowią doskonały przykład dojrzałości – a jednak wydaje się, że nie doświadczały wymiaru pionowego w sposób, który zakłóciłyby ich spokój. Być może mają takie doświadczenia, ale tak łagodne, że nie są ich świadomi? Ludzie często doświadczają 'zakłócającego wymiaru pionowego' na dość wczesnych etapach podróży. Niewykluczone więc, że doświadczone wtedy wzburzenie jest spowodowane brakiem integracji poziomej. Bez względu na powód, dążymy do zintegrowania wymiaru pionowego z poziomym, aby uniknąć bycia 'głębokim, lecz wąskim' lub 'szerokim, lecz płytkim'.

Celem życia nie jest stać się obywatelem o liberalnych poglądach, który regularnie płaci podatki (mimo oczywistej wartości takiej postawy), tylko otworzyć się na cudowność rzeczywistości. Otwartość wymaga szacunku dla ograniczeń rozumu. Racjonalność – chociaż niezbędna – nie obejmie i nie wyjaśni całego świata. Należy rozwijać rozum w ramach integracji poziomej (osoba, z którą nie można się rozsądnie porozumieć, jest niebezpieczna dla siebie i otoczenia) ale jednocześnie trzeba bardzo na racjonalizm uważać. Racjonalizm jest odmianą konwencjonalności – obroną przed głębszym znaczeniem.

Życie jako mit

Zanim przyjrzymy się integracji w bardziej praktyczny sposób, chcę jeszcze wrócić na chwilę do punktu centralnego. Jak mówiłem, nie jest to idea, teoria ani wierzenie, tylko 'wyraźne poczucie, że odkrywa się przed nami znaczenie i cel życia'. Można też o nim myśleć posługując się kategorią **gestalt** – którą *Oxford English Dictionary* definiuje jako 'zorganizowaną całość postrzeganą jako coś więcej niż suma jej części'. Nigdy nie będziemy w stanie precyzyjnie go określić, ani nawet nazwać, ale **możemy** poczuć się mniej lub bardziej z tym punktem zharmonizowani.

Centrum mandali można porównać do wskaźnika laserowego. Światło lasera jest zbyt spójne, aby dostrzegło je ludzkie oko. Widać je tylko wtedy, gdy uderza o coś i ulega rozproszeniu. Przez analogię, czasami czujemy, że te 'rozproszone' aspekty naszego życia – praca zawodowa, zawierane przyjaźnie, a nawet noszone przez nas ubrania i filmy, które oglądamy – sugerują coś większego, co ma bardziej spójne znaczenie i cel.

Mój przyjaciel Dźnanawacia miał sześć lat, kiedy poprosił, aby kupić mu na Gwiazdkę zestaw 'Mały magik'. Chciał być czarodziejem. Pochodził z hinduskiej rodziny, która niedawno imigrowała do Anglii i nie obchodziła świąt Bożego Narodzenia. Jednak tamtego roku Święty Mikołaj zostawił dla niego kolorowo zapakowane pudełko. Dźnanawacia niecierpliwie rozdarł papier – w środku była różdżka! Wkrótce zorientował się jednak, że to wcale nie był żaden zestaw do czarowania, tylko komplet sztuczek z instrukcjami, jak je wykonać. On nie chciał sztuczek – on chciał magii. W szkole podstawowej namówił kolegów z klasy, aby razem z nim mantrowali wymyślone przez niego słowo 'Jalswa', które miało przywołać śnieg. I śnieg zaczął padać! Wiele lat później studiował na uniwersytecie fizykę, ale znów spotkało go rozczarowanie – chciał badać tajemnice wszechświata, a dostał półtora

dnia na przestudiowanie teorii względności, w której miał się zorientować na tyle, żeby odpowiedzieć na kilka pytań egzaminacyjnych. Odkrył buddyzm i dzięki niemu spełniło się jego pragnienie, by zostać czarodziejem – nie przez sztuczki i prymitywną magię, lecz przez bezpośrednie badanie rzeczywistości, badanie, w którym miał nadzieję, że pomoże mu fizyka. Ostatnio odwiedził Wielki Zderzacz Hadronów w CERN – dziecięcy zestaw do magii, ‘Jalswa’, fizyka cząstkowa, medytacja i buddyzm – wszystko to są ‘rozproszone’ aspekty jednego niezgłębionego, rozwijającego się poczucia znaczenia i celu.

Wsparcie dla integracji

Integracja nie jest myślą, ideą, ani teorią – jest **poczuciem**. Pierwszą cechą owego ‘poczucia’ jest wzrastające doświadczanie całości, jedności i harmonii. Psychologowie nazywają to ‘przepływem’ lub ‘flow’. Doświadczamy przepływu, kiedy bez najmniejszego wysiłku jesteśmy pochłonięci jakimś pozytywnym zajęciem – uprawianiem sportu, wygłaszaniem publicznego wykładu, malowaniem obrazu, głęboką i szczerą rozmową z przyjacielem. Ma on pewne kluczowe cechy:

- zadanie jest wyzwaniem i wymaga umiejętności;
- jesteśmy skoncentrowani;
- mamy sprecyzowane cele;
- otrzymujemy od razu informację zwrotną;
- czujemy głębokie zaangażowanie niewymagające wysiłku;
- mamy poczucie kontroli nad sytuacją;
- wydaje się, że zatracamy poczucie ‘ja’;
- wydaje nam się, że czas stanął.

Co ciekawe, w przepływie nie ma żadnych pozytywnych emocji. Kiedy ‘płyniemy’ oddając się jakiemuś zajęciu, nie czujemy potrzeby wycofania się z niego, by sprawdzić, jak się z nim czujemy. Nieobecność emocji i nieobecność świadomości ‘ja’ są istotą przepływu^{xiii}. Musimy więc pielęgnować to doświadczenie przepływu – w domu, w pracy i w każdym innym miejscu.

Dobre warunki

Chodzi tu o zorganizowanie sobie takiego kontekstu życia, który wspiera integrację. Musimy zadać sobie pytanie – „Czy okoliczności mojego życia pomagają mi uzyskać integrację?” Wielu ludzi utknęło w pracy, której nigdy nie chcieli wykonywać, lub czują się więźniami w pułapce nieszczęśliwego małżeństwa. Wiele osób wieździe życie pozbawione głębszego znaczenia. Oczywiście dochodzi jeszcze taki drobiazg jak sama złożoność współczesnego życia wraz z jego szybkim tempem i stresem. Więc jeśli traktujemy podróż duchową poważnie, powinniśmy przyjrzeć się warunkom swojego życia i sprawdzić, czy wspierają nasze wysiłki w osiągnięciu integracji.

Uczenie się z własnego doświadczenia

Musimy zrozumieć, jakiego rodzaju istotą jesteśmy. Podobnie jak kształt fizyczny (wysoki, niski, średniej budowy), mamy też kształt psychiczny. I tak jak możemy zmienić swój kształt fizyczny – schudnąć lub ufarbować włosy – możemy też zmodyfikować swoją psychikę, ale nie możemy jej całkowicie przerobić, a to dlatego, że większość naszej ‘konstytucji psychicznej’ jest uwarunkowana genetycznie. Dziedziczenie genetyczne obejmuje między innymi gestykulację, sposób wyrażania się, wrażliwość, a nawet wierzenia i poglądy. Jednym z osiągnięć współczesnej psychologii jest o wiele większa świadomość dziedziczenia genetycznego. Jak twierdzi Martin Seligman, pisarz i psycholog pozytywny, „okazuje się, że mniej więcej 50% prawie każdej cechy osobowości można przypisać dziedziczeniu

genetycznemu”. Pisze on dalej, że „wysoki stopień dziedziczności nie determinuje stopnia niezmienności danej cechy” – niektóre odziedziczone predyspozycje, takie jak orientacja seksualna, w zasadzie nie dadzą się zmienić, podczas gdy inne można zmodyfikować w bardzo dużym stopniu^{xiv}.

To wszystko ma wszelakiego rodzaju konsekwencje dla duchowej podróży. Wyjaśnia na przykład, dlaczego tak ważna jest pozytywna relacja z rodzicami – złe stosunki z **nimi** oznaczają złe stosunki z samym **sobą**. Jedną z rzeczy, które obserwuję u ludzi praktykujących buddyzm, jest naprawienie związków z rodzicami, czasem po wielu latach separacji. Tak więc integracja obejmuje pogodzenie się z rodzicami i odczuwanie wobec nich wdzięczności – w przeciwnym wypadku mamy skłonność do wypierania tych aspektów siebie, które przypominają nam cechy rodziców.

Nasze dziedzictwo genetyczne uwidacznia te cechy, które możemy zmienić, i te, których zmienić się nie da. Na przykład optymizm i pesymizm są uwarunkowane genetycznie. Niektórzy ludzie mają z natury optymistyczny stosunek do życia (a przez to do podróży), a inni są pełni pesymizmu wobec życia (a przez to do podróży). Optymiści uważają, że złe rzeczy są nietypowe i tymczasowe, a dobre rzeczy są typowe i długotrwałe. Pesymiści wierzą, że złe rzeczy są typowe i długotrwałe, a dobre – nietypowe i tymczasowe.

Takie podejście przenosi się na duchową podróż. Chociaż optymiści często są pełni samozadowolenia – skłonni do podejmowania głupiego ryzyka i nie zawsze mają wystarczającą motywację do zmiany – to jednak praktycznie rzecz biorąc, pesymizm jest prawie zawsze bezużyteczny i bezowocny. Bez względu na to, co nas w życiu spotyka, powinniśmy rozwijać w sobie podejście bardziej optymistyczne. Pesymizm można zmienić (jego genetyczne uwarunkowanie nie oznacza, że nie da się go zmienić), tylko pesymista musi się nauczyć zauważać i kwestionować swoje negatywne interpretacje – „Czy to, co mówię do siebie, rzeczywiście jest prawdziwe? Czy jest jakiś mniej destrukcyjny sposób myślenia o tej sprawie?”^{xv}

Inne cechy odziedziczone genetycznie są bardzo trudne albo niemożliwe do zmiany, na przykład orientacja seksualna. Dlatego integracja sugeruje rozwijanie bardziej obiektywnego wyczucia naszej konstrukcji psychicznej (pesymista czy optymistą, ekstrawertyk czy introwertyk) i odkrywanie, jakie warunki pomagają nam w rozwoju. Musimy dopracować się świadomości, **kim** jesteśmy i **jak** powinniśmy żyć.

Bycie razem

Jeśli chcemy być zintegrowani, musimy pogłębić swoją komunikację z innymi. Aby poznać siebie, konieczne jest, aby inni poznali nas, gdyż inaczej będziemy próbowali pracować nad swoją dezintegracją **przy pomocy** swojej dezintegracji. Zapłączmy się we własne węzły.

Na początkowych etapach podróży jesteśmy z definicji niezintegrowani, a przynajmniej nie za bardzo zintegrowani. To znaczy, że mamy ‘martwe pola’¹. Ze względu na nieuchronność tych martwych pól, potrzebni nam są zaufani przyjaciele, którzy zechcą nazwać rzeczy po imieniu. Powinni oczywiście umieć to zrobić współczująco i inteligentnie, ale bez tej informacji zwrotnej od innych osób nie będziemy mogli się rozwijać.

Nie załatwi tego żadna ilość czasu spędzonego na medytacji. Wydaje się, że niektórzy potrafią medytować, mimo że są pełni nieuchronnych złudzeń i tematów tabu, których istnienie jest raczej oczywiste przy braku integracji. Właśnie to miałem częściowo na myśli mówiąc, że ktoś jest ‘głęboki, ale wąski’. Może to doprowadzić do sytuacji bardzo

niezdrowej, zniekształconej, a nawet wiodącej do sekty. Medytacja, jak zobaczymy, jest niezbędnym aspektem ścieżki, ale podróż nie składa się tylko z niej.

Dopóki ktoś inny nie pozna naszych aspiracji i trudności, **my** też ich nie poznamy. Musimy pogodzić się z naszą ‘psychiczną konstytucją’, a podstawową metodą jest w tym przypadku przebywanie z ludźmi, wśród których możemy być sobą. Często bywa, że właśnie w relacjach z innymi osobami – włącznie z burzliwymi spięciami – najczęściej dowiadujemy się o sobie. W tak wielu okolicznościach jesteśmy zmuszeni udawać – musimy zakładać maskę przyzwoitości lub sytuacja nie pozwala nam przyznać się, że jesteśmy nieszczęśliwi, pogubieni, fałszywi, zainspirowani bądź uzależnieni od pornografii. Aby rozumieć siebie, musimy być rozumiani przez innych.

Potrzebujemy przyjaciół, którzy potrafią sprzeciwić się naszym usprawiedliwiającym historyjkom. Używając terminu literackiego, jesteśmy ‘niewiarygodnym narratorem’. Wiele z poglądów, które żyjemy na własny temat i na cudzy temat, cechuje nieświadoma stronniczość. Mamy tendencję do stawiania siebie w pozytywnym świetle, a drugiej osoby w negatywnym świetle i znajdziemy dużo wiarygodnych, a nawet pomysłowych powodów na usprawiedliwienie swojej opinii. Nawet kiedy rozmawiamy o czymś niewinnym, często opowiadamy historię swego życia. W rzeczywistości najczęściej ujawniamy na swój temat wtedy, kiedy staramy się nic nie ujawnić – bywa, że duża część pozornie abstrakcyjnej teorii jest w gruncie rzeczy zakamuflowaną autobiografią. Więc, żeby osiągnąć integrację, należy stworzyć sobie grupę przyjaciół, wśród których będziemy mogli sprawdzić, co to znaczy ‘być sobą’.

Przyjście do ośrodka buddyjskiego w Londynie pomogło mi w wielu sprawach, a jedną z nich był fakt, że mogłem tam być gejem i czymś **więcej** niż tylko gejem. Moje ‘wyjście z szafy’ było bolesne i pogmatwane. Miałem nadzieję, że kiedy ujawnię swój homoseksualizm, to wreszcie będę ‘pasował’ w środowisku gejów. Nie pasowałem. Miałem dość ukrywania swojej orientacji seksualnej i jednocześnie dość konieczności ‘przyznawania się’, że jestem gejem. Chciałem po prostu być sobą (cokolwiek to oznaczało!).

Wszyscy potrzebujemy środowiska, w którym możemy być sobą – w którym możemy swobodnie przyznać się do snu o kobiecie, której wyrósł penis, otwarcie porozmawiać o romansie swojej żony lub przedyskutować znaczenie zestawu do magii, który dostaliśmy w prezencie jako dziecko. Oznacza to, że jak najczęściej powinniśmy otaczać się ludźmi, którym ufamy. Aby rozkwiąć, potrzebujemy kontekstu, w którym jest to możliwe.

Czy potrzebujemy terapii?

Naturalnie w kontekście integracji pojawia się kwestia terapii. Jakby nie patrzeć, integracja **naprawdę** obejmuje wzięcie odpowiedzialności za ciemne aspekty naszej osobowości – te aspekty, które jesteśmy skłonni odrzucać, unikać ich, przenosić na innych lub udawać, że ich nie widzimy. Korzystałem z pomocy psychologa na uniwersytecie i później w okresie przed ordynowaniem. Pomogło mi to i wiele wyjaśniło. Od tamtej pory spotkałem ludzi, którym, jak sądzę, psychoterapeuta bardzo by się przydał. Węzły dezintegracji są u niektórych osób tak skomplikowane, że potrzebna jest ręka fachowca, aby pomógł im je rozplątać.

Jednocześnie spotkałem ludzi, którzy w efekcie ‘terapii’ pogubili się i stracili umiar. Widziałem, jak pogrążają się w nadmiernej goryczy wobec swojej przeszłości lub stają się zbyt bierni w kwestii zmiany swojej przyszłości. Zetknąłem się też z przypadkami zmiany ‘terapii’ w rodzaj nie podlegającej dyskusji religii. Byłem też świadkiem, kiedy używano jej jako taktyki zastraszania – albo przez amatorskie psychologizowanie, albo terroryzowanie kogoś pod sztandarem ‘bycia autentycznym’. Czasem zastanawiałem się, czy terapia nie kończy się tym samym dobrze nam znanym cierpieniem, tylko obłożonym dokładniejszymi wyjaśnieniami, skąd się wzięło.

Nie potrafię więc zdecydować – wygląda na to, że dla niektórych ludzi terapia jest dobrym rozwiązaniem, a dla innych nie jest. Doszedłem jednak do wniosku, że **każdy**, kto zachęca do introspekcji, czy to poprzez ćwiczenia duchowe, czy przez psychoterapię, musi uważać, by bezwiednie nie promować nadmiernej koncentracji na sobie.

Koncentrowanie się na sobie jest podstawowym symptomem depresji. Kiedy zacząłem po raz pierwszy regularnie chodzić do ośrodka buddyjskiego w Londynie, kładziono tam duży nacisk na kontakt z własnymi uczuciami. Było to mimowolne zafascynowanie teorią przeniesioną z szerszej kultury. Dużo się wtedy mówiło o potrzebie kontaktu ze swoim wewnętrznym dzieckiem. Ponieważ miałem skłonności do depresji, instynktowne rozmyślanie o tym, jak się czuję, było już we mnie dobrze rozwinięte, a moje niewłaściwe rozumienie buddyzmu jeszcze sprawę pogorszyło – nadmierne myślenie o sobie pogorszyło mój stan przygnębienia. Tym, czego wtedy potrzebowałem, było uznanie emocji za **emocje** (nie za fakty) i praca nad rozwojem integracji i pozytywnych emocji.

Pomimo pięćdziesięciu lat szeroko zakrojonych studiów nad skutkami dziecięcej traumy w dorosłym życiu, okazało się, że trudno jest udowodnić choćby niewielki wpływ wydarzeń z dzieciństwa na osobowość człowieka dorosłego. Poza tym, stwierdzono, że większość z tych badań jest niezadowolająca, ponieważ naukowcy nie uwzględniali przy swoich odkryciach wpływu genów na osobowość dorosłych – a okazuje się, że ten wpływ odgrywa podstawowe znaczenie w dorosłym życiu. Wydaje się więc, że mimo wszystko nie możemy obwiniać zaburzeń z przeszłości za zaburzenia w teraźniejszości^{xvi}.

^{xii} George B. Tindall, David Emory Shi, *America: A Narrative History*, wyd.7, W.W. Norton&Co., Nowy Jork 2012, s.760.

^{xiii} Martin E.P. Seligman, *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfilment*, Nicholas Brealey Publishing, Londyn 2003, ss.111-12.

^{xiv} Seligman, *Authentic Happiness*, s.47.

^{xv} Seligman, *Authentic Happiness*, ss.83-101.

^{xvi} Seligman, *Authentic Happiness*, ss.66-70.

Praktyka: pogłębianie uważności

Najwyższy czas, abyśmy zaczęli przyglądać się bardziej szczegółowo, jak wprowadzić w życie ‘pogłębianie integracji’. Proponuję, abyśmy w tym tygodniu rozwijali długotrwałe zainteresowania, pogłębiali praktykę uważności i opowiedzieli historię swego życia.

Długotrwałe zainteresowania

Musimy umieć przyznać sami przed sobą, bez samooskarżania się, że jakaś rzecz nas **nie** interesuje, nawet jeśli jest warta zachodu – może to być pomoc przy zbieraniu funduszy dla organizacji charytatywnej, pójdźcie na wywiadówkę do szkoły lub przeczytanie tej książki. Czasem nasze otoczenie uważa, że **powinniśmy** być tym zainteresowani i nawet nas do tego zmusza, ale zainteresowanie nie jest czymś, co przychodzi **na zawołanie**. Oczywiście niechęć do zrobienia czegoś nie jest tym samym, co niezrobienie tego – możemy zdecydować, że pójdziemy na wywiadówkę, ale **powinniśmy** być świadomi swojej niechęci.

Rzecz jasna, czasem zdarza się, że **nie mamy najmniejszego pojęcia**, co chcemy robić. Po prostu leży przed nami lista zadań do wykonania. W takich chwilach najlepiej jest wybrać trzy rzeczy, które da się zrobić natychmiast, na przykład (1) rozwiesić pranie na suszarce, (2) zarezerwować bilet na pociąg, (3) kupić mleko. Pomoże nam to osiągnąć poczucie panowania nad sytuacją. Po wykonaniu tych trzech zadań, przekonamy się, że mamy dość energii, by zająć się bardziej skomplikowanymi obowiązkami. Jeśli ta metoda zawiedzie, najlepiej jest **nie robić**. Wyłącz wszystko i poczekaj, aż pojawi się głębsza motywacja. Potem zrób pierwszą rzecz, na którą przyjdzie ci **ochota**. Da ci to energię do kontynuowania całej reszty.

Oprócz przyznania się do braku zainteresowania (przynajmniej przed sobą), należy też zauważyć, w jakim kierunku **naprawdę zmierza** nasze zainteresowanie. Zawsze istnieje coś, co nas interesuje, nawet jeśli to coś (lub ktoś) nie budzi naszej sympatii. A więc w tym tygodniu sprawdź, czy potrafisz zaobserwować fakt, że **nie jesteś** czymś zainteresowany, a potem uświadom sobie, czym **jesteś** zainteresowany – nawet jeśli nie wydaje się to mieć szczególnej wartości.

Trenuj zainteresowanie

Stajemy się tym, czym się interesujemy, nawet jeśli jest to coś negatywnego. Możemy być zainteresowani pielęgnowaniem urazy do kogoś lub pogrążaniem się w gorzkich żalach na temat swojego dzieciństwa. Możemy interesować się zakupami lub plotkami. Gdziekolwiek zmierza nasze zainteresowanie, tam i **my** zmierzamy. Dlatego tak ważne jest przyznanie się do swoich zainteresowań, ponieważ budują one naszą przyszłość. Wiele z tych zainteresowań – spójrzmy prawdzie w oczy – nie ma przyszłości. Kultura młodzieżowa nie przyda nam się po czterdziestce; kiepska telewizja nie spowoduje, że w przyszłości zainteresujemy się inteligentnymi książkami; romanse nie będą trwały wiecznie. Tak więc w tym tygodniu przemyśl sobie, co powinieneś zrobić, aby wzbudzić w sobie dłuższe i trwałe zainteresowania. Jakie warunki pomogą ci stworzyć coś trwałego i wartościowego w przeciwieństwie do krótkotrwałej uciechy?

Podejmij wysiłek

Oznacza to odzwyczajanie się od rozproszenia i nieuwagi oraz pracę nad rozwijaniem owocnych i długotrwałych zainteresowań. W sytuacji, gdy środki masowego przekazu ingerują w każdy aspekt naszego życia, musimy być realistami, ale **do licha** – czy musimy odzwyczajając się od śmieci! Jeśli chodzi o reklamy, serwisy informacyjne, blogi, fora społecznościowe, zakupy online, itd. **nikt nam nie pomoże**. Sami musimy oderwać się od nałogów i spraw krótkotrwałych, zwracając się w stronę zainteresowań produktywnych i trwałych.

Pozwól innym, by ci pomogli

Jak z wieloma innymi sprawami, tak i tutaj należy zaangażować inne osoby. Często bywa, że to właśnie **inni** zapoczątkowują nasze głębsze zainteresowania – nauczyciel fizyki w szkole, przyjaciel czytający Tolstoję. Pomyśl więc o towarzystwie, w którym się obracasz. Czy twoje otoczenie pomaga ci podtrzymywać wartościowe zainteresowania, czy ciągnie cię w stronę natychmiastowych przyjemności? Sprawdź, czy możesz pójść do galerii z kolegą, który uwielbia malarstwo, lub pobiegać z osobą trenującą do maratonu. Najczęściej to właśnie **ludzie** budzą nasze zainteresowanie duchową podróżą.

Pogłębianie uważności

Praca z *prapańcią* oznacza stopniowe oduczanie się tego, co ją zwiększa. Będziemy musieli uprościć życie oraz ograniczyć nadmiar bodźców wizualnych i przeładowanie informacyjne.

Prapańcia (nieświadome myślenie skojarzeniowe) jest jak ośmiornica w nieustającym ruchu, która stale czepia się przeszłości, teraźniejszości lub przyszłości. Nasz umysł jest zawsze czymś **zajęty**: jego macki bez przerwy owijają się wokół takiego lub innego tematu. Trzeba więc tę ośmiornicę poddać treningowi – a trenowanie ośmiornicy to naprawdę **ciężkie zadanie**. Po pierwsze, ośmiornica jest od nas o wiele większa; po drugie, ciężko ją przekonać; po trzecie nie da się tak po prostu oderwać jej przyssawek i przyczepić ich tam, gdzie chcemy; po czwarte, ośmiornica jest zawsze w ruchu i ciężko za nią nadażyć; po piąte, nie rozumiemy ośmiornic... i tak dalej. Jednak trenowanie umysłu-ośmiornicy jest tym **podstawowym** treningiem.

Zaczynamy od obserwacji umysłu, który automatycznie ocenia, monitoruje, rozmyśla i fantazjuje, a następnie przechodzimy do bezpośredniej świadomości ciała. Podstawową sprawą jest podejście – ten wewnętrzny głos, którym obserwujemy umysł. Złozczenie się na ośmiornicę do niczego nie doprowadzi! Jedynym skutkiem irytacji będzie spowolnienie procesu integracji i zwiększenie *prapańci*. Praca z *prapańcią* wymaga podejścia łagodnego, pełnego zainteresowania i wybaczącego – podejścia, jak już mówiłem, polegającego na ciągłym zaczynaniu od początku.

Twoim zadaniem jest zauważyć, kiedy umysł ucieka i powrócić do bezpośrednich doznań w ciele. I upewnij się, że to **sa** bezpośrednio **doznania** w ciele. Jesteśmy tak przesyleni myślami, że może się nam wydawać, że świadomość ciała polega na **myśleniu** o ciele lub wyobrażaniu go sobie – podczas gdy my próbujemy je poczuć. Nawet jeśli nie czujemy zbyt wiele, to w porządku – dopiero zaczynamy praktykować. Świadomość ciała jest kluczem do pozbycia się *prapańci* – przecież to nie nasze kolano martwi się o jutrzejszy dzień.

Umysł wiecznie wirujący w *prapańci* – często pod nieświadomym wpływem ukrytych nawyków i uwarunkowań – w końcu wymyśla sobie **pogląd**, jakąś niewyszukaną teorię, która rzekomo ‘wyjaśnia’ wszystko. Znajdzie sobie jakieś miejsce, w którym uczepli się historyjki tłumaczącej, dlaczego ta dziewczyna nie odpowiedziała nam na smsa, dlaczego na pewno odniesiemy sukces, lub dlaczego nasze życie najwyraźniej idzie na marne. Kończy się to stworzeniem misternej teorii wyjaśniającej, z pomocą której interpretujemy swoje doświadczenia. Te ‘wyjaśniające’ teorie to wielkie historie z naszego życia – jestem zbyt seksowny, żeby założyć tę koszulę; rozwalić to państwo; nie daj się pognębić tym kanaliom. Efekt jest taki, że dopasowujemy swoje doświadczenia do teorii na ich temat, a to zniekształca i ogranicza nasze życie.

W tym tygodniu próbuj obserwować swój umysł, jak ucieka w *prapańcie*, i próbuj dostrzec ukryte teorie wyjaśniające, jakie masz na temat swoich doświadczeń. Polega to na tym, że obserwujesz swoje zachowanie (np. przyjmowanie postawy obronnej na zebraniu, utrata panowania nad sobą w reakcji na wybryki dzieci, nie otwieranie poczty), obserwujesz

prapańcie, która mu towarzyszy, i sprawdzasz, czy potrafisz zidentyfikować pogląd lub wyjaśniającą historyjkę, którą masz na dany temat.

Uważny spacer [*]**

Spróbuj zamienić spacer, który wykonujesz codziennie – do przystanku autobusowego lub kiosku – w spacer świadomy i uważny. Zapisz w dzienniku podróży, czy pamiętałeś to zrobić. A jeśli masz czas, spis obserwacje, jakie poczyniłeś.

Jedyne, co próbujesz robić w trakcie świadomego spaceru, to skupić się na fizycznych doznaniach, które czujesz kiedy idziesz – doznaniach w stopach, dotknięciu ubrań na skórze – a kiedy umysł ucieka w *prapańcie*, to zanim powrócisz do skupienia na stopach dotykających chodnika, poświęć chwilę i zadaj sobie pytanie, jakie poglądy kryją się za tą *prapańcią*.

Pamiętaj, ***prapańcia to nie twoja wina***. To przeszłość, która do ciebie wraca – będziesz miał skłonności do myślenia tego, co już myślałeś wcześniej. Twoim zadaniem jest nie pozwolić, aby to myślenie stało się przyszłością. Za każdym razem, kiedy obserwujesz swój umysł łagodnie i inteligentnie, stajesz się bardziej zintegrowany. Za każdym razem, kiedy polaryzujesz to, co dzieje się w twoim umyśle, powiększasz dezintegrację.

Wybierz trasę, którą i tak pokonujesz codziennie. Jeśli do swojego rozkładu dnia dodasz specjalny ‘świadomy spacer’, to raczej nie uda ci się go utrzymać na dłuższą metę. A więc wybierz raczej dziesięć do piętnastu minut, w ciągu których i tak codziennie chodzisz.

Pomyśl o ewentualnych przeszkodach. Być może nie masz ustalonego rozkładu dnia lub twój rozkład diametralnie zmienia się w weekend. A może jesteś rowerzystą?

Wymyśl twórcze rozwiązania tych kwestii. Zaplanuj codzienny spacer do przystanku i weekendowy spacer w parku. Poświęć pierwsze dziesięć minut jazdy na rowerze, by jechać świadomie. Zaparkuj samochód dalej od miejsca pracy lub wysiądź z autobusu przystanek wcześniej.

Przeanalizuj, jak ci poszło. Znajdź czas w ciągu dnia, aby zapisać, czy pamiętałeś o uważnym spacerze, i jeśli tak, to co zaobserwowałeś.

Wymyśl jakąś metodę przypominania sobie o uważnym spacerze – może to być sygnał w telefonie lub karteczka przyklejona do drzwi lodówki. A jeśli już jesteśmy przy telefonie, to spróbuj nie używać go w czasie spaceru – nie słuchaj muzyki, nie sprawdzaj smsów. Po prostu idź i skoncentruj się najlepiej jak potrafisz na doznaniach w ciele. Sprawdź, czy potrafisz praktykować uważny spacer w sposób w miarę radosny i bez troski. Nie trenujesz przecież do Olimpiady! Jeśli o nim zapomnisz, nic nie szkodzi. Spróbuj pamiętać następnym razem.

Przestrzeń na oddech [*]**

Kontynuuj praktykowanie przestrzeni na oddech trzy razy dziennie w tym tygodniu. Zdecyduj, kiedy będzie na to najlepszy moment i jak zwykle zapisz, czy udało ci się wykonać ćwiczenie. Główna rzecz, o której należy pamiętać, to trzy etapy:

1. Uważność

„Jak czuję się w tej chwili – myśli, odczucia, ciało?” Jak tylko rozdzielisz swoje wrażenia pomiędzy myśli, odczucia i doznania w ciele, już w tym momencie pomagasz mózgowi poradzić sobie z tym zadaniem.

2. Koncentracja

Wczuj się w oddech – sprawdź, czy potrafisz czuć cały oddech – wdech i wydech.

3. Rozszerzanie

Rozszerz swoją świadomość na oddech i wszystkie doznania, jakie poczujesz w ciele. Sprawdź, czy potrafisz odczuwać je takimi, jakie są. Nie próbuj ich analizować lub zmieniać.

Postaraj się potem przenieść tę rozbudzoną uważność na następną czynność.

Opowiadanie o życiu

W okresie mego zaangażowania we wspólnocie buddyjskiej Triratna historię swego życia opowiadałem kilka razy. Za pierwszym razem, kiedy ją relacjonowałem, zauważyłem, że przyniosło mi to wielką ulgę! W towarzystwie zaufanej grupy podobnie myślących przyjaciół wreszcie mogłem przyznać się do siebie. Pamiętam, że zdecydowałem się powiedzieć im o czymś, czego jeszcze nigdy nikomu nie powiedziałem, coś, czego się wstydziałem. I kiedy o tym mówiłem, czułem, że jestem bardziej zintegrowany. Czułem, że uwalnia się we mnie energia i opuszcza mnie napięcie. W rezultacie poczułem bliskość z innymi osobami. I wiecie co? Ziemia się nie zatrzęsała, nikt mnie nie odrzucił i słuchacze nawet nie wydawali się specjalnie zszokowani. Oczywiście, kiedy opowiadamy historię swego życia, nie chodzi tylko o wyjawienie mrocznych sekretów; chodzi też o ważne dla nas wartości – często mamy ochotę ukryć swoje aspiracje na wypadek, gdyby inni ich nie zrozumieli lub żeby ich nie wyśmiali.

Tym, co nam pomaga, jest nie tylko **opowiadanie o sobie**, ale też wysłuchanie cudzych historii. Podobnie jak czytanie czyjejs biografii pomaga nam w refleksjach nad własnym życiem, tak samo słuchanie cudzych opowieści pomaga pamiętać i zaakceptować aspekty swojego życia.

Kiedy słuchamy osoby, która bardzo konkretnie opowiada o swoim życiu, wtedy lepiej ją rozumiemy. W najlepszym wypadku czujemy, że wszyscy płyniemy w tej samej łodzi – niezależnie od tego, czy ktoś pracuje w finansach, czy prowadzi taksówkę; czy jest matką z trojgiem dzieci, czy samotnym ojcem; czy odbywa duchową podróż od lat, czy od kilku tygodni – wszyscy siedzimy w tej samej łodzi: pragniemy być szczęśliwi, lecz nie wiemy, gdzie można znaleźć szczęście, i dlatego cierpimy.

Zauważyłem, że historia mojego życia **zmienia** się za każdym razem, kiedy ją opowiadam. Moja przeszłość wydaje się zmieniać wraz ze mną. Za pierwszym razem koncentrowałem się na swoim nieszczęśliwym dzieciństwie, zwłaszcza na byciu prześladowanym przez starszych braci. Z upływem czasu straciłem zainteresowanie dla tej historii, byłem mniej przekonany o jej prawdzie. Nie o to chodzi, że była ona całkiem **nieprawdziwa**, bardziej o to, że teraz dostrzegam także inne prawdy.

Kiedy jesteśmy uczciwi wobec własnego życia, stajemy się świadomi tych aspektów, które nie pasują nam do naszych usprawiedliwiających opowieści – na przykład moich aktów agresji. W miarę wzrostu świadomości, jaśniej dostrzegamy swoją stronę rzeczywistości. Zaczynamy zauważać, czym jest nasza historia – że jest po prostu **opowieścią**, którą całe życie zmieniamy. To nieustanne korygowanie (które odbywa się na wpół świadomie w

ciemnych zakamarkach umysłu) jest próbą stworzenia spójnego obrazu samego siebie – i z tego względu jesteśmy do niego niezwykle mocno przywiązani. Historia, którą sami sobie opowiadamy, często jest kolejną teorią wyjaśniającą. W moim przypadku opowieść o byciu ofiarą oznaczała, że miałem tendencję do szukania poczucia, że jestem prześladowany, i to sprawiło, że w świetle tej historii przesadnie interpretowałem swoje doświadczenia – rodziło to bierność i dostrzeganie prześladowania tam, gdzie go wcale nie było.

Kiedy zwiększa się świadomość, nie trzymamy się już swoich opowieści tak mocno. Zmniejsza się zarówno nasze przywiązanie do nich, jak i emocjonalne przekonanie, że są prawdziwe. W mojej historii życia nie byłem już taki pewny, kto był w niej zły, a kto dobry, kto miał słuszość, a kto jej nie miał. Straciłem zainteresowanie dla wersji „och-jaki-ja-byłem biedny-i-prześladowany”. Moja uwaga skupiła się na lepszych sprawach. Tam, gdzie kieruje się nasze zainteresowanie, tam kierujemy się my. Jeśli nie interesujemy się aspektami, dzięki którym nasze życie rozkwita, będziemy ciągle zajęci tym, co je ogranicza. Nie próbujemy wypierać się przeszłości, osładzać jej ani zamazywać – po prostu zyskujemy świadomość, że jest wiele różnych interpretacji wydarzeń w życiu, i w rezultacie czujemy się z nimi mniej związani.

Opowiadanie historii życia

Spróbuj zebrać kilku przyjaciół, aby wzajemnie opowiedzieć sobie historie swego życia – możliwe, że zajmie to kilka wieczorów. Możesz się wcześniej przygotować, notując na kartce niektóre główne punkty zwrotne swego życia – zwłaszcza te, które doprowadziły cię do wyruszenia w podróż duchową. Zapytaj sam siebie – „Które uczucie niezadowolenia, bólu lub chwilowej wizji doprowadziły mnie do odkrycia Drogi Buddy?”

Będziesz potrzebował co najmniej pół godziny do godziny na swoją opowieść lub nawet dłużej, jeśli to możliwe. Spróbuj wyjść poza codzienne wydarzenia i odnaleźć ukryte podskórne prądy swego życia – jego radości i bóle, jego zagadki i paradoksy. Im bardziej jesteś prawdomówny i szczery, tym lepiej, ponieważ oznacza to, że pielęgnujesz zaufanie w grupie przyjaciół. Jeśli opowiadanie nie jest możliwe, poświęć trochę czasu na opisanie swego życia w dzienniku podróży i bądź na tych stronach tak szczery, jak tylko to możliwe.

Punkty zwrotne

Łatwym sposobem skonstruowania opowieści o swoim życiu jest znalezienie w nim trzech punktów zwrotnych. Niekoniecznie muszą to być **wydarzenia** – mogą to być okresy w życiu (na przykład przeniesienie do nowej szkoły) lub osoby (powiedzmy wpływ ojca). I nie martw się, czy te trzy, które wybrałeś, rzeczywiście zmieniły twoje życie – po prostu opisz te trzy wydarzenia, które przyjdą ci do głowy w danym momencie.

Niezależnie od sposobu opowiadania o swoim życiu, celem jest wytworzenie nastroju otwartości i zaufania oraz pewnej lekkości w potraktowaniu całej sprawy – unikajcie ciężkiej atmosfery i przesadnego grzebania w duszy. Widziałem, że niektórzy ludzie przedstawiali swoje życie tak, jakby brali udział w konkursie na najbardziej traumatyczne wydarzenie w dzieciństwie, a inni prześlizgiwali się po bolesnych kwestiach, próbując je zignorować. Postaraj się unikać obu skrajności. Próbujesz lepiej poznać sam siebie i częścią tego procesu jest pomoc innym, aby lepiej poznali ciebie.

Tak więc na tym polega praktyka pogłębiania integracji w tym tygodniu. Sprawdź, czy potrafisz rozwijać długotrwałe zainteresowania; ćwicz codziennie świadomy spacer i przestrzeń na oddech oraz spróbuj znaleźć okazję, aby opowiedzieć historię swego życia lub przynajmniej wyznaczyć datę, kiedy to zrobisz.

.....

Mężczyźni i kobiety

Integracja jest niezbędnym pierwszym etapem podróży. Nigdy nie powinniśmy traktować jej za coś oczywistego, ani nie możemy jej przeskoczyć. Jakikolwiek mieliśmy duchowe wizje transcendentalne, lub będziemy je mieli, muszą one być w całości zintegrowane z naszą psychiką, abyśmy mogli w pełni przejść do następnego etapu podróży. Bez integracji emocje pozytywne nie będą oparte na pełnej wiedzy o sobie. Bez integracji duchowa śmierć nie spowoduje naszej transformacji. Bez integracji duchowe narodziny – wszystko jedno jakiego rodzaju narodzin doświadczymy – mogą doprowadzić do mistyfikacji i przywłaszczenia.

Podróż dla kobiet i podróż dla mężczyzn to ta sama podróż – ten sam cel, te same pięć etapów, ta sama potrzeba otrzymania pomocy w drodze. Jest tylko jedna podróż i idę o zakład, że nauki Buddy właściwie zrozumiane i pilnie praktykowane są najdokładniejszym, najużyteczniejszym i najpraktyczniejszym przewodnikiem w tej podróży, a sam Budda, który odbył tę podróż od początku do końca, jest przewodnikiem w pełnym tego słowa znaczeniu – Nauczycielem Świata.

‘Cel’ życia duchowego wykracza poza różnice płci. Siddhartha urodził się mężczyzną i był oczywiście – w starożytnym znaczeniu tego słowa – bardzo męski. Jednak kiedy został Budda, wykroczył poza polaryzację seksualną. Nie identyfikował się już ze swoją biologiczną męskością i nie myślał o sobie jako o mężczyźnie w kontraście do kobiety.

Ale ścieżka do androgyni wiedzie **poprzez** płć. Podobnie jak musimy użyć ego, aby wykroczyć poza ego, musimy użyć płci, aby wyjść poza różnice płci. Trudno jest tu generalizować, ponieważ normy na temat płci bardzo się zmieniały z upływem czasu. W wieku dwudziestym nastąpiły kolosalne zmiany w podejściu do płci. Kiedy studiowałem malarstwo, zakładałem, że płć była rodzajem konstrukcji kulturowej, często bardzo uciążliwej, ale teraz, kiedy w moim życiu są obecne małe dzieci, różnice między chłopcami i dziewczynkami wydają mi się zdecydowanie biologiczne. Oczywiście dochodzi też kwestia zaburzeń tożsamości płciowej, kiedy osoby odczuwają dysonans między swoją płcią biologiczną i płcią, z którą się identyfikują. Najwyraźniej nadal mamy mnóstwo do nauczenia się, jeśli chodzi o płć.

Wszystko jedno, jak na to patrzemy, ścieżka do pełnej integracji oznacza osiągnięcie poczucia całkowitego komfortu w byciu mężczyzną lub kobietą (lub jakąś trzecią opcją). Dopiero **po** rozwinięciu naturalnej i zdrowej męskości lub kobiecości możemy zacząć rozważać wyjście poza ten aspekt. W takim razie, pierwszy etap podróży oznacza osiągnięcie integracji **jako mężczyzna** lub **jako kobieta**.

Wielu mężczyzn odczuwa skrępowanie w stosunku do swojej męskości – albo boją się własnej agresji, albo chowają za fasadą prawdziwego brawurowego macho – co często jest kompensacją prywatnego i zazdrośnie strzeżonego sekretu o zależności od kobiety. Ogromne zmiany, jakie zaszły w pojmowaniu ról płciowych, są dokładnie tą przyczyną, przez którą wielu mężczyzn nie bardzo wie, co to znaczy być mężczyzną. Obecnie rozwija się tendencja, że powinni być bardziej jak kobiety – kobiety są przecież zazwyczaj lepsze w komunikowaniu się, mniej podatne na nadużywanie alkoholu i mniej skłonne do przemocy. Tylko że mężczyzna, który próbuje zachowywać się jak kobieta, jest jak gęś, która próbuje zachowywać się jak łabędź. To nie zadziała.

Podobnie wiele kobiet czuje dezorientację z powodu zmieniających się oczekiwań wobec płci. Wygląda na to, że współczesna kobieta powinna umieć wychowywać dzieci, robić błyskotliwą karierę zawodową i **jeszcze** dawać sobie radę na bokserskim ringu! Rzecz jasna nie ma sensu wracać do ograniczonych i nadmiernie zdefiniowanych ról płciowych z lat pięćdziesiątych, ale potrzebujemy jakiegoś lepszego sposobu, aby pomóc **obu** płciom zrealizować swój potencjał.

Aby osiągnąć większą integrację, zarówno mężczyźni jak i kobiety powinni spędzać więcej czasu wśród osób własnej płci – nie na zasadzie przeciwstawiania się osobom tej drugiej płci, nie ze strachu i poczucia niepewności w relacjach z nimi, tylko z potrzeby

pogodzenia się z faktem bycia kobietą lub mężczyzną i zaakceptowania wartości tego faktu. Umiejętność formowania bliskich i długotrwałych przyjaźni z osobami tej samej płci jest fundamentalnym znakiem ludzkiej dojrzałości.

Oczywiście nie chcę przez to powiedzieć, że sam fakt przebywania w grupie mężczyzn lub grupie kobiet spowoduje integrację – gdyby tak było, to z wojska wychodziliby sami wysoce zintegrowani, zdrowi i zrównoważeni mężczyźni! Chodzi mi o to, że nie będziemy się rozwijać, jeśli nie spędzimy odpowiedniej ilości czasu na wartościowym komunikowaniu się z osobami tej samej płci co my. We współczesnym życiu dominującą tendencją są grupy koedukacyjne i uważa się je za oznakę postępu. Jeśli jednak chcemy robić postępy w podróży duchowej, nieodzowne jest spędzanie czasu z osobami tej samej płci.

Przyjrzyj się więc swoim przyjaźniom i zobacz, czy potrafisz pogłębić relacje z osobami tej samej płci. Sprawdź, czy możesz podjąć to ryzyko. Spróbuj zorganizować spotkanie grupki przyjaciół lub przyjaciółek, aby opowiedzieć sobie historie swego życia. Z mojego doświadczenia wynika, że jeśli wam się to uda, staniecie się bardziej uczciwi i szczerzy oraz poczujecie, że jesteście lepiej rozumiani. Mężczyźni powinni przyjaźnić się z mężczyznami (i nie chodzi tu o kumpli do wspólnego picia), a kobiety powinny przyjaźnić się z kobietami – jest to kluczowy aspekt osiągnięcia integracji.

Duchowa receptywność 2: „Taksówki”

Louis MacNeice – Taksówki

W pierwszej taksówce był sam tra-la,
Bez extra opłat na liczniku. Dał dziewięć pensów napiwku
Lecz taksjarsz, dziękując, spojrzał krzywo,
Jakby sugerując, że ktoś zabrał się na gapę.

W drugiej taksówce był sam tra-la
Lecz licznik pokazał sześć pensów extra; zostawił więc większy napiwek
A taksjarsz zza szyby powiedział: „Sprawdźcie,
Czy niczego tra-la nie zostawiliście”.

W trzeciej taksówce był sam tra-la
Lecz opuszczono dodatkowe siedzenia, a licznik
Pokazał o funta i sześć pensów więcej i był dziwny
Zapach, który przypomniał mu o wycieczce do Cannes.

Przy czwartej taksówce był sam
Tra-la, gdy machnął ręką, by ją zatrzymać, lecz taksjarsz spojrzał
Przez niego na wylot i powiedział: „Nie mogę tra-la
Zabrać tylu osób, nie mówiąc już o psie”.^{xvii}

‘Taksówki’ to niepokojąca przypowieść o naszym odczuciu, że[jako osobowość nie jesteśmy jedną osobą tylko pstrokatą menażerią. W miarę jak rozwija się wiersz MacNeice’a owo poczucie rozproszenia – na różne cząstkowe osobowości tłoczące się w taksówce – staje się coraz bardziej złowieszcze. Znaczenie powtarzanego ‘tra-la’ przechodzi od podśpiewywania przez zaklinanie do przeklinania.

Początkowo wydaje nam się, że jesteśmy sami, ale wkrótce sugeruje się dwie osoby, a potem trzy (dwa dodatkowe siedzenia w taksówce są opuszczone), a w końcu jest 'tyle osób'. Taksówkarz patrzy krzywo 'jakby sugerując, że ktoś zabrał się na gapę'. 'Dziwny zapach' przypomina nam o wycieczce do Cannes, na której może byliśmy zakochani – zwykle jesteśmy zupełnie inną osobą, kiedy się zakochamy.

Oczywiście wiersz jest również komiczny. W naszej dezintegracji jest coś absurdalnego – jednego dnia wygłaszamy jakieś stwierdzenie, a następnego całkowicie mu zaprzeczamy. Ogłaszamy wszem i wobec – „Zamierzam schudnąć,” a potem czujemy się obrażeni, kiedy przyjaciółka kwestionuje potężną dokładkę, którą nakładamy sobie na talerz. Kiedy rządzi nami jedna z naszych częściowych osobowości, to podejmuje jakąś decyzję, a kiedy dochodzi do głosu następna, to ją unieważnia.

Wiersz MacNeice'a mówi o tym prześladowającym nas poczuciu rozszczępienia osobowości. Tak czy inaczej, takim czy innym sposobem, musimy jakoś to stado różnych charakterków **gdzieś** poprowadzić. Jeśli naprawdę chcemy zrobić coś z naszym życiem, musimy je wszystkie doprowadzić do tego, żeby ciągnęły razem w jednym kierunku.

'Nie mówiąc już o psie'. To zwierzęcy aspekt naszej natury – nasze zatwardziałe psie życie. Może mamy błyskotliwe idee i wysokie ideały, ale mamy też psa. Pies chce tylko chodzić na spacer, jeść, spać i kopulować. Niezależnie od tego, czy jesteśmy murarzem czy astrofizykiem, mamy w sobie tego psa, z którym się borykamy, i który nas nigdy nie opuszcza. Ta psia natura stoi w sprzeczności z naszym powierzchownym szanowanym wizerunkiem. Mamy oblicze na pokaz, takie które chcemy prezentować światu, ale mamy też psa. Taksjarsz zawsze dostrzega psa.

A więc pytanie brzmi – jak tę niesforną gromadę osobowości (plus psa) poprowadzić w jednym kierunku? Jak możemy je wszystkie upchnąć w taksówce, aby razem kontynuować podróż? Nie możemy żadnej opuścić, a z pewnością nie porzucimy psa – zacznie szczekać i zanieczyści chodnik. A jednocześnie, jeśli będziemy po prostu spełniać jedną zachciankę za drugą i po prostu wieść życie psa – obwąchując inne psy, pożerając jedzenie i drapiąc się – nasze życie będzie stało w miejscu.

Musimy więc zebrać wszystkie swoje aspekty i zabrać je w podróż. Zmieniając porównanie (lecz zatrzymując psa), powinniśmy być jak dobry pies pasterski. Pies pasterski nie pogania owiec łapiąc je zębami za nogi – gdyby tak robił, wszystkie by się rozbiegły. Zagania je tak, żeby trzymały się stada, pozwala im korzystać z ich energii, pozwala im trochę wędrować – nie zmusza ich, żeby szły gęśiego – pies pasterski po prostu pilnuje, żeby owce szły zasadniczo razem i zasadniczo we właściwym kierunku.

Jest to tradycyjna buddyjska metafora dla pracy z umysłem. Pokazuje ona, że prawdziwa umiejętność integracji polega na znalezieniu odpowiednio głębokiej i odpowiednio interesującej zasady, która połączy i zjednoczy różne aspekty naszej osobowości. Musimy odkryć głębszy mit w obrębie swojego życia. Pośrodku swojego codziennego umysłu (owce) należy odsłonić głębszą, bardziej inteligentną i bardziej energiczną zasadę jednoczącą (psa pasterskiego).

'Taksówki' przypominają nam, że podróż duchowa nigdy nie odbywa się szeroką drogą dwupasmową lub autostradą z regularnie rozstawionymi stacjami obsługi, prowadzącą prosto do Nirwany. Bardziej przypomina umieszczenie kłótlivej gromadki (plus psa) w taksówce! Próbuje doprowadzić wszystkich jej członków do Oświecenia. Wymaga to umiejętności, pomysłowości i cierpliwości. Każdy, kto myśli, że życie duchowe jest sprawą uporządkowaną i budzącą powszechne poważanie, albo urwał się z choinki, albo nie całkiem rozumie sam siebie – nie mówiąc już o psie.

Jednym ze sposobów utrwalania dezintegracji jest ukrywanie sekretów. Sekrety trzymają nas w izolacji. Możemy więc zadać sobie pytanie – „O czym **nie** mówię?” Co ukrywamy – brzydkie nawyki, fantazje o przemocy, kaca, krytyczne uwagi? Jest to chyba

dobry moment, aby wyciągnąć swój dziennik podróży i z pomocą pióra i papieru przyznać się do tych swoich ukrytych aspektów, które musimy załadować do taksówki.

Ponownie spróbujcie znaleźć czas w tym tygodniu przynajmniej na jedną lub dwie sesje nic nie robienia. Oznacza to chęć stawienia czoła nudzie. Współczesne życie zorganizowane jest w taki sposób, żeby odpędzać od nas nudę natychmiast, jak się pojawi. Zawsze możemy coś sobie kupić, coś pooglądać lub wysłać do kogoś maila. Hasłem rynku jest – „Już nigdy nie będziesz musiał się nudzić!”. Jednak rynek nie zastępuje naszej nudy spełnieniem. On tylko utrzymuje nas w stanie podniecenia.

Kiedy nie robimy absolutnie nic, zwłaszcza przez dłuższy czas, pracujemy z progiem nudy. Sztuka polega na tym, żeby pozwolić sobie na nudę i nic z nią nie robić – skupić się tylko na odczuwaniu doznań w ciele. Jak naprawdę odczuwa się nudę? Jeśli pozostaniemy z odczuwaniem nudy, zobaczymy, że ona stopniowo ustępuje (razem z nerwową chęcią zrobienia czegoś) i pozostawia nas w stanie większej równowagi. W kontekście współczesnego rynku środków masowego przekazu nic nie robienie i pozwalanie sobie na nudę jest równoznaczne z obywatelskim nieposłuszeństwem. A więc **zakłóć dzisiaj ten globalny konsumpcjonizm** – nic nie rób przez piętnaście minut.

Dezintegracja – w skrócie

Przypomnienie – przyczyny dezintegracji.

- *Brak świadomości*: umysł pracuje na automatycznym pilocie – rozmyśla, planuje, fantazjuje – w ten sposób powstrzymuje nas od skupienia się na tym, czego doświadczamy w tym momencie, i sprawia, że padamy ofiarą automatycznych myśli i osądów.
- *Roztargnienie i rozproszenie uwagi*: brak spójnego wątku, na którym skupiamy uwagę; umysł skacze z jednego tematu na drugi na zasadzie luźnych skojarzeń.
- *Myślenie zawieszony w powietrzu*: myśli nie dotyczą i nie wypływają z bezpośredniego doświadczenia, tylko ich źródłem i tematem są inne myśli – na przykład bieżące opinie.
- *Życie w cyberprzestrzeni*: spędzamy za dużo czasu przed ekranem komputera, telewizora lub smartfona, co powoduje wyalienowanie z własnego ciała, świata przyrody i innych ludzi.
- *Nadmierna stymulacja bodźcami, zalew informacji*: jesteśmy przedmiotem zbyt wielu bodźców płynących z reklam, stron internetowych, zakupów, bezmyślnego oglądania telewizji.
- *Odkładanie na później*: chcemy coś zrobić, ale ciągle przekładamy to na później.
- *Zbyt mało czasu na bycie samemu i nic nie robienie*: i tutaj naprawdę chodzi mi o to, żeby siedzieć i **zupełnie nic** nie robić.
- *Brak poważnych i trwałych zainteresowań*: jesteśmy przez to bardziej podatni na osłabienie, dezintegrację i marnowanie czasu (marnowanie czasu nigdy nie było tak łatwe jak obecnie).
- *Brak wiedzy o sobie*: nie rozwijamy wiedzy o sobie, nie odkrywamy własnej kondycji psychicznej, nie rozumiemy, jak funkcjonujemy w świecie, ani jak nasze siły i zalety współgrają z potrzebami osób w naszym otoczeniu.
- *Bycie kimś innym wobec różnych ludzi*: na przykład jesteśmy aniołami w pracy, ale potworami w domu dla rodziny. Wyznajemy różne zasady etyczne wobec różnych osób.
- *Niesłowność*: nie wypełniamy swoich zobowiązań, ciągle zmieniamy priorytety, nie dotrzymujemy obietnic.
- *Brak grona przyjaciół, wśród których można być sobą*: nie mamy kręgu osób, z którymi możemy dzielić się sobą (własnymi myślami i sprawami) i dzielić cudze myśli i sprawy.
- *Zajmowanie się sobą*: nadmierne skupianie się na przyczynach, znaczeniu i naturze swojego nieszczęścia i możliwych rozwiązaniach tego problemu.
- *Bezużyteczne spędzanie czasu w samotności*: czytanie prasy brukowej, granie w gry na telefonie komórkowym; przeglądanie informacji na Facebooku.
- *Zbyt mało czasu spędzanego z osobami tej samej płci*: prymitywne flirtowanie, traktowanie osób płci przeciwnej jako zastępczej matki lub ojca.

Integracja – w skrócie

Przypomnienie – sposoby uzyskania większej integracji.

- *Świadomość*: zauważamy, kiedy umysł ucieka w *prapańcę* i sprowadzamy go do świadomości ciała i jego ruchów.
- *Życzliwa uważność*: obserwujemy umysł z życzliwym zainteresowaniem i ciekawością, po czym wracamy do świadomości ciała.
- *Uważność*: skupiamy się na doświadczaniu obecnej chwili – uważnie jemy, uważnie i świadomie oddychamy, uważnie chodzimy. Staramy się coraz bardziej wydłużać okresy takiej uważności.
- *Medytacja świadomego oddychania*: za każdym razem, kiedy umysł nam ucieknie, zauważamy to i wracamy do oddechu integrującego (zob. Dodatek 4).
- *Codzienna medytacja i przerwy na świadome oddychanie*: medytujemy raz dziennie od 20 do 40 minut. Trzy razy dziennie robimy przerwy na świadome oddychanie.
- *Wzięcie odpowiedzialności za swoje życie*: nasze życie należy do nas – nikt nas nie zmusza do robienia czegokolwiek. Dlatego nie należy nikogo obwiniać, ani szkoły, ani społeczeństwa, ani naszych rodziców.
- *Refleksja nad życiem i korzystanie z lekcji, jakie nam przynosi*: myślenie powinno być związane z konkretnym doświadczeniem – wypływać z niego i dotyczyć go. Trzeba zagłębiać się w siebie i rozumieć siebie.
- *Regularne ćwiczenia fizyczne, zdrowy styl życia*: zdrowe odżywianie, wystarczająca ilość snu, ograniczenie (lub porzucenie) alkoholu, narkotyków rekreacyjnych oraz gier komputerowych.
- *Upraszczenie życia*: trzeba znaleźć odpowiednią pracę i nie przepracowywać się; spędzać więcej czasu nad dobrą książką; wyrzucić z domu stare rupiecie; wyłączać komputer o 22:00; spędzać mniej czasu na graniu w gry komputerowe i na nic nie znaczących pogaduszkach.
- *Dbanie o samorealizację*: praktykowanie szczodrości, podtrzymywanie relacji z ludźmi, uczenie się, próbowanie nowych rzeczy, wyznaczanie realistycznych celów, znalezienie metody na dojście do siebie po przykrych przejściach, wyrażanie wdzięczności, czucie się dobrze we własnej skórze, kontynuowanie podróży duchowej.
- *Radość z pozytywnego*: pozytywne stany umysłu spajają i dają nam poczucie bycia całością. Negatywne stany umysłu rozbijają nas na małe kawałeczki – są siłami dezintegrującymi.
- *Kultywowanie przyjaźni*: dzielenie się sobą i dążenie, aby nas rozumiano. Jeśli to możliwe, należy zaprzyjaźniać się z ludźmi, od których możemy się czegoś nauczyć i których podziwiamy i szanujemy.
- *Rozwijanie zainteresowań, które podtrzymują nas na duchu*: nauka języków obcych, studiowanie buddyzmu, praktykowanie jogi i medytacji.
- *Opowiadanie historii swojego życia*: lub pisanie o niej. Jakie są trzy główne punkty zwrotne w moim życiu? Jak bardzo jestem zaangażowany w konkretną historię i dlaczego?
- *Spędzanie więcej czasu z osobami tej samej płci*: pielęgnowanie przyjaźni, integrowanie się; odkrywanie, co służy w rozwoju mężczyznom, a co kobietom.

Tydzień 3

Pozytywne emocje

Przewodnik

Siddhartha wstał w środku nocy, ubrał się cicho i obudził Czandakę, swego woźnicę. Podjął decyzję, że wyruszy na poszukiwanie prawdy o życiu. Porzuci wszystko – żonę, syna, ojca, dziedzictwo tronu – aby znaleźć drogę prowadzącą do wyjścia z cierpienia.

Wiedział, że ojciec próbowałby go zatrzymać. Wiedział, że żona płakałaby i błagała go, aby został. Bał się, że jeśli teraz by ich obudził, aby się pożegnać, to może zmieniłby swoją decyzję. Wrócił więc do sypialni po raz ostatni, aby popatrzeć na żonę i synka, którzy spokojnie spali. Potem udał się do stajni, gdzie Czandaka osiodłał jego konia.

Wyjechali w samym środku nocy – Siddhartha na białym ogierze, Czandaka pełen szacunku szedł za nim pieszo. Nikt nie słyszał ich odejścia. Król nie poruszył się we śnie, a rozstawieni przy bramach strażnicy mocno spali na posterunkach.

Świat pogrążył się w wielkiej ciszy. Zjawiły się świetliste istoty i podłożyły dłonie pod kopyta konia Siddharthy, aby nikt nie usłyszał ich stukotu. Zaryglowane bramy otworzyły się jak zaczarowane. Siddhartha i Czandaka zniknęli w mroku nocy.

Archetyp odejścia

Siddhartha opuszczający swój pałac w środku nocy jest archetypem odejścia – pozostawienia za sobą całego świata, w jego przypadku całkowicie i na zawsze.

Siddhartha uświadomił sobie, że aby odkryć, co kryje się za starością, cierpieniem i śmiercią, musi wyrzec się świata. Wiedział, że nikt tego nie zrozumie. Wiedział, że uznają go za osobę szaloną lub nieodpowiedzialną. Może właśnie dlatego w opowieści nikt nie słyszy odgłosu końskich kopyt na bruku pałacowego dziedzińca, może dlatego strażnicy zapadają w magiczny sen.

W biografii Buddy, kiedy dzieje się coś szczególnie ważnego, zawsze mają miejsce zjawiska nadnaturalne. Kiedy więc ‘świetliste istoty’ (podobne do aniołów niebiańskie istoty zwane *dewami*) tłumią hałas końskich kopyt, wiemy, że ma miejsce wydarzenie o uniwersalnym znaczeniu.

Kiedy Siddhartha ujrzał starość, cierpienie i śmierć, kiedy przelotnie dostrzegł wędrującego świętego męża, mógł przecież potem pozostać w domu – zarówno dosłownie, jak i metaforycznie. Większość ludzi tak robi. Doświadczenia przebłytku Prawdy nie są wcale takie rzadkie. Nie ma nic niezwykłego w ‘doświadczeniu wizji’ – chwil, kiedy wydaje nam się, że widzimy rzeczywistość taką, jaką jest. Jednak wizja przeważnie błędnie i powraca monotonią codzienności.

W ujęciu symbolicznym pałac to nasze nawykowe nastawienie mentalne, nasz umysł codzienny oraz konwencjonalny świat, z którym się utożsamiamy. Niewykluczone, że nam też zdarzyło się opuścić ‘swój pałac’ i ujrzeć te cztery widoki. Tylko prawdopodobnie potem powróciliśmy do komfortu znanej nam rzeczywistości. A może po prostu o nich zapomnieliśmy? Większość z nas zapomina, że w głębi naszego istnienia czeka na rozwiązanie wielki problem starości, cierpienia i śmierci.

Jednak Siddhartha zdecydował się na działanie i zmienił swoje życie. To **dlatego** wszechświat zareagował – świetliste istoty przyszły mu z pomocą, strażnicy posnęli i bramy same się otworzyły. Nic nie jest realne, dopóki nie podejmiemy działania – współczucie, odwaga, inspiracja, determinacja nie mają żadnego znaczenia, jeśli w ślad za nimi nie pójdą żadne czyny.

Dlatego drugim wielkim etapem podróży jest etap **działania**. Siddhartha wejrzał w sedno życia. Zobaczył i **poznał**, że życie jest nierozzerwalnie związane ze starością, chorobą i

śmiercią. A więc **musiał działać**. Nie wyruszył na jakieś świadomie heroiczne poszukiwanie. Nie gonił za górnolotną ideą, ani też nie powodowała nim sentymentalna litość. On **musiał odejść**.

Wiedział, że nikt nie zrozumie. Kiedy porzucamy świat konwencjonalny, ten świat nie rozumie, o co nam chodzi – dlaczego nie podoba nam się siedzenie w domu ze szklanką piwa przed telewizorem z plazmowym ekranem. Cudownie to uwidacznia przykład śpiących strażników. Są oni obrońcami konwencjonalnego porządku moralnego, Strażnikami Powszedniości.

Archetypowe odejście Siddharthy jest dla nas wyzwaniem, aby zmienić swoje życie – wyruszyć w podróż duchową; pozostawić za sobą mały świat ‘bycia mną’ wypełniony przestrogami. Nie powinniśmy oczywiście traktować tej historii dosłownie. Niekoniecznie chodzi w niej o opuszczenie żony, dziecka i starzejących się rodziców – ale nie powinniśmy też podchodzić do niej zbyt symbolicznie. Potrzebujemy warunków, które wspierają integrację. Oznacza to przeanalizowanie swojego życia domowego, dnia pracy, związków i przyjaźni pod kątem sprawdzenia, czy pomagają nam się rozwijać.

Im bardziej jesteśmy zintegrowani, tym bardziej działamy z głębi serca. Nie możemy podjąć **decyzji**, że będziemy działać całym sercem, ponieważ serce jest odporne na rozsądek. Ale możemy ćwiczyć się w integracji. Możemy praktykować uważność, uprościć swoje życie, dotrzymywać słowa, być uczciwi. Pozytywne emocje są dojrzewaniem integracji – są etapem działania. Dla Siddharthy był to etap pójścia na całość, który nieodwołalnie i całkowicie odmienił jego życie. Dla nas jest to zmiana zachowania, która ma spowodować zmianę umysłu – jest to działanie w naszym najlepszym interesie.

Kiedy zaczynamy działać na rzecz czegoś dobrego, mamy poczucie, że cały wszechświat z nami współpracuje. Wszystkie okoliczności wydają się nam sprzyjać – spotykamy ludzi, którzy nam pomagają, pojawiają się niespodziewane okazje. Jest tak, jakby pozostawienie za sobą małego świata otwierało przed nami świat o wiele większy.

‘Pozytywny’ oraz ‘emocja’

Wyjaśnijmy sobie te słowa. Przymiotnik ‘pozytywny’ brzmi trochę mętnie (ludzie mówią o ‘pozytywnym nastawieniu’) lub zbyt radośnie i optymistycznie. A ‘emocja’ jest zbyt emocjonalna. Brzmi tak, jakby ten etap podróży dotyczył ‘uczuć’, a nawet ‘silnych uczuć’, co z kolei rodzi niebezpieczeństwo sentymentalizmu.

Emocja sentymentalna jest emocją, którą spodziewamy się, że ludzie pochwalą. Łatwo wpadamy w sentymentalną miłość, sentymentalne oburzenie lub sentymentalną litość, ponieważ żywimy cichą nadzieją, że inni będą pod wrażeniem naszej wielkoduszności, troski o sprawiedliwość i współczucia dla uciśnionych – a nie dlatego, że mamy jakikolwiek zamiar **zrobienia** czegoś w danej sprawie. Patrząc z drugiej strony, nie ma czegoś takiego jak sentymentalna złośliwość lub sentymentalna depresja, ponieważ nikt nie będzie nas za nie podziwiał. Ponieważ emocję sentymentalną osiągamy tanim kosztem, prowadzi ona do zdrady – nie traktujemy **poważnie** tego, co czujemy, i dlatego nie działamy^{xviii}. Niestety osoby zainteresowane duchowością mają dość duże skłonności do emocji sentymentalnych.

Jednocześnie spotkałem ludzi, którzy tak bardzo starają się **nie** być sentymentalni, że niechętnie dopuszczają do siebie jakiegokolwiek emocje **w ogóle** – albo usprawiedliwiają swoje twarde antagonistyczne podejście do życia tym, że chcą uniknąć taniego sentymentu. Na drugim etapie podróży szukamy tego, co jest autentycznie pozytywne – zostawiamy za sobą niższy stan umysłu, aby osiągnąć wyższy. Autentyczne życie duchowe jest **życiem kompletnym** – a nie wycieczką intelektualną, zabawą słowami czy myślowym eksperymentem. Musimy zebrać wszystkie swoje emocje, okiełznać je i pozwolić im dojrzeć, aby stały się prawdziwie pozytywne i ekspansywne.

Jak bardzo ‘emocjonalnie’ odczuwamy swoje emocje jest głównie kwestią temperamentu. Niektórzy mają serce jak na dłoni, inni chowają swoje emocje bardzo głęboko, ale nie ma takiej osoby, która **nie** jest emocjonalna. Weźmy przykład Paramabandhu, który niezbyt często poddaje się emocjom, a przynajmniej nie robi tego otwarcie i jawnie. Jest spokojny i opanowany. Kiedy spotkałem go po raz pierwszy, pomyślałem sobie – „Chwileczkę, a gdzie są jego negatywne emocje?” Zakładałem, że na pewno tłumi w sobie jakieś uczucia gniewu, smutku albo inne tego rodzaju. Ponieważ ja odczuwałem swoje emocje bardzo silnie i czasem były one mocno pogmatwane, to sądziłem, że u niego dzieje się tak samo. Dopiero po jakimś czasie, któregoś dnia uświadomiłem sobie, że jesteśmy po prostu inni. On nie był pozbawiony emocji i obojętny, po prostu jego emocjonalny termostat był ustawiony wyżej na skali niż mój – jego czujnik uruchamiał się później od mojego.

Kuśala karma

Można też mówić o tym wszystkim używając bardziej tradycyjnego języka buddyjskiego, który często jest nie tylko precyzyjniejszy i oddający niuanse znaczeniowe, ale też nie tak obciążony zachodnimi skojarzeniami i nieporozumieniami, które nieuchronnie pojawiają się w tłumaczeniach myśli buddyjskiej na język angielski.

Może więc najlepiej będzie nazywać pozytywne emocje etapem *kuśala karmy*. *Kuśala* oznacza zręczny’ (‘etyczny’) lub ‘pożyteczny’ w sensie: słuszny moralnie, dobroczynny i inteligentny. *Karma* oznacza po prostu ‘działanie’. Kiedy ludzie mówią o ‘złej karmie’ lub stwierdzają ‘to twoja karma’, mają na myśli (jeśli w ogóle mają cokolwiek na myśli) *karmę wipakę*. *Wipaka* oznacza zwyczajnie ‘skutki’ twoich działań.

Działania typu *kuśala* są to inteligentne, pożyteczne i właściwe reakcje na dowolną sytuację. Są pożyteczne w tym sensie, że pomagają nam osiągnąć Oświecenie, a inteligentne w tym sensie, że stosowne – widzimy, co będzie najlepsze w danej sytuacji dla wszystkich zainteresowanych i podejmujemy inteligentne działania, aby do tego doprowadzić. Odbiera się to zupełnie inaczej niż pojęcia ‘dobry’ i ‘zły’. Na przykład, możemy być przekonani, że słuszność moralna jest po naszej stronie, (i że inni ludzie są niemoralni), a jednak nic nie robimy, żeby faktycznie naprawić sytuację! Czasami wolimy mieć rację niż śpieszyć z pomocą.

Jednocześnie *kuśala* niesie ciężar emocjonalny analogiczny do określeń ‘dobry’ i ‘zły’. ‘Zręczny/niezręczny’ brzmi zbyt intelektualnie i poważnie. Bycie ‘niezręcznym’ – krytycznym, chciwym i aroganckim – tak samo niszczy nam duszę jak bycie ‘złym’. Podczas gdy bycie ‘zręcznym’ – uczciwym, życzliwym i hojnym – ma w sobie wszystko to, co kojarzy się nam z byciem ‘dobrym’.

A więc na tym etapie podróży zajmujemy się odróżnianiem zręcznego od niezręcznego, etycznego od nieetycznego. Nie jest to aż tak proste, jakby się wydawało. Przykładowo działanie zręczne może być bolesne, ale pozytywne, natomiast działanie niezręczne bywa przyjemne, lecz negatywne. Wypowiedzenie niewygodnej prawdy, chociaż bolesne, jest konstruktywne. Radość z cudzego nieszczęścia może zrodzić przyjemność, niestety jest ona destrukcyjna.

Odróżnianie etycznego od nieetycznego jest w głównej mierze kwestią szlifowania swojej wrażliwości. Próbujemy zauważyć, jakie są nasze rzeczywiste odczucia przy zręcznym i niezręcznym. Jest to odpowiednik zmysłu estetyki. Wiemy, że krajobraz jest piękny – patrząc na niego nie musimy odhaczać punktów na liście atrybutów piękna – po prostu czujemy, jak budzą się w nas i ujawniają określone emocje. Nie musimy o tym **myśleć** – jest to bezpośrednie fizyczne doświadczenie. Podobnie jest z naszym poczuciem moralności. Jeśli ktoś jest wobec nas życzliwy, w naturalny sposób otwieramy się przed nim. Jeśli natomiast jest mściwy, instynktownie się przed nim cofamy.

Rozwijanie tego moralnego i estetycznego poczucia jest w naszej podróży sprawą centralną. Ponownie zaczyna się od świadomości. W miarę rozwoju integracji poprawia się nasz osąd. Zaczynamy widzieć nasze działania **takimi, jakimi są**, a nie przez filtr swoich opinii i poglądów. Istoty ludzkie mają skłonność do samooszukiwania się. Oszukujemy samych siebie w kwestii tego, **co** robimy i **dłaczego** to robimy. Mamy poczucie, że to ktoś inny (jak w taksówce MacNeice'a) 'zmusił' mnie do tego.

Brak integracji sprzyja również wydawaniu niewłaściwych sądów na temat innych osób – sprawiając, że jesteśmy cyniczni lub łatwowierni. Rozwijając sprawny umysł na dwóch pierwszych etapach podróży, zaczynamy bardziej obiektywnie dostrzegać nie tylko własne działania, ale też działania innych. Zaczynamy sobie uświadamiać, że ten żart cudzym kosztem jednak nie był zabawny.

Intencja

Nawet samo słowo 'działanie' może zostać źle zrozumiane. Budda mówił o działaniach ciała, mowy i **umysłu**. Odwożę przyjaciółkę na lotnisko (ciało), przypominam jej o zabraniu dokumentów (mowa) i zachowuję cierpliwość wobec jej zdenerwowania podróżą (umysł). To wszystko są działania. Ich podłożem jest intencja. Tak naprawdę, właśnie o tym jest ten etap – o rozwijaniu intencji pozytywnej i wyzbywaniu się negatywnej.

Znaczenie działania – przypuśćmy, że daję ci w prezencie czekoladę – wynika z intencji, która jest motywacją tego działania. Mogłem ofiarować czekoladę, ponieważ jestem ci za coś wdzięczny albo dlatego, że próbuję ci się przypodobać. Czekolada sprezentowana z wdzięczności albo w celu przypochlebiania się jest tą samą czynnością tylko w najbardziej prymitywnym sensie. Nawet jeśli czynność wygląda identycznie, jest inna, gdyż jest rezultatem innego stanu mentalnego. Nasze działania wynikają z naszych intencji – liczy się to, co mamy na **myśli**, robiąc daną rzecz.

Rzecz jasna, nasze intencje bywają mieszane – mogłem dać ci czekoladę częściowo z wdzięczności, a częściowo dlatego, że chcę być lubiany. Tak więc ten etap podróży polega także na stopniowym, inteligentnym oczyszczaniu swoich intencji – staramy się działać coraz częściej w wyniku intencji pozytywnych, a coraz rzadziej w wyniku negatywnych.

Uwaga zmienia świat

Rodzaj uwagi, jaki poświęcamy światu, zmienia ten świat. Uwaga, jaką poświęcasz na przykład mężowi, jest inna od tej, jaką poświęca mu chirurg, który za chwilę zoperuje jego woreczek żółciowy, i od tej którą obdarza go kierownik banku, jego podwładny lub wasz syn. A twój mąż **poczucie, że się zmienia, w zależności od rodzaju poświęconej mu uwagi**.

Cezanne malujący obraz Mont Sainte-Victoire zwraca uwagę na zupełnie inne aspekty widzianego przez siebie krajobrazu niż handlarz drewnem, agent od sprzedaży ziemi lub geolog. Cezanne cieszy się pięknem natury i próbuje je zinterpretować kolorowymi plamami na stojącym przed nim płótnie. Im dłużej patrzy, tym piękniejsza i nieuchwytna staje się góra. Handlarz drewnem liczy drzewa i ustala, jak je ściąć, przetransportować i sprzedać. Agent rozmyśla, które działki nadają się do sprzedaży i którym klientom mógłby je zaproponować. Geolog przygląda się warstwom wapienia. Nie ma **jednego** sposobu myślenia, który ujawniłby całą prawdę o górze. Estetyczne podejście Cezanne'a wywoła w nim przerażenie na myśl o nowych drogach i elektrycznym oświetleniu ulic. Handlarz drewnem skoncentruje się na rozwijaniu swego biznesu, utrzymaniu rodziny i poradzeniu sobie w świecie. Geolog wyobrazi sobie miliony lat osadów. Nie istnieje 'obiektywna' góra całkowicie niezależna od sposobu, w jaki ludzie się do niej odnoszą.

Uważamy za coś oczywistego, że naukowa, materialistyczna perspektywa jest prawdą o górze – o tym, jaka ta góra jest **rzeczywiście**, bez względu na stosunek, jaki mają do niej malarze, drwale i geolodzy. Ale jeśli potraktujemy górę w taki sposób, to właśnie **takiej** jej

doświadczymy. Zachowamy się tak, jakby była tylko wielką skałą, którą można zmienić w kamieniołom, coś na niej zbudować albo wydrążyć w niej tunel. Stworzymy świat czystej użyteczności. Jeśli natomiast uznamy Mont Sainte-Victoire za ‘miejsce ukazujące nadzwyczajne piękno przyrody’, będziemy chcieli tym wszystkim planom zapobiec. Sposób, w jaki się do czegoś odnosimy, nie tylko kształtuje nasze doświadczanie tej rzeczy, ale też zmienia jej naturę – jesteśmy aktywnymi uczestnikami w stwarzaniu swojego świata. Jeśli w ciele dostrzegamy tylko materię, to takiego ciała doświadczymy. Jeśli wierzymy, że rzeczywistość nie ma wewnętrznego celu ani znaczenia, to taki świat sobie stworzymy^{xix}.

Unikanie uszczęśliwiania na siłę

Kształtowanie intencji w naszym życiu – o co nam chodzi, kiedy coś robimy – jest kluczowe dla pozytywnych emocji. Bez niego wpadniemy w pułapkę uszczęśliwiania ludzi na siłę. Takie uszczęśliwianie polega na robieniu wielkiego hałasu i zamieszania w sprawie dobra innych ludzi, ale z powodów egoistycznych, ponieważ lubimy ‘naprawiać’ innych, udzielać im dobrych rad i dzięki temu pokazywać im, jacy jesteśmy mądrzy/życzliwi/wnikliwi.

Bez zrozumienia centralnej roli intencji, będziemy myśleć, że etap pozytywnych emocji w zasadzie polega na urządzaniu wyprzedzaży na cele dobroczynne, recyklingu, jedzeniu lokalnych produktów i pomaganiu starszkom przy przechodzeniu przez jezdnię. Oczywiście etap pozytywnych emocji może obejmować tego typu działania, ale nie może się na nich kończyć. *Kuśala karma* zasadniczo nie polega na byciu osobą życzliwą i uprzejmą.

Weźmy na przykład Subhutięgo. Poznałem go mając dwadzieścia kilka lat, kiedy przygotowywałem się do ordynowania. Brałem udział w prowadzonych przez niego zajęciach na temat etyki buddyjskiej. Zdziwiła mnie jego energia. Miał niewiarygodnie żywy umysł – jego odpowiedzi na pytania były ożywczo niebanalne oraz wolne od konwencjonalnych dogmatów i moralizatorskich póz. Wzbudzał w nas radosne poczucie, że absolutnie wszystko można poddać analizie. Jego przenikliwa inteligencja (lepszym słowem byłaby mądrość) łączyła się z niezwykłym ciepłem i ekstrawaganckim poczuciem humoru. Jakby zapraszał nas, abyśmy myśleli poważniej, czuli głębiej i działali odważniej – i w pewien sposób, w jego obecności, tak właśnie się działo. Subhuti nie był buddyjskim naukowcem, terapeutą, zastępczym ojcem, mentorem ani duchowym przywódcą. Żadne z tych określeń do niego nie pasowało. Był po prostu niesamowity.

Wielu z tych, którzy osobiście poznali Buddę, opowiadało o jego wielkiej miłości i mądrości. Jeden z tekstów, które przetrwały do naszych czasów, opisuje, że był

...ujmujący i przyjemny dla oka, z wyciszonymi zmysłami i spokojnym umysłem, idealnie opanowany i nieporuszony, z perfekcyjną samokontrolą^{xx}.

Jednak byli też tacy, dla których Budda był wyzwaniem, wprawiał ich w konsternację a nawet w przerażenie. Jeszcze inni uważali go za obrazoburcę i rewolucjonistę, który chce obalić ustalony porządek.

Elementy emocji pozytywnych

Emocja pozytywna, czyli *kuśala karma* ma trzy podstawowe elementy:

- *Emocjonalny*: czujemy się otwarci, szczerzy, bardziej spełnieni i zwróceni na zewnątrz. Jesteśmy bardziej świadomi innych osób i zainteresowani nimi. Łatwo nas zadowolić i jesteśmy skorzy do pomocy. Jesteśmy bogatsi emocjonalnie i łatwiej radzimy sobie z trudnościami.
- *Energetyczny*: czujemy się ożywieni i silniejsi fizycznie. Polepsza nam się refleks, jesteśmy bardziej skoncentrowani i nie tak łatwo nas rozproszyć. Chętniej

wykonujemy swoje obowiązki w życiu i pracy. Mamy energię, by zaangażować się w wartościowe przedsięwzięcia i potrafimy poświęcić się sprawom dla nas ważnym i wartościowym.

- *Poznawczy*: cechuje nas trzeźwość i ostrość myślenia. Nasze myślenie jest bardziej elastyczne, wnikliwe i czujne. Staramy się rozumieć głębiej, jesteśmy też bardziej ciekawi świata i kreatywni.

Poczucie humoru

Jeśli chcemy kontynuować podróż, potrzebujemy również poczucia humoru (łącznie ze zdolnością do śmiania się z samego siebie). Umiejętność cieszenia się zabawną historyjką, która jest niewinna i nie odbywa się cudzym kosztem, jest oznaką zdrowia i żywotności. Serdeczny śmiech podnosi nas na duchu, pokrzepia, pozwala się odstresować i daje poczucie łączności z innymi. Jak określił to dramaturg Alan Bennett:

Brak poczucia humoru to bardzo poważna skaza u istoty ludzkiej. To nie jest drobna wada – to pozbawia cię człowieczeństwa^{xxi}.

Transformacja negatywności

Pozytywny nastrój wywołuje całkowicie inny sposób myślenia niż nastrój negatywny – jesteśmy bardziej tolerancyjni, kreatywni, potrafimy myśleć lateralnie i nie wycofujemy się na pozycje obronne. Nastrój negatywny uruchamia myślenie typu „znajdź i zniszcz” – celem jest wtedy ustalić, co jest nie tak, po czym to wyeliminować. A to często nie pomaga, ogranicza i przynosi ból^{xxii}.

Dlatego drugi etap podróży jest przede wszystkim kwestią rozwijania zręcznych (*kuśala*) stanów umysłu, ale obejmuje także transformowanie negatywności. Kiedy podziwiamy piękno lub działamy wspaniałomyślnie, czujemy, jak otwiera się nasze serce. Na podobnej zasadzie czujemy w sercu przykry ucisk, gdy mówimy szorstko i postępujemy egoistycznie. Buddyjskim słowem określającym ten stan jest *hri*, tłumaczone zwykle jako ‘wstyd’. Wstyd jest pozytywnym stanem mentalnym – w odróżnieniu od ‘poczucia winy’, które jest irracjonalne i z natury rzeczy sprzeczne z duchowością, ponieważ tłamsi świadomość. *Hri* jest jednym z tych etycznych, ale bolesnych stanów umysłu. Słowo wywodzi swoje znaczenie od ‘czerwienić się’. Czerwienimy się, kiedy zostaniemy przyłapani na kłamstwie, na manipulowaniu kimś dla osiągnięcia własnych celów, lub na wyciągnięciu pieniędzy z maminej portmonetki.

Dość często nie jesteśmy do końca świadomi naszych drobnych wykroczeń, tego że plotkujemy, nadużywamy czerwonego wina lub przesadzamy w staraniach, aby pokazać się innym w dobrym świetle. Znajdujemy sobie usprawiedliwienie na te postęпки, zamiatamy je pod dywan lub usilnie racjonalizujemy. Ale w głębi duszy **wiemy**. Przypomnij sobie, jak wzięłaś wolny dzień w pracy udając chorego. Mimo tłumaczenia sobie, że to przez despotycznego szefa, który inaczej by się nie zgodził, to jednak czułaś się nieswojo i ten dzień nie był całkiem **wolny**, nie mogłaś się zrelaksować i odpocząć. Uczucie moralnego dyskomfortu prawdopodobnie sprowokowało wewnętrzną narrację usprawiedliwiającą, zupełnie jakbyś próbował uciszyć wyrzuty sumienia. A może przerzuciłaś swój niepokój na innych? Więc kiedy współlokator zapytał – „A ty nie powinieneś być w pracy?” – zaczęłaś się gorączkowo tłumaczyć.

Hri pojawia się na skutek dojrzałej samoświadomości i jest efektem prawdziwej integracji. Dzięki niej sami widzimy, że zachowujemy się nieżyczliwie, niecierpliwie, okrutnie, głupio – więc czerwienimy się i wzdrygamy. *Hri* pozwala nam uświadomić sobie rozbieżność między działaniem, o którym wiemy, że jest w naszym najlepszym interesie, a tym, jak się rzeczywiście zachowujemy. Bez *hri* nie ma etapu pozytywnych emocji.

Przewodnik

Podróżowali całą noc – Siddhartha na białym ogierze, Czandaka pieszo za nim. O świcie dotarli nad brzeg rzeki Anomy, będącej granicą ziem jego ojca, które Siddhartha miał odziedziczyć i rządzić nimi jako wielki król i wojownik. To właśnie tutaj, z pierwszym brzaskiem dnia, przy dźwiękach szumiącej rzeki i brzęczenia owadów Siddhartha pożegnał się.

Zgolił brodę i włosy na głowie. Widząc przechodzącego żebraka, zamienił swoje książęce szaty na żebracze łachmany. Po raz ostatni pogłaskał konia po pysku i powiedział Czandace, aby wrócił konno do pałacu. Czandaka odprowadził konia, a Siddhartha udał się samotnie do lasu.

Ponownie zjawily się dewy. Przyszły, aby zabrać czarne, granatowo połyskujące włosy ścięte przez Siddharthę. Przyszły, aby upamiętnić uniwersalne znaczenie archetypu odejścia. Nocą Siddhartha opuścił pałac – świat konwencjonalnych oczekiwań, nawyków i założeń – a teraz nadszedł czas, aby zostawić za sobą skostniały i pełen nawyków świat **wewnątrz siebie**. Porzucił swoją tożsamość, status społeczny, ziemskie perspektywy. Wyrzekął się wszystkiego.

Rozwijanie pozytywnych emocji

Teraz, kiedy już wyjaśniłem, co mam na myśli mówiąc ‘emocje pozytywne’, skupmy się na tym, jak rozwijać drugi wielki etap naszej podróży – wróćmy do bardzo istotnej praktyki uważności.

Opisywałem, jak przez większość czasu jesteśmy myślami gdzie indziej – planując, bujając w obłokach, porównując – i powiedziałem też, że buddyjskie słowo na określenie tego stanu to *prapañcia*. Mówiłem, że *prapañcia* często ma miejsce tuż pod powierzchnią świadomości, dlatego trudno ją zauważyć. To tak, jakbyśmy bezrozumnie wsiedli do pociągu myśli i ocknęli się (czasem w szoku) dopiero, gdy pociąg wjechał na stację o nazwie Depresja lub Zły Nastrój, bądź też Zobacz-co-przez-ciebie-zrobiłem!

Nasz kotłujący się w *prapañci* umysł znajduje się pod wpływem ukrytych nawykowych wzorów zachowań, osobistej psychologii oraz historii życia – a to wszystko zniekształca sposób, w jaki doświadczamy swoje doświadczenie. W końcu wymyślamy jakąś historyjkę wyjaśniającą – wersję wydarzeń, która (jak nam się wydaje) ‘usprawiedliwia’ naszą wersję rzeczywistości. Umysł, który chwyta się takiej wymyślonej, prymitywnej teorii tłumaczącej dlaczego czujemy to, co czujemy, ma w sanskrycie bardzo długą nazwę – *prapañcia-samdźnia-samkhja* lub ‘wtórna konstrukcja’.

Prapañcia-samdźnia-samkhja jest sposobem, w jaki rozumiemy sens swojego doświadczenia, ale jest to sposób niezwykle stronniczy. Ponieważ spoglądamy na życie przez filtr poglądów i opowieści, stale sobie te opowieści potwierdzamy. Jeśli coś pasuje do naszej historii, zauważymy to (i wyolbrzymimy); ale jeśli nie pasuje, **nie** zauważymy lub znajdziemy powody, żeby to odrzucić lub zminimalizować. W ten sposób zbieramy coraz więcej dowodów na potwierdzenie swoich założeń i narracji. Te ‘wtórne konstrukcje’ wyrastają ze starych nadużywanych własnych modeli myślenia (*prapañcia*), ale możemy je też przyjmować z zewnątrz.

Kiedy Ola, jedno z dzieci mojego partnera, przestała rysować, wyjaśniła mi, że to przez jej najlepszą przyjaciółkę Martę, która stwierdziła, że Ola nie umie rysować (Marta miała siedem lat i bynajmniej nie odznaczała się talentem Davida Hockneya!). Powiedziałem Oli – „Studiowałem malarstwo i **wiem**, że potrafisz rysować,” ale jej nie przekonałem. W końcu zacząłem coś szkicować i po pewnym czasie Ola usiadła mi na kolanach i dołączyła do rysowania. Wreszcie powiedziała – „Nie wiem, dlaczego uwierzyłam Marcie...” Gdyby nikt nie znalazł sposobu, aby namówić ją, by wróciła do rysowania, to możliwe, że idea „Nie

umiem rysować” stałaby się stwierdzeniem faktu. A wtedy, gdyby ktoś poprosił ją o rysunek, poczułaby zmieszanie i niepewność, co tylko by ją utwierdziło w przekonaniu, że nie umie rysować. Obrazek, który nie wyglądałby od razu idealnie, ponownie potwierdziłby jej niemiłe odczucie i utrudnił swobodne popełnianie błędów i uczenie się na nich. Tkwiące w nas konstrukcje („Nie umiem rysować”) kreuja świat, którego doświadczamy.

Jest to trudno zauważyć. Próbuujemy **wykorzystać** umysł, żeby **ujrzeć** umysł. Staramy się stanąć z boku, aby popatrzeć, co się dzieje, zamiast **być** tym, co się dzieje. Do pewnego stopnia już to potrafimy – mówimy sobie „Jestem zestresowany”, „To mój najlepszy czas w tym miesiącu,”, „Nie wiem, dlaczego uwierzyłam Marcie”, ale zazwyczaj nasza świadomość migocze jak źle wkręcona żarówka. Celem uważności jest światło włączone przez cały czas.

Musimy stale wycofywać się z naszych wtórnych, misternie skonstruowanych historyjek (*prapañcia-samdźnia-samkhja*) i skupiać na bezpośrednio odczuwanym doświadczeniu. ‘Bezpośrednio odczuwane doświadczenie’ składa się z trzech rzeczy. Są nimi: (1) poczucie kontaktu z rzeczywistością; (2) jak to się odczuwa – czy doznania są przyjemne, nieprzyjemne, czy nieokreślone; oraz (3) nasze prymitywne etykiety, na przykład ‘zimne’, ‘mamusia’, ‘jedzenie’.

Wedana

Wszystkie doświadczenia budzą pewien **rodzaj odczuwania**. Będą odczuwane gdzieś na spektrum doznań przyjemnych, gdzieś na spektrum doznań nieprzyjemnych lub gdzieś pomiędzy nimi. Określa to buddyjskie słowo *wedana*. Wszystko, co widzimy, słyszymy, smakujemy lub dotykamy, powoduje *wedany*. I dotyczy to nie tylko bodźców fizycznych – każda idea, myśl lub wspomnienie również wywołuje *wedany*. Tak więc, kiedy piszę ‘Margaret Thatcher’, lub ‘Abraham Lincoln’, lub ‘Joan Johnson’ – zetknięcie z tymi słowami będzie odczuwane jako przyjemne, nieprzyjemne lub neutralne. Wszystko, z czym stykamy się w życiu, od najbardziej abstrakcyjnej teorii do rysowania portretu księżniczki, powoduje jakiś rodzaj odczuwania, który będzie przyjemny, nieprzyjemny lub neutralny. Nasze ukryte schematy odczuwania zostały ukształtowane przez poprzednie doświadczenia, na przykład czyjaś uwaga, że nie potrafimy rysować.

Jednak najczęściej tego nie zauważamy – reagujemy nieświadomie. Jeśli coś jest przyjemne, instynktownie chcemy, by się powtórzyło; jeśli jest nieprzyjemne, natychmiast chcemy to przerwać; jeśli jest neutralne, zwracamy uwagę w innym kierunku lub się nudzimy. Takie reagowanie powoduje kłopoty – pragnienie powtórzenia przyjemności zmniejsza odczuwaną przyjemność; odpychanie od siebie bólu (zwłaszcza bólu emocjonalnego lub mentalnego) tylko go pogarsza; próba zabicia nudy (doznania neutralne) prowadzi do marnowania czasu i jedzenia dla przyjemności.

Prapañcia to umysł, który próbuje zrozumieć ukryty schemat odczuwania (*wedana*). To umysł, który planuje i szykuje sobie więcej przyjemności; który próbuje ustalić przyczyny, znaczenie i konsekwencje swojego nieszczęścia; który kombinuje, jak zaradzić nudzie.

Mam nadzieję, że jest już jasne, w jaki sposób nasze wtórne konstrukcje (*prapañcia-samdźnia-samkhja*) – czyli podświadome teorie, które tworzymy, aby ‘wyjaśnić’ i ‘usprawiedliwić’ swoje doświadczenia – **zniekształcają** nasze doświadczenie. Kiedy więc piszę ‘Margaret Thatcher’, doświadczam nieprzyjemnych *wedan* – tylko, że ja naprawdę nic o niej nie wiem. Jestem po prostu przyzwyczajony do myślenia o niej jako osobie odpowiedzialnej za różne problemy w Wielkiej Brytanii. Kiedy krzyczałem „Maggie, Maggie, Maggie! Precz, precz, precz!”, myślałem, że to **ona** jest przyczyną moich nieszczęść. I na odwrót – kiedy piszę ‘Abraham Lincoln’, czuję przyjemne doznania, ale przecież o nim też nic nie wiem – widziałem tylko film Spielberga. A Joan Johnson? No cóż, wy prawdopodobnie macie neutralne *wedany*, czytając jej nazwisko, ale to jest moja mama!

Mam zamiar przeanalizować poglądy – nasze wymyślone teorie wyjaśniające – ale zrobię to później, w następnych rozdziałach. Przede wszystkim musimy się nauczyć sztuki odczuwania życia – skupienia na bezpośrednim odczuwaniu przyjemnych, nieprzyjemnych lub neutralnych *wedan* – zanim zdecydujemy o najlepszym sposobie działania.

Doświadczanie doznań

Wedany to cegiełki budujące nasze emocje. Jeśli odczuwamy mnóstwo przyjemnych *wedan*, prawdopodobnie będziemy w dobrym nastroju; jeśli odczuwamy dużo nieprzyjemnych *wedan*, na pewno wpadniemy w zły humor.

Na przykład, szykując przyjęcie z kolacją, staramy się zapewnić swoim gościom tyle przyjemnych *wedan*, ile to możliwe – smaczne potrawy, kawa z Kolumbii, świece na stole. Wiemy, że zapewnią one przyjęciu znacznie większy sukces niż przypalone burgery, Neska i jarzeniówki. Nasze nastroje i emocje są efektem odczuwanych w głębi *wedan*. Konieczność przepychania się przez tłum lub stania obok osoby głośno rozmawiającej przez komórkę sprawi, że zaczną nam puszczać nerwy. Ale nie musi tak być. Możemy rozkoszować się smakiem sernika i wcale nie marzyć o dokładce. Możemy odczuwać dyskomfort stania w korku i nie wściekać się z tego powodu.

To jest wstępny trening w emocjach pozytywnych: obserwowanie pojawiających się doznań – przyjemnych, nieprzyjemnych lub neutralnych – zamiast nieświadomego reagowania na nie poprzez pragnienie więcej przyjemności lub odpychanie od siebie bólu. Kiedy poprosiłem Olę, żeby coś narysowała, dziecko doświadczyło nieprzyjemnych *wedan*, ponieważ uwierzyło opinii Marty. To nieprzyjemne *wedany* sprawiły, że przestała rysować. Sposób, w jaki się zachowujemy, wynika z naszych konstrukcji mentalnych, które z kolei tworzą osobę, jaką się stajemy. A więc pierwszy trening to uwolnienie się z podświadomej sieci poglądów i historyjek na rzecz obserwacji bezpośrednio odczuwanego doświadczenia.

Siła emocjonalna

Jednak uważność to nie wszystko. Musimy wyrobić w sobie siłę emocjonalną. Wszyscy mamy w środku trujące drzewo – zmienność nastrojów, uzależnienia, złe nawyki. Musimy zaakceptować istnienie tego drzewa, przyznać się do wad i uczynić wszystko co możliwe, aby je przetransformować – ale przede wszystkim próbujemy wyhodować w sobie inne, zdrowe drzewo. To zdrowe drzewo w końcu przerosnie drzewo trujące. A nawet jeśli nie potrafimy pozbyć się trującego, nie musi ono zdominować horyzontów naszego umysłu. Musimy wyrobić w sobie siłę emocjonalną, a w tej kwestii dobrze jest zacząć od wdzięczności.

Wdzięczność

Musimy aktywnie dostrzegać aspekty pozytywne, ponieważ nasz mózg jest nastawiony na wyłapywanie aspektów negatywnych. Ta skłonność ma prawdopodobnie coś wspólnego z ewolucją mózgu, który jest uwarunkowany na dostrzeganie wszystkiego, co mogłoby zagrozić naszemu życiu – a więc potencjalne lub zauważone niebezpieczeństwa ujawniają się z o wiele większą siłą niż doświadczane korzyści. Bardzo łatwo jest nie zauważyć uprzejmości rodzeństwa i pomocy nauczycieli, ale **na pewno** zarejestrujemy apodyktycznych braci i krytycznych nauczycieli. I nie skończy się na zauważeniu – będziemy o nich mówić. Jeśli byliśmy na zakupach, gdzie dziewięć z dziesięciu sprzedawczyń okazało nam pomoc i życzliwość, będziemy opowiadać o tej jednej w ponurym nastroju, która nie spojrzała na nas wydając nam resztę. Zwracamy uwagę na to, że mąż nie pomaga przy dzieciach, ale nie na to, że pracuje na dwa etaty, żeby zapłacić za ich prywatną szkołę.

Z łatwością przyjmujemy pewne rzeczy za oczywiste i skupiamy się na tym, czego nie mamy, co powinniśmy mieć, lub uważamy, że mamy do tego prawo. To poczucie swoich praw, przekonanie że coś nam się należy, jest wspomagane i podjudzane przez społeczeństwo

nieustannie uganiające się za czymś. Bardzo możliwe, że macie oddanych rodziców, kochającego męża (lub żonę), dobrych przyjaciół i niezłe płatną pracę – ale nie czujecie z tego powodu wdzięczności. Wdzięczność jest emocją typową dla dorosłych. To świadomość otrzymywania czegoś. Kluczem jest **świadomość**: świadomość, że ktoś nam coś daje, kocha nas, opiekuje się nami lub jest naszym przyjacielem.

Jeśli chodzi o dzieci – dorośli są dla nich niezauważalnym tłem. Kiedy zapytałem córeczkę mojego partnera, czy mogę przyjść na przyjęcie z okazji jej czwartych urodzin, odpowiedziała, że chce się bawić tylko z dziećmi, a nie z dorosłymi. Prawie czytałem w jej myślach – „A co tak naprawdę **robiją** dorośli oprócz tego, że nami rządzą i gadają?”. Ostatecznie uznała, że kilku dorosłych może przyjść – „Mogą zaśpiewać ‘Sto lat!’ i jeśli jakieś dziecko będzie płakało, to niech pójda do niego i spytają, o co chodzi.” I te zadania w jej mniemaniu wyczerpały przydatność dorosłych. Nie miała żadnej świadomości, że dom, w którym mieszka, posiłki, które zjada, i łóżko, w którym śpi, zostały jej zapewnione przez kochających rodziców.

Zwykłe akty dawania

Siła emocjonalna charakteryzuje się szczodrością – chęcią dawania, dzielenia się czymś, dokładania się do czegoś, brania udziału i pomagania. Żeby coś komuś ofiarować, nie jest wymagany jakiś szczególny stan umysłu – możemy być szczęśliwi lub nieszczęśliwi, zachwyceni lub przygnębieni, bogaci lub biedni – potrafimy być szczodrzy bez względu na nastroj.

W chwili, kiedy proponujemy, że ugotujemy kolację lub pomożemy przyjacielowi posprzątać garaż, wykraczamy odrobinę poza samych siebie. To ‘wykraczanie poza siebie’ jest w istocie **tym, o co chodzi w podróży**. Kiedy pomagamy partnerce wypełnić urzędowy formularz, dajemy złotówkę żebrakowi, pilnujemy dziecka siostry, zgłaszamy się do wolontariatu przy jakiejś imprezie, wysłuchujemy kłopotów przyjaciela – za każdym razem, gdy dajemy, wykraczamy poza siebie i dzięki temu uruchamiamy istotę życia duchowego.

Zwykłe akty dawania – wszystko jedno, czy chodzi o czas, pieniądze, energię, pomoc czy uczestnictwo – są ważniejsze od bycia ‘głębokim’ lub ‘duchowym’, dowcipnym lub bystrym. Poznałem ludzi o cudownych umysłach oraz ludzi bardzo wykształconych i wyrobionych kulturalnie, ale dopóki nie są oni szczodrzy, wydaje się, że nic w nich nie rozkwita – ich głęboka medytacja, głębia myśli i kulturalne wyrafinowanie po prostu więdną.

Kiedy dajemy, uruchamiamy swego rodzaju prawo przyciągania – wszechświat reaguje. Jakby szczodrość była jakąś ultra-molekułą, sprawiającą, że życie **budzi się do życia**, rośnie i rozkwita. Kiedy dajemy, wszechświat w odpowiedzi daje nam – przyciągamy ludzi, widzimy wokół siebie dobro, słońce rzeczywiście nam świeci. I myślę, że to się dzieje omalże w naukowy sposób. Jakby rzeczywistość składała się z pewnej podstawowej cząsteczki, która wprawiana jest w ruch tylko wtedy, kiedy dajemy. To się daje poczuć bezpośrednio – kiedy na ochotnika robimy herbatę zapracowanym kolegom, świat rozszerza się. Gdybym miał zasugerować tylko jedną rzecz, która pomaga w podróży, powiedziałbym, że jest to dawanie.

Dobre maniery

Pod pojęciem ‘dobrych manier’ rozumiem troskliwość, grzeczność, grację, szacunek i uprzejmość. Nie sugeruję powrotu do całowania kobiet w rękę i uchylania kapelusza. Proponuję, żebyśmy pozwalali kierowcom włączać się do ruchu tuż przed nami, ustępowali miejsca starszym i próbowali nikogo nie urazić. Zalecam, żeby **nie** wysyłać spontanicznych szorstkich sms-ów, nie krzyczeć do komórki, nie jeść jak świnka i nie zmieniać swojego statusu na Facebooku na ‘wolna’ lub ‘wolny’, zanim nie poinformujemy o tym swojego chłopaka lub dziewczyny.

Maniery pozwalają pokazać innym ludziom, że jesteśmy świadomi ich obecności. W każdym z nas tkwi potrzeba, aby nas zauważono i wzięto pod uwagę. Kiedy ktoś się wpycha przed nami do kolejki lub zapomina o książce, którą mu pożyczyliśmy, odczuwamy to, jakbyśmy w mniejszym stopniu byli istotą ludzką. Często nie sam uczynek jest bolesny – ignorowanie nas w sklepie czy zamknięcie nam drzwi przed nosem – tylko poczucie, że nie zauważono, że jesteśmy człowiekiem. I na odwrót, kiedy ktoś pamięta o naszych urodzinach, zaproponuje podwiezienie samochodem lub zapyta, czy nie potrzebujemy czegoś ze sklepu, czujemy się **bardziej** istotą ludzką. Nie chodzi o przedmioty – kartkę urodzinową czy sok pomarańczowy – chodzi o poczucie, że inni są świadomi naszej obecności.

Dźnianawacia, jeden z moich przyjaciół (ten, który jako dziecko dostał ‘małego magika’) ma bardzo dobre maniery – nie są one ani wymuszone, ani sztuczne. To on jest zawsze tym, który pierwszy zauważy, że przy stole brakuje jednego krzesła, lub że gość potrzebuje pościeli i ręcznika. Pierwszy powita nowoprzybyłych, zainteresuje się nimi i wstawi wodę na herbatę. Przebywanie w jego towarzystwie daje dużo przyjemności – czujesz, że jest ciebie świadomy i to sprawia, że chcesz się przed nim otworzyć.

Jeśli chcemy pozytywnie wpływać na ludzi, musimy rozwijać dobre maniery, ponieważ inni ludzie potrzebują poczucia, że jesteśmy ich świadomi. Bez tej świadomości nie będziemy w stanie nikogo poprowadzić ani zdobyć zaufania ludzi, czy skłonić ich do współpracy. Dobre maniery (w najlepszym sensie) stwarzają atmosferę troskliwości i szacunku, tak jak powietrze bogate w tlen pozwala ludziom swobodniej oddychać.

Medytacja

Aby robić trwale postępy w podróży, musimy regularnie i codziennie medytować. Bez medytacji nie będziemy wystarczająco uważni i emocjonalnie pozytywni, żeby właściwie wykorzystać wyzwania, jakie stawia przed nami życie. Medytacja jest podróżą w mikrokosmosie – bez niej nie ma podróży.

Medytacja musi wynikać z naszych codziennych starań, aby rozwinąć sprawny umysł. Musi odbywać się równocześnie z praktykowaniem uważności, jak również z codziennymi aktami wdzięczności, szczodrości i troskliwości. Jest to medytacja **buddyjska** – wyraz życia poświęconego pielęgnowaniu dobra. Dobre życie wspiera naszą medytację, a medytacja ‘w rewanżu’ pomaga nam w życiu.

Ogólnie mówiąc, medytacja ma renomę pozytywną, ale ‘miękką’ – łączy się ją z ‘dobrym samopoczuciem’ i ‘łagodnością w stosunku do siebie’. Tylko że brzmi to tak, jakby medytacja była czymś w rodzaju zabiegu w spa, a nie zabiegiem transformującym życie. Oczywiście, że medytacja obejmuje **także** relaks i dobre samopoczucie, ale tendencja, żeby uważać ją za rodzaj Jacuzzi dla umysłu, rodzi problemy, ponieważ wtedy możemy wyznaczyć sobie za cel medytacji ‘dobre samopoczucie’ lub ‘wyluzowanie’. Uważamy, że tak **powinniśmy** się czuć, więc jeśli tak się nie czujemy, zakładamy, że albo medytacja nie działa, albo nie potrafimy jej praktykować.

Niektórzy ludzie sądzą, że medytacja jest praktyką samodzielną – niezależną zarówno od buddyzmu, jak i od codziennego życia. Jeszcze inni myślą, że jest czymś wyjątkowo ‘duchowym’ – niepodobnym do szarzyzny zwykłego życia z jego wzajemnymi ustępstwami, konfliktami i obowiązkami. Doszedłem do wniosku, że tacy ludzie nie są buddystami tylko ‘medytacjonistami’. Jeśli chodzi o taki rodzaj medytacji, ona może być w porządku, ale nie tego uczył Budda. W najgorszym wypadku prowadzi ona do dziwacznej ‘duchowości ego’, która oczywiście nie jest żadną duchowością.

Dla większości z nas prawdziwym problemem jest utrzymanie **codziennej praktyki** – z tygodnia na tydzień, z roku na rok, z dekady na dekadę. Aby wam w tym pomóc, proponuję w każdym tygodniu inne podejście do medytacji. Robię to ostrożnie. Najlepiej jest nauczyć się medytacji bezpośrednio od doświadczonego nauczyciela. Musisz zadawać pytania, próbować,

szukać wyjaśnień i pojechać na retrit. W żadnej z tych rzeczy nie pomogą ci książki lub strony internetowe. Medytacja jest sztuką, a nie przepisem na potrawę. Podobnie jak przy uprawianiu każdej innej sztuki – należy ją szlifować, badać, uczyć się świeżego podejścia i przekraczać granice. Powiedziawszy to wszystko – mam nadzieję, że ta książka okaże się pożyteczna.

Jeszcze dla pełnej jasności – **medytować potrafi każdy**. Nie jest to trudne ani dziwne, ani nie jest zapatrzeniem się we własny pępek. I pamiętaj, że twój umysł wcale nie jest wyjątkowo ruchliwy! Twój ‘ruchliwy’ umysł – który mówi ci, że nigdy nie będziesz w stanie medytować – jest dokładnie **takim samym umysłem**, który posiadamy my wszyscy: ty, ja, rzeźnik, piekarz i wytwórca świec. Medytacja oznacza pracę z tym umysłem. Z umysłem, który w kółko powtarza te same argumenty, przeżywa fragmenty wczorajszego programu telewizyjnego, martwi się o zmiany klimatyczne, planuje przyjemności – z **tym umysłem** pracujemy, z **umysłem, który faktycznie mamy** – a nie z umysłem, który uważamy, że powinniśmy mieć lub chcielibyśmy mieć.

^{xviii} Moja opinia na temat sentymentalności pochodzi z książki Rogera Crutona, *The Aesthetics of Music*, Clarendon Press, Oksford 1999.

^{xix} Iain McGilchrist, *The Master and His Emissary: The Divided Brain and the Making of the Western World*, Yale University Press, Londyn 2010, ss.133-34.

^{xx} *Bahija Sutta*, w *The Udana: Inspired Utterances of the Buddha*. Tłum. John D. Ireland, Buddhist Publication Society, Kandy 1990, sekcja 1.10.

^{xxi} Alan Bennett, „Diary: what I did in 2013,” *London Review of Books* 36:3 (luty 2014).

^{xxii} Seligman, *Authentic Happiness*, s.38.

Praktyka: rozwijanie pozytywnych emocji

Jak zwykle przyjrzymy się trzem głównym arenom, na których rozwija się *kuśala karma*. Proponuję pogłębianie praktyki uważności poprzez badanie ‘cegiełek budujących emocje’ (*wedan*). Rozwijaj wdzięczność, szczodrość i dobre maniery oraz codziennie medytuj.

Uważny spacer: ‘smakowanie życia’ [*** obrazek]

Łatwo jest zapomnieć o uważnym spacerze lub się nim znudzić (może wróciłeś do spaceru ze słuchawkami w uszach?) Uważność jest w gruncie rzeczy łatwa, tylko trudno jest o niej pamiętać. Po prostu zacznij jeszcze raz. A jeśli cię to nudzi, zbadaj uczucie nudy. Czym tak naprawdę **jest** to odczucie? Gdzie je najbardziej odczuwasz? Czy ono przychodzi i odchodzi?

W tym tygodniu, w trakcie uważnego spaceru skoncentruj się najlepiej jak potrafisz na *wedanach* tego doświadczenia, na ‘odczuwaniu życia’.

- *Skup się na swoim ciele*: uważność zaczyna się od ciała. Jeśli nie masz pewności, co robić w trakcie uważnego spaceru, przestrzeni na oddech lub medytacji, wróć do ciała i zacznij jeszcze raz od niego.
- *Stale zaczynaj od początku*: umysł będzie ci uciekał w myślenie, ale **to jest w porządku!** To tylko automatyczny umysł, wykonujący automatyczne czynności. Kiedy zauważysz, że umysł uciekł, łagodnie powróć do doznań fizycznych odczuwanych w trakcie spaceru.
- *Skoncentruj się na ogólnym odczuciu*: czy przebywanie w swoim ciele jest przyjemne, nieprzyjemne czy nijakie? Czy czujesz swoje ciało? A kiedy umysł gdzieś powędruje, lub kiedy śliczna dziewczyna albo przystojny chłopak ściągnie na siebie twoją uwagę – skup się na związanych z tym *wedanach*.
- *Zbadaj smak*: wszystko ma swój ‘hedonistyczny odcień’ – widok gołębi na chodniku, hałas przejeżdżającej ciężarówki, pierwsze krople deszczu. Zobacz, czy potrafisz to poczuć w ciele.

Przestrzeń na oddech [*** obrazek]

Wykonuj przestrzeń na oddech trzy razy dziennie. Możesz ją robić w autobusie jadąc do pracy, kiedy wracasz po odwiezieniu dzieci do szkoły i tuż przed pójściem spać. Zdecyduj, kiedy znajdziesz na nią czas i zapisz to w dzienniku podróży.

Sprawdź, czy potrafisz skupić się na odczuwaniu *wedan*, a nie na **analizowaniu**, jak je odczuwasz (co jest tylko produkowaniem następnych myśli). Obserwuj przyjemne, nieprzyjemne i neutralne doznania związane z myślami, odczuciami i doznaniem w ciele.

Skoncentruj się na swoim doświadczeniu i odczuwaj je, jakiegokolwiek ono jest. Jest to szczególnie ważne przy doznaniach nieprzyjemnych, ponieważ instynktownie będziesz je od siebie odpychał lub ignorował, a zwykle to je tylko pogarsza.

Radzenie sobie

Zobacz, czy potrafisz wykorzystać przestrzeń na oddech do radzenia sobie w trudnych sytuacjach – tzn. za każdym razem, kiedy doświadczasz nieprzyjemnych odczuć, emocji lub doznań cielesnych. Dobrze jest to robić, kiedy czujesz się zmartwiony, zdenerwowany lub przygnębiony. Nie musisz zamykać oczu – możliwe, że będziesz akurat na zebraniu lub w zatłoczonym pociągu. Przestrzeń na oddech jako metoda radzenia sobie z trudnościami jest

bardziej systematycznym sposobem przechodzenia od automatycznego myślenia (*prapańci*) do bezpośredniego doświadczania.

1. Uwaga

Gdzie się teraz znajduję? Co się dzieje. Pozwalam sobie odczuwać dyskomfort. Możesz powiedzieć sobie – „To jest w porządku, cokolwiek to jest, chcę to odczuwać.”

2. Koncentracja

Skup się na kilku wdechach i wydechach, aby utrzymać koncentrację umysłu teraz, kiedy wyzwoliłeś się z automatycznego myślenia.

3. Rozszerzanie

Rozszerz uwagę na całe ciało – jakby całe ciało oddychało. Poczuj wszystko, co dzieje się wewnątrz ciała; pozwól, żeby tam było.

Celem przestrzeni na oddech jako metody radzenia sobie z trudnościami jest znacznie pełniejsze bycie z tym, co się dzieje. Czasem doświadczenie takiej ‘koncentracji’ pomaga uzyskać nową perspektywę. Jednak uważaj, aby nie wykonywać jej z tego powodu. Kusi nas, żeby potargować się z doświadczeniem mówiąc sobie – „Dobrze, będę robił świadome oddychanie tak długo, dopóki nie zniknie to straszne uczucie paniki.” Ale uzyskasz wtedy efekt przeciwny do zamierzonego, ponieważ jest to subtelne odpychanie niepożądanego doświadczenia.

Wdzięczność, szczodrość i dobre maniery

Uważny spacer i przestrzeń na oddech pomagają nam uwrażliwić się na swoje doświadczanie. To jest podstawa. Musimy poczuć, co dzieje się w naszym umyśle, w naszym odczuwaniu doznań (wedan) i w naszym ciele – a potem, umocnieni w bezpośrednim doświadczaniu, będziemy rozwijać dobro.

Pięć rzeczy

Przez następne dwa tygodnie (to znaczy oba tygodnie poświęcone pozytywnym emocjom) przed pójściem spać zapisz pięć rzeczy, za które jesteś wdzięczny. Jakikolwiek pięć rzeczy – książkę, którą właśnie czytasz, twoje pięcioletnie dziecko, które ofiarowało ci swój rysunek, udane zebranie w pracy, pośmianie się z przyjacielem, pierwsze przebiegnięci. I pamiętaj, że wdzięczność można czuć wobec takich rzeczy jak słuchanie Bacha, spacer z psem, spotkanie ze starym kolegą ze szkoły lub przebywanie na łonie przyrody – ale nie można jej skierować wobec siebie.

W jednym z eksperymentów badacze poprosili przypadkowo wybrane osoby, żeby przez dwa tygodnie prowadziły dziennik, w którym będą zapisywać rzeczy, za które są wdzięczne, lub kłopoty, lub codzienne wydarzenia. Okazało się, że ci, którzy pisali o wdzięczności, doświadczali po tych dwóch tygodniach o wiele więcej radości i szczęścia niż ci, którzy zapisywali swoje kłopoty lub codzienne wydarzenia^{xxiii}.

Kiedy będziemy wykonywać to ćwiczenie, zaczniemy częściej uświadamiać sobie rzeczy, za które jesteśmy wdzięczni. Zaczniemy zauważać uczucie wdzięczności w chwili, kiedy go doświadczamy. Wynika to z uniwersalnego prawa, które mówi – **stajesz się tym, o czym myślisz**. Więc jeśli myślę o uczuciu wdzięczności, staję się osobą pełną wdzięczności. I odwrotnie, jeśli rozmyślam o faktycznych lub wyobrażonych zniewagach, kłopotach i poczuciu, że mnie ‘okantowano’, stanę się osobą zgorzkniałą.

Szczodrość

Spróbuj raz dziennie przez następne dwa tygodnie dać coś od siebie lub zrobić coś dla innych w sytuacji, w której normalnie byś tak nie postąpił. Nie musi to być jakaś wielka rzecz – możesz wymienić żwirek w kuwecie kota zamiast zostawiać to partnerowi, możesz dać przyjacielowi trochę pieniędzy lub zadzwonić do taty. Nie musisz mieć na to ochoty (choć dobrze jest wiedzieć, że **nie** masz na to ochoty). I pamiętaj, że szczodrość w postępowaniu, tak samo jak wdzięczność, powinna być skierowana na innych a nie na siebie.

Każda chwila jest dobra, żeby coś ofiarować. Nie musimy czekać na właściwy moment. W gruncie rzeczy, czasami zły moment (na przykład, gdy w pracy panuje gorączkowa atmosfera) **jest** tym dobrym momentem. Dobrze jest dawać, kiedy jesteśmy zajęci i zestresowani, gdyż inaczej zawężymy swoją świadomość i uczepimy się swego zadania, a to – mimo że jest czasem potrzebne i pozwala skończyć zadanie – często wpędza nas w niewłaściwy stan umysłu. A więc, kiedy czujesz, że masz za dużo roboty (i prawdopodobnie wszyscy w biurze czują to samo) zaproponuj, że pójdziesz do sklepu po paczki! Pomoże ci to poczuć, że żyjesz, a nie że tylko pracujesz, a wszystkim innym pomoże wyrwać się z myślenia o pracy jako polu bitwy.

Dobre maniery

Czy musisz poprawić swoje maniery? Czy mógłbyś przestać przeklinać? Czy dałoby się poprawić twoje zachowanie przy stole? Czy czekasz przy stole na innych, zanim zaczniesz jeść? Czy masz zwyczaj wcinania gotowych dań podczas sprawdzania e-maili? A co z umiejętnościami towarzyskimi? Czy mówisz ‘proszę’ i ‘dziękuję’, czy tylko mamrociesz coś pod nosem? Czy masz nawyk ciągłego przerywania ludziom, kiedy mówią? Czy pytasz drugą osobę jak **ona** się miewa? I co z twoimi manierami kierowcy lub osoby korzystającej z publicznych środków transportu? Czy masz dobre maniery w pracy, ale fatalne w domu? Czy walisz się na kanapę z paczką czipsów i puszką piwa żądając podania kolacji?

Poczucie humoru

Czy pamiętasz, aby zapewnić sobie czas na zabawę, przyjemności i pośmianie się z przyjaciółmi? Czy twoje poczucie humoru jest pogardliwe, wulgarne, złośliwe lub niewybredne? Czy wygłaszasz zjadliwe uwagi? Czy bawisz się cudzym kosztem?

Medytacja: pierwszy trening – *prapańcia*

Chcę wprowadzić medytację tutaj **naprawdę powoli**. Dlatego co tydzień podejmiemy do medytacji w trochę inny sposób. Jak zwykle proponuję, byś zapisywał w dzienniku, czy udało ci się to zrobić. Mam nadzieję, że w ten sposób dam ci podstawowe rozumienie metod pracy z medytacją.

W związku z tą książką, wyobrażam sobie, że będziesz medytować przez pół godziny dziennie. Jeśli masz zwyczaj medytowania dłużej, możesz stosować podejście, które proponuję, przez pierwsze pół godziny. Jeśli czujesz, że pół godziny to za długo, zobacz, czy dasz radę przez dwadzieścia minut. Ale jeśli to możliwe, każdego dnia medytuj pół godziny i na zakończenie poświęć pięć minut na zapisanie, jak ci poszło.

Jeśli dopiero zaczynasz medytować, proponuję, żebyś usiadł prosto na zwykłym krześle, opierając stopy płasko na podłodze i kładąc ręce na kolanach. Możesz podłożyć pod krzyż małą poduszczkę, aby podeprzeć kręgosłup. Chodzi o to, żebyś siedział prosto i czuł się wygodnie. Jeśli masz okazję, skorzystaj z kursu medytacji, gdzie nauczysz się, jak siedzieć wygodnie na podłodze przy użyciu poduszek.

Intensyfikacja świadomości ciała

Kiedy już się usadowisz – z podparciem pod rękami i ciężarem ciała spoczywającym na kościach miednicy (guzach kulszowych) – zwiększ świadomość ciała kierując umysł do

wnętrza ciała. Przeskanuj je od stóp aż do czubka głowy obserwując wszystko, co czujesz w każdej jego części.

Po prostu czuj: pamiętaj, że próbujesz poczuć to, co **naprawdę czujesz**, a nie to, co **myślisz**, że czujesz, lub co sądzisz, że **powinieneś** czuć. Po prostu obserwuj doznania, nawet jeśli nie odczuwasz ich zbyt wiele.

Przesuwaj uwagę wzdłuż ciała powoli: obserwuj co w nim jest – czy są to doznania przyjemne, nieprzyjemne, ledwo **wyczuwalne**, czy **trudne do określenia**. Cokolwiek zauważysz – **jest w porządku**. Nie próbujemy niczego zmieniać ani doświadczyć czegoś szczególnego.

Wyzwól się z automatycznego myślenia: kiedy już przeskanujesz po kolei wszystkie części ciała (powiedzmy, że zajmie ci to połowę sesji medytacyjnej), rozszerz świadomość na całe ciało i po prostu siedź, odczuwając ciało i jego doznania tu-i-teraz. Możliwe, że będzie ci łatwiej to zrobić, jeśli zwrócisz szczególną uwagę na podparcie, jakie daje ci podłoga, krzesło lub poduszka medytacyjna.

Bądź uważny: staraj się zauważyć, kiedy umysł ucieka w *prapańcie* i nie krytykuj się za to, ani nie dystansuj od swego doświadczenia, mówiąc sobie – „Nie powinienem o tym myśleć”, „Czy mój umysł kiedykolwiek się uspokoi?”. Takie reagowanie rodzi tylko więcej myśli.

Wracaj: w chwili, gdy zauważysz, że umysł uciekł, **już wróciłeś**. Nawet nie musisz tego celowo robić. Po powrocie, zobacz, czy potrafisz pozostać w medytacji koncentrując się na wszelkich doznaniach fizycznych, jakie odczuwasz w ciele. Rób tak **za każdym razem, kiedy zauważysz, że umysł gdzieś powędrował**.

Wykorzystaj oddech: kiedy ‘powrócisz’, zobacz, czy potrafisz się skoncentrować na kilku wdechach i wydechach. Pamiętaj – to twoje ciało oddycha, a nie twoje myśli. Nie należy kontrolować swojego oddechu, ani go wymuszać. Zaobserwuj, jak oddech ‘masuje’ ciało i po kilku oddechach powrót do świadomości całego ciała.

Powrót do świata: powrót do generalnego odczucia całego ciała – zwłaszcza swojego ciężaru na poduszkach lub krześle. Poczuj stopy na podłodze. Następnie otwórz oczy. Spróbuj przenieść trochę tej uważności, którą rozwinąłeś w medytacji, do codziennego życia.

.....

Opuszczanie pałacu: seks i miłość

Kiedy Siddhartha opuszczał pałac, zostawił żonę i małego synka – przynajmniej tak mówi opowieść. Oczywiście nie wiemy, jak było naprawdę. Najwcześniejsze relacje nie wspominają o żonie i synku. Prawdopodobnie jest to późniejsze upiększenie opowieści. Niemniej jednak, jeśli chodzi o życie duchowe, podróż Siddharthy od posiadania domu do bezdomności jest podróżą od zależności emocjonalnej do wolności.

Związki seksualne i miłość romantyczna należą do elementów definiujących nasze życie. Dosłownie tworzą świat – to, **w kim** się zakochujemy i **z kim** się Kochamy, stwarza następne pokolenie. Pod wieloma względami, seks, miłość i rodzina oznaczają dla nas świat, przynajmniej w jego sferze domowej. W pracy dominują mity o sukcesie, statusie i pieniądzu. Kiedy więc Siddhartha ściął swoje granatowo-czarne włosy, pozostawił za sobą

zależność od związków seksualnych i od sukcesu w świecie – takie właśnie jest znaczenie zwrotu ‘porzucić świat’.

Chociaż seks i miłość zawsze odgrywały znaczącą rolę w naszym życiu – wpływając na to, gdzie żyjemy, co robimy, jak spędzamy czas i na co wydajemy pieniądze – i chociaż miały ogromny wpływ na historię, kulturę i społeczeństwo, zapewne nigdy wcześniej nie było takiego okresu w historii, w którym pełniłyby tak centralną i ważną rolę. Romans i zakochana para zepchnęły na drugi plan wszystkie inne rodzaje związków, zwłaszcza przyjaźń.

Trudno powiedzieć, dlaczego seks i miłość stały się tak istotne, choć z pewnością przyczyniły się do tego takie elementy jak ‘śmierć Boga’ w połączeniu z utratą wiary w jakikolwiek rodzaj boskiej miłości; upadek życia społecznego i publicznego; rosnąca tendencja do wycofywania się w zacisze sfery domowej i prywatnej; większa zamożność społeczeństwa; skuteczne środki antykoncepcyjne; słabnący wpływ religii na zachowania seksualne, które dawniej były przez nią kontrolowane lub demonizowane. Niezależnie od przyczyn takiego stanu rzeczy, dla większości czytelników tej książki seks i miłość na pewno należą do głównych zainteresowań w życiu.

Nasza fascynacja nimi sugeruje istnienie wielkiego głodu czegoś, co pochłonęłoby nas całkowicie – angażując ciało, serce i duszę. Sugeruje potrzebę doświadczenia intymnego, bezpośrednio odczuwanego i ważnego emocjonalnie – takiego, w którym moglibyśmy się zatracić. Dlatego, jeśli zamierzamy opuścić Pałac Przyjemności i podążać za Siddharthą, musimy nieustannie odkrywać **wewnętrzne** bogactwo – charakteryzujące się żywymi emocjami, fizycznością i zapomnieniem o sobie – inaczej seks i miłość ponownie nas zwabią.

Niezależnie od tego, czy wybierzemy życie w małżeństwie i posiadanie dzieci, czy opcję wielu partnerów seksualnych, czy zdecydujemy się na celibat lub życie w pojedynkę – odbywanie podróży duchowej wiąże się z pracą nad seksem i miłością. Pytanie, jakie trzeba sobie postawić w trakcie tej podróży, brzmi – jak bardzo jesteśmy uzależnieni od seksu i posiadania partnera oraz jak możemy przejść od tej zależności do wolności i zadowolenia.

Przyjrzyjmy się temu zagadnieniu trochę bliżej. Po pierwsze – **nie ma nic złego w seksie** – nie jest ani brudny, ani grzeszny, ani zły. A jeśli jesteś mężczyzną, który woli mężczyzn, lub kobietą, której bardziej podobają się kobiety, to również nie ma w tym nic złego. Seks oczywiście musi odbywać się za obopólną zgodą, ale zakładając, że możemy to jakoś urządzić i żadna z osób zainteresowanych nie ma nic przeciwko temu, posiadanie więcej niż jednego partnera nie jest czymś nagannym. Seks może być wielką frajdą, tyle że nie warto robić z niego naczelnej zasady w życiu.

Następnie jest miłość. Można się intensywnie rozwijać duchowo i jednocześnie żyć z partnerem. Jednak głównym niebezpieczeństwem związków monogamicznych jest zależność neurotyczna, polegająca na tym, że nasze osobiste szczęście zależy od uczuć, jakie partner żywi wobec nas. Zależność wkrada się niepostrzeżenie i z wielką łatwością, zwłaszcza w świecie ogarniętym obsesją na punkcie romantycznej miłości. Możliwe, że z punktu widzenia duchowości monogamia jest najbardziej niebezpiecznym rodzajem związku. Widziałem mnóstwo ludzi, którzy wycofali się z duchowej podróży z powodu relacji monogamicznych, i bardzo niewielu, którzy zrobili to, ponieważ byli sami lub mieli kilku partnerów.

Stabilny i szczęśliwy związek – wolny od pełnych urazy kłótni i wybuchowej defensywności – jest ważną podstawą przy wychowywaniu dzieci. Dzieci – jak wszyscy wiemy – potrzebują stabilności i miłości. A dzieci wychowywane przez pary małżeńskie, które się nie rozwiódły, pod każdym względem lepiej sobie radzą w życiu od pozostałych dzieci. Dla wielu ludzi szczęśliwe życie rodzinne jest ich wielkim dziełem i najważniejszą w życiu sprawą. Jednakże czas, pieniądze i wysiłek, jakie trzeba włożyć w wychowanie dzieci, często pozostawiają niewiele miejsca na praktyki duchowe i przyjaźń.

W monogamii jest coś takiego, co – często bezwiednie – wciąga nas w coraz bardziej konwencjonalny styl życia. Zanim się obejrzymy, posiadamy 2,4 dziecka, psa i pięknie

wyposażoną kuchnię, gdzie na półce stoją buteleczki oliwy ze smakowymi gałązkami w środku. W krótkim czasie nie tyle **opuściliśmy** Pałac Przyjemności, co urządziliśmy go meblami z Ikei!

Jak więc **odbywać** tę podróż pod kątem seksu i miłości? Można tego dokonać poprzez decyzję o nie narażaniu małżeństwa na szwank (co pewnie by się stało, gdybym jednak poszła na to przyjęcie w biurze, gdzie miał być Mike z działu marketingu). Albo może to być decyzja, aby spędzać więcej czasu z przyjaciółmi tej samej płci. Bez względu na to, jak pracujemy z seksem i miłością, jeśli chcemy w podróży podążać za Siddharthą, podstawową zasadą jest nie pozwolić, aby seks i miłość stały się centralnym punktem naszej mandali. Jeśli bycie w kochającym związku uczynimy początkiem, końcem i sensem swojego życia, sprowadzimy na siebie (i na partnera) dużo cierpienia.

Duchowa receptywność 3: „Śnieżyczka”

Alice Oswald – Śnieżyczka

Błada i mizerna dziewczynka, z pochyloną głową, udręczonym sercem,
której postać kołysze się i drży owinięta szalem
z delikatnej białej wełny, nagle zjawiała się
w wilgotnym lesie, tak łagodna i milcząca jak świeżo spadły śnieg.
Raczej nie przetrwa. Jest całkiem pozbawiona siły,
jedynie pochyla się i dygocze, jakby stała całą noc
na jednej bosej stopie, zwierając się światłu księżyca.

Jedna spośród kilku setek jasnoookich duchów
które wylaniają się w zimnie, mrugają i zmieniają
w drżące symbole nocnych przymrozków,
przynosi ze sobą swe spalone serce w urnie
pełnej popiołu, którą otwiera, by znów oddać się żałobie,
gdyż nie ma żadnego innego sposobu, by wyrazić
swe poczucie zranionej łagodności dzikiego kwiatu.

Tak, nie jest obecnie niczym więcej jak łezką śniegu
na zielonej łądźce – jej imieniem jest teraz jej wołanie.
Jej umysł to tylko zamrożony gasnący blask
wody wezbranej tuż przed upadkiem,
co być może nie ma żadnego znaczenia. Nie wiadomo.
Ale jakie piękno, jak potężna moc
cierpliwości dotychczas nietknięta teraz rozkwita^{xxiv}.

W ‘Śnieżyczce’ Alice Oswald znalazła w naturze obraz czegoś, co jest w **niej** – być może poczucie wewnętrznej kruchości, uczucie zranienia i śniegu. Czytając wiersz czujemy bliskość z wewnętrznym życiem poetki – coś na **zewnątrz** stało się symbolem czegoś **wewnątrz**. A jednocześnie śnieżyczka nie jest jedynie szyfrem, zakamuflowanym sposobem pisania o sobie. Istnieje wzajemność. Śnieżyczka pogłębia w poetce coś, co z kolei wraca do śnieżyczki – podmiot i przedmiot, poetka i kwiat stały się sobie tak bliskie, że granice między nimi zaczęły się zacierać.

Najpierw śnieżyczka pojawia się jako obraz 'bladej i mizernej dziewczynki', która 'kołysze się i drży'. Pojawia się nagle w 'wilgotnym lesie', 'jakby stała całą noc / na jednej bosej stopie'. Potem wiersz ukazuje 'kilka setek jasnoookich duchów / które wylaniają się w zimnie'. Przemieniona w małą zbolałą boginkę przyrody, trzymającą urnę, którą 'otwiera, by znów oddać się żalobie' śnieżyczka wyraża (w cudownie pięknej linijce) 'swe poczucie zranionej łagodności dzikiego kwiatu'. W trzeciej zwrotce, z drżącej dziewczynki i drobnutkiej bogini przyrody śnieżyczka zmienia się w zaledwie 'łezkę śniegu'.

Następnie, przez chwilę poetka zapytuje sama siebie. Być może śnieżyczka 'nie ma żadnego znaczenia'? Być może jest tylko gatunkiem botanicznym? Być może wyobraźnia poetki to fantazja... 'Nie wiadomo'. Potem odrzuca tę myśl. Ostatni dwuwiersz wykracza poza dziewczynkę, która 'pochyla się i dygocze', poza boginkę przyrody, i zmienia się w głęboką świadomość tajemniczej śnieżyczkości śnieżyczki. „Ale jakie piękno, jak potężna moc / cierpliwości dotychczas nietknięta teraz rozkwita’.

Wiersz Alice Oswald jest zaproszeniem do bezpośredniego uczestniczenia w świecie przyrody. Autorka chce, abyśmy poczuli śnieżyczkowy 'szal z delikatnej białej wełny'. Chce, abyśmy wyobrazili sobie jak 'zwierza się światu księżycy'. (W oryginale angielskim Oswald nawet nadaje śnieżyczce rodzaj żeński.) Wiersz obdarza śnieżyczkę jednostkowością, pięknem i smutkiem, i w ten sposób ratuje ją przed naszym brakiem uwagi. 'Śnieżyczka' ilustruje, jak **uczestniczymy** w stwarzaniu świata.

Coś w kwiatku rezonuje z wewnętrznym życiem poetki, co z kolei pogłębia i wzbogaca jej zainteresowanie kwiatkiem – obie strony są wzmocnione. Autorka wyobraża sobie, że śnieżyczka ma swoją świadomość – nawet jeśli 'Jest całkiem pozbawiona siły.' Ponieważ śnieżyczka **żyje**, ze swym 'spalonym sercem' i 'łagodnością', można się z nią całkowicie zidentyfikować. To poczucie, że **rzeczy żyją**, ma fundamentalne znaczenie dla pozytywnych emocji i kształtowania naszego ludzkiego współczucia. Wydaje się, że wiersz jest przesycony dziecięcym poczuciem zażyłej intymności ze światem – nic dziwnego, że spersonifikowana śnieżyczka jest 'bladą i mizerną dziewczynką’.

Pamiętam, jak zabrałem Olę, aby obejrzała drzewo kasztanowca. Miała wtedy cztery lata. Jak wiele innych kasztanowców, drzewo było w kiepskim stanie. Nowo odkryte grzyby powodowały ciekące rakowate narośle. Z Grecji i Macedonii przyleciały ćmy i niszczyły liście; kasztany były małe. Podniosłem ją, żeby mogła zobaczyć plamy na liściach i powiedziałem, że drzewo jest chore. Kiedy zawróciliśmy do domu, powiedziała – „Pa, pa, drzewko. Mam nadzieję, że wkrótce wyzdrowiejesz.”

To dziecięce poczucie bycia-częścią-swiata – które nie jest tylko 'docenianiem' go i podziwianiem cudów przyrody, ale żywym uczestnictwem w nim – odzwierciedla naszą wewnętrzną animistyczną więź z naturą. 'Śnieżyczka' przywołuje żywy związek z żywym światem. Ta naturalna empatia, poczucie, że świat żyje w taki sam sposób, w jaki my żyjemy, jest niezbędna, abyśmy mogli żyć w pełni ludzkim życiem. Z tego zarodkowego 'współodczuwania' wyrasta nasze dorosłe poczucie, że inni ludzie rzeczywiście istnieją.

Musimy na nowo odkryć w sobie ten instynktowny animistyczny związek z przyrodą. Dawniej ludzie żyli w świecie zaludnionym bogami i demonami, które trzeba było czcić i zjednywać sobie, jeśli chciało się mieć udane życie. Ludzie czuli, że są częścią żywego wszechświata, z którym mogli się komunikować i wchodzić w relacje, który był naturalnym porządkiem tak samo zainteresowanym nimi, jak oni byli zainteresowani nim; tak samo obserwującym ich, jak oni obserwowali ów porządek. Po raz pierwszy w historii świata mamy rozpowszechniającą się na całym świecie kulturę, w której nie ma miejsca na animistyczną wyobraźnię – kulturę, która nią pogardza i ma wobec niej poczucie wyższości.

Kiedy kończy się dzieciństwo, często tracimy swoją obdarzoną bujną wyobraźnię empatię, zwłaszcza w naszym technologicznym, nasyconym mediami świecie. Od czasu poetów angielskiego Romantyzmu – Wordswortha, Coleridge'a, Shelleya i Keatsa – to

właśnie poezja utrzymywała przy życiu pełen wyobraźni animizm. Angielska poezja romantyczna wyrosła z fabrycznych kominów okresu rewolucji przemysłowej – na przykład Blake’a *Dark Satanic Mills*. Romantycy czuli, że nasze pokrewieństwo z przyrodą ulega erozji i że jej rezultatem będzie moralna próżnia, świat pozbawiony empatii. Współczesne centra handlowe potwierdzają słuszność ich przewidywań – są światem całkowicie sztucznym, gdzie śpiew ptaków zastąpiła muzyka z głośników, zamiast powiewu wiatru mamy klimatyzację, a w miejsce widoków przyrody oglądamy reklamy od Armaniego.

Oczywiście odrzucenie animizmu ma swoje dobre strony – pozwala porzucić związane z nim przesady i towarzyszące mu zwykle wykorzystywanie ludzi – jednak razem z nim nastąpiło zerwanie naszego związku z naturą. Odpowiedź leży nie w tym, żeby idealizować naturę, tylko poczuć nasze powinowactwo z nią poprzez **pogłębianie własnej natury** i nawiązanie żywszej relacji ze światem przyrody.

A więc w tym tygodniu wybierz się na długi spacer, posiedź w parku lub odwiedź ptasi rezerwat. Spędź trochę czasu (wolnego od technologii) na łonie przyrody – skup się tylko na widzeniu, słuchaniu, wężaniu i odczuwaniu. Coraz więcej z nas spędza coraz więcej czasu w całkowitym wyobcowaniu z własnego ciała i otaczającego nas świata przyrody, kiedy nie żyjemy zmysłami fizycznymi i wyobraźnią, tylko jakimś ekranem. Nic dziwnego, że mamy obsesję na punkcie seksu. Nasza zwierzęca natura musi znaleźć jakieś ujście i jeśli nie znajdujemy go w świecie przyrody, to szukamy go w rozległym i brudnym labiryncie internetowej pornografii. ‘Śnieżyczka’ Alice Oswald pogłębia nasze poczucie, że żyjemy w żyjącym świecie. Nigdy nie potrzebowaliśmy go bardziej niż teraz.

xxiii Seligman, *Authentic Happiness*, ss.74-5.

xxiv Alice Oswald, ‘Snowdrop’, w *Weeds and Wild Flowers*, Faber&Faber, Londyn 2009, s.49.

Tydzień 4

Mandala pozytywnych emocji

Przewodnik

Siddhartha zamieszkał w lesie. Spał pod gołym niebem i żebrał o jedzenie. Las był miejscem przerażającym – nawiedzonym przez demony, pełnym rabusiów, wilków i ludożerczych tygrysów.

Znalazł nauczyciela, Alarę Kalamę, i zabrał się za przyswajanie jego nauk. Dość szybko osiągnął w medytacji mistyczną ‘sferę nicości’, o której uczył Alara. Wkrótce, zdumiony pilnością i siłą koncentracji Siddharthy, Alara zaproponował młodemu człowiekowi, aby wspólnie nauczali uczniów. Jednak Siddhartha wiedział, że nauki Alary nie były rozwiązaniem problemu – jego głębokie medytacje nie przynosiły żadnego trwałego efektu. Dlatego opuścił swego pierwszego nauczyciela i udał się na dalsze poszukiwania.

Jego następnym mistrzem został Uddaka Ramaputra. I znów Siddhartha opanował nauki tak szybko, że kiedy opowiedział nauczycielowi o swoich doświadczeniach, Uddaka zaproponował, że odda mu wszystkich swoich uczniów pod opiekę. Ale Siddhartha widział, że choć nauki Uddaki były głębokie, nie prowadziły do Mądrości. A więc znów odszedł, by dalej szukać Prawdy.

Medytował samotnie w lesie. Czasem ogarniało go przerażenie, ale w momencie, gdy pojawiał się w nim strach, po prostu kontynuował to, co akurat robił – jeśli szedł, szedł dalej; jeśli siedział, siedział dalej; jeśli leżał, leżał dalej. Zdarzało się, że wymiotował, ponieważ użebrane, wymieszane w misce jedzenie było tak obrzydliwe.

Pomyślał sobie – „A może rozwiązaniem tego wielkiego problemu jest ujarzmienie ciała, aby uwolnić duszę?” Poświęcił się więc wielkiemu umartwianiu. Chodził nago, przestał się myć, zimą spał pod gołym niebem, a latem siedział w piekącym słońcu. Odżywiając się znalezionymi odpadkami jedzenia, prawie zagłodził się na śmierć. Jego niezwykle surowe praktyki ascetyczne stały się tak sławne, że aż przyciągnęły małą grupkę uczniów.

Jednak pewnego dnia, kiedy zasłabł z powodu niedożywienia, uświadomił sobie, że chociaż zaszedł w ascezie tak daleko, jak tylko się dało – aż do granicy śmierci – nie znalazł się ani trochę bliżej celu swego życia. Umartwianie się nigdzie go nie doprowadziło.

Nagle przypomniał sobie sytuację, kiedy jako dziecko obserwował ojca orzącego ziemię. Przypomniał sobie, jak siedział pod drzewem różanej jabłoni i czuł w sobie niezwykle czysty i niewinny zachwyt – bez śladu jakiegokolwiek tęsknoty czy pragnienia. Wiedział, że to wspomnienie podpowiedziało mu, iż musi żyć, aby rozwiązać problem. Dlatego, kiedy dziewczyna z pobliskiej zagrody podała mu miskę ryżu z mlekiem, zdecydował się powrócić do przyjmowania pokarmu. Jego wyznawcy, widząc że zrezygnował z ascezy, porzucili go ogromnie zgorzeleni. Siddhartha znów był sam.

Skąd bierze się szczęście?

Historia Siddharthy ilustruje wagę **kontekstu** podróży – zarówno kulturalnego, jak i życiowego. Jeśli chodzi o kontekst kulturalny, Siddhartha żył w okresie ogromnego ożywienia religijnego. Duchowe poszukiwania były szanowane i podziwiane, a sposób, w jaki się odbywały – przez opuszczenie domu i zostanie wędrownym świętym żyjącym z jałmużny – był społecznie akceptowany. W czasach, kiedy Siddhartha porzucił pałac, tego typu zachowanie od dawna było wzorcem duchowej podróży.

Siddhartha żył w świecie, w którym zakładano, że sensu życia należy szukać poza życiem – poza codzienną rzeczywistością rzeczy. Świat Siddharthy był światem **religijnym** zaludnionym przez bogów i demonów, wędrownych świętych oraz czcicieli ognia. Trudno o świat bardziej odmienny od naszego. Większość z nas wierzy, że mamy tylko to jedno życie i

że ‘rzeczywistość rzeczy’ jest jedyną rzeczywistością. Przejawiamy tendencję do myślenia – „Nie istnieje żadna nadnaturalna siła, nie pomoże nam Bóg lub bogowie. Lepiej jest pogodzić się z faktem nieistnienia Boga i wykorzystać wartości humanistyczne, aby stworzyć lepszy świat.”

Problem w tym, że nasze ukryte wierzenia (często nie uświadamiamy sobie, że to są wierzenia) prowadzą do założenia, że życie jest nic nie warte, że tak naprawdę do niczego nie prowadzi – a jeśli już do czegoś, to wyłącznie do niewysłowionego faktu śmierci. Nic więc dziwnego, że zamiast umartwiać ciało, szukamy tyle komfortu, przyjemności i szczęścia, ile tylko potrafimy znaleźć, nim pogrzążymy się w ostatecznej ciemności.

W kontekście egzystencji w XXI wieku trudno jest uważać, że życie ma jakiś większy moralny cel, zwłaszcza, jeśli wymaga on nieustannego wysiłku. Znacznie łatwiej jest, a w pewnym sensie bardziej naturalnie, szukać natychmiastowych przyjemności w rodzaju opcji „kupisz jedną sztukę – drugą masz za darmo”. Badania psychologiczne sugerują, że materializm nie daje szczęścia – wygląda na to, że większy wybór towarów bardziej nas unieszczęśliwia niż cieszy. Kiedy pieniądze są dla nas ważne, jesteśmy mniej zadowoleni ze swoich zarobków i ze swego życia. Depresja zdarza się obecnie dziesięć razy częściej niż w roku 1960. Mimo że są na to dowody, trudno jest uwierzyć, że droga do szczęścia wiedzie poprzez wysiłek moralny i siłę emocjonalną^{xxv}.

Tak więc częścią drugiego etapu podróży jest uczciwość wobec siebie. Musimy zadać sobie pytanie – „Skąd, moim zdaniem, bierze się poczucie szczęścia – z nowej fryzury, masażu pleców, klubu muzycznego czy miękkich narkotyków?” Budda stwierdził, że to pozytywne emocje (*kuśala karma*) dają nam szczęście. Ale czy naprawdę w to wierzymy? A jeśli tak, czy nasze działania to odzwierciedlają, czy też uganiamy się jednak przede wszystkim za szybkimi i doraźnymi przyjemnościami?

Oprócz zwrócenia uwagi na konsekwencje kontekstu kulturalnego musimy też przyjrzeć się skutkom naszego bezpośredniego kontekstu życiowego. Dla Siddharthy atmosfera w jego domu była dusząca, więc opuścił dom, aby szukać prawdy. Poznał dwóch nauczycieli, jednak ich nauki nie były wystarczająco głębokie. Porzucił praktyki umartwiania ciała, mimo że oznaczało to utratę towarzystwa przyjaciół. W każdym z tych scenariuszy okazywało się, że kontekst życia Siddharthy **ograniczał** jego życie. Musimy zadać sobie pytanie – „Do jakiego stopnia kontekst mojego życia ogranicza moje życie?”

Poszukiwanie

Otwartość Siddharthy na nauczycieli, jego ascetyzm i chęć stawienia czoła lękowi dużo nam mówi o drugim etapie pozytywnych emocji. Kiedy **my** wyruszamy w podróż, idziemy śladami Siddharthy, nawet jeśli jesteśmy daleko za nim!

Chęć uczenia się

Siddhartha – uprzywilejowany młody mężczyzna przyzwyczajony do bycia ważną osobą, której wszyscy dogadzają – chciał się uczyć. Szukał nauczycieli, słuchał, co mają do powiedzenia, stosował ich nauki w praktyce i brał pod uwagę konsekwencje.

Podejmowanie ryzyka

Siddhartha podejmował ryzyko – porzucił nawyki umysłu związane z życiem codziennym i **nie pozwolił, aby strach zawrócił go z obranej drogi**. W miarę, jak przybywa nam lat, zazwyczaj rośnie nasza niechęć do ryzykowania. Jeśli chcemy robić postępy w podróży duchowej, musimy podejmować ryzyko – ryzyko w komunikowaniu się, stylu życia i zachowaniu.

Brak komfortu i stabilizacji

Siddhartha chętnie znosił niewygody w imię wyższego ideału. My nie musimy spać w dżungli ani żebrać o jedzenie, ale naprawdę musimy zadać sobie dużo **trudu**, aby robić postępy na drodze do szerszej wizji. Łatwo jest utknąć w wygodnej małej stabilizacji, nawet kiedy wiemy, że nie służy ona naszemu dobru.

Wykraczanie poza sukces

Siddhartha wyrzekł się nie tylko życiowego sukcesu, przywilejów i społecznego statusu, zrezygnował także z sukcesu duchowego – który jest tak naprawdę sukcesem ziemskim w ‘duchowym’ przebraniu. Nie satysfakcjonowały go fałszywe rozwiązania i połowiczne odpowiedzi. Nie urządził się jako duchowy nauczyciel otoczony gromadą pełnych uwielbienia wyznawców.

Samotność

Siddhartha chciał stanąć twarzą w twarz z samym sobą i być całkowicie samotny. Zdolność do bycia szczęśliwym, kiedy jest się samemu, bez pożądania życia towarzyskiego i rozrywek jest niezawodnym znakiem emocji pozytywnych.

Przyznawanie się do błędów

Siddhartha uznał, że umartwianie się nie wiodło w żadnym sensownym kierunku, więc je porzucił. Przestrzeń stworzona dzięki rezygnacji z tego, co **nie** działało, umożliwiła pojawienie się tego, co **działało**.

Trzeba umieć przyznać przed sobą, że coś nie działa. Jest to szczególnie trudne, jeśli poświęciliśmy temu sporo czasu i wysiłku lub kosztowało nas to trochę wyrzeczeń. Na pewno nie jest łatwo na przykład zerwać nieudany związek miłosny, tak samo jak zrezygnować z nieprzyjemnej pracy bądź pracy prestiżowej lub dobrze płatnej. Pieniądze i prestiż mogą sprawić, że nie będziemy chcieli przyznać, jak bardzo czujemy się w tej pracy nieszczęśliwi, zestresowani i zirytowani.

Zgoda na brak akceptacji otoczenia

Siddhartha nie tylko potrafił **dostrzec**, że coś nie jest pożyteczne, umiał też z tego **zrezygnować** – również ze statusu, popularności i pochwał, które się z tym wiązały. W jego czasach asceza cieszyła się wielkim szacunkiem – potwierdzała duchowe kwalifikacje. Kiedy uczniowie Siddharthy ujrzeli go jedzącego ryż z mlekiem, poczuli się zdradzeni i odeszli z obrzydzeniem. W ich mniemaniu poszedł na łatwiznę.

Poświęcanie się zajęciom, które nie znajdują uznania w oczach innych osób, zwłaszcza wśród rodziny i przyjaciół, może wywołać poczucie zagrożenia. Nasze przejście na wegetarianizm prawdopodobnie wywoła konsternację podczas niedzielnego obiadu, wyjazd na odosobnienie medytacyjne może sprowokować oskarżenia o egoizm, a powiedzenie prawdy wywoła wstrząs. Wszyscy lubimy być akceptowani i podziwiani, jednak czasem zamyka nas to w małym świecie zmywy, nieśmiałości i norm obowiązujących w grupie. Grupy często kierują się niepisanymi kodeksami zachowania, decydującymi o tym, co jest dobre, a co złe, kto do grupy należy, a kto jest z niej wykluczony. Podróż duchowa wymaga gotowości do robienia rzeczy, które niekoniecznie będą akceptowane przez innych – nie dlatego, że robimy coś szkodliwego, tylko dlatego, że jest to sprzeczne z plemiennymi konwencjami.

Zachwył

Jest element w opowieści o Siddharcie, którego dotąd nie poruszyłem – doświadczenie pod drzewem różanej jabłoni, kiedy odkrył, że możliwa jest przyjemność bez pragnień.

Doświadczanie przyjemności najczęściej rodzi w nas chęć przedłużenia jej i powiększenia – jedna kostka czekolady prowadzi do następnej i potem do kolejnej. To uczucie „chcę więcej” osłabia doświadczaną przyjemność. Im bardziej pragniemy przyjemności, tym mniej jej doświadczamy – nasz umysł przestaje zajmować się tą przyjemnością, której teraz **doświadczamy**, i koncentruje się na tych, których **chcemy**.

Ale pamięć Siddharthy o tym, czego doświadczył pod różaną jabłonią, mówiła mu, że możliwe jest doświadczanie radości i zachwytu **pozbawione** pragnienia jeszcze większej radości. Był bezgranicznie szczęśliwy – bez pożądania czegokolwiek lub braku pożądania czegokolwiek. Jak twierdzi legenda, chociaż siedział pod drzewem całe popołudnie, cień drzewa nie poruszył się. Jest to symbol bezczasowości – kiedy jesteśmy pogrążeni w szczęściu, wydaje nam się, że czas stanął.

A więc zasadniczym aspektem pozytywnych emocji jest kultywowanie zachwytu – czystego, niewinnego zachwytu, który niczego nie pożąda. Nie jest to takie łatwe, jak by się wydawało, ponieważ chodzi tu o uczucie niewinnego pochłonięcia, a nie o kolejną **egoistyczną przyjemność**. Jeśli próbujemy dostarczyć radości **sobie** i wycisnąć tyle przyjemności z życia, ile tylko się da, zawsze kończy się to cierpieniem.

Podróż duchowa nie zawsze będzie miłym spacerkiem przy pięknej pogodzie. Musimy być pod tym względem realistami – jak na każdej wyprawie, trafią się okresy najeżone trudnościami – a więc musimy podtrzymywać w sobie płomień zachwytu. Powinniśmy strzec źródeł swojej inspiracji, niezależnie od tego, czy jest to spacer za miastem, gra na gitarze, studiowanie, uprawianie ogródka, medytacja, czytanie Jane Austen czy słuchanie Mozarta.

Problem w tym, że kiedy jesteśmy zmęczeni i zestresowani, ostatnią rzeczą, na jaką mamy ochotę, jest zajmowanie się czymś inspirującym i ożywiającym. Zwykle wybieramy najłatwiejsze rozwiązanie – jakąś pospolitą, krótkotrwałą i doraźną przyjemność niskiego lotu.

Jeśli chcemy, aby nasza duchowa podróż trwała, musi ona obejmować mnóstwo radości i zachwytu. To subtelna sztuka, ponieważ nie można **zmusić** się do radowania przyjaźnią, sztukami Szekspira czy górami w Montanie. Nie możemy być **zbyt** świadomi zachwytu, gdyż nie sposób wywołać go na żądanie. Należy szukać źródeł inspiracji i pozwolić sobie na to, aby nas łagodnie i radośnie pochłonęły.

Próbujemy rozkwitać w życiu, a to oznacza konieczność ochrony swoich źródeł inspiracji. Emocje pozytywne nie są kwestią przede wszystkim jakichś metod i technik, mimo niewątpliwej wartości tychże. Celem podróży jest rozwój sprawnego umysłu w taki sposób, aby nasze doświadczenia były bogatsze, pełniejsze i bardziej wyrafinowane. Jeśli będziemy działać zręcznie, nasza świadomość stopniowo ulegnie modyfikacji; nie ma co do tego żadnych wątpliwości – nie musimy zamieniać wszystkiego w ćwiczenie zaradności.

Mandala

Możemy myśleć o mandali na dwa sposoby – egzoterycznie i ezoterycznie. Egzoterycznie mandala mówi, że musimy praktykować wszystkie pięć aspektów **jednocześnie** – nie ma pozytywnych emocji bez integracji, ani integracji bez pozytywnych emocji.

Na poziomie ezoterycznym – obejmującym tajemniczy wewnętrzny wymiar rzeczywistości – mandala mówi, że każdy jej aspekt zawiera w sobie wszystkie pozostałe aspekty. Kiedy więc zagłębiamy się w pozytywne emocje, odkrywamy integrację, receptywność, duchową śmierć i duchowe narodziny. Przecież, kiedy przyglądamy się pozytywnym emocjom Siddharthy – na przykład jego niezwyklej integralności – odkrywamy duchową śmierć: wyrzekł się sukcesu, stawiło czoło samotności i potrafił zrezygnować z akceptacji otoczenia w imię wyższej prawdy – to wszystko jest równoznaczne z duchową śmiercią (jak się wkrótce dowiemy).

Każdy aspekt mandali zawiera w sobie wszystkie pozostałe aspekty. Moglibyśmy myśleć o duchowym życiu na przykład jedynie w kategoriach integracji. Jeśli wejdziemy w integrację bardzo głęboko – pionową i poziomą – odkryjemy całą ścieżkę. To samo dotyczy pozytywnych emocji. Możemy odbyć całą podróż pod kątem pozytywnych emocji. Ostatecznie osiągniemy taką pozytywność, że nie będzie już osoby, która **jest** pozytywna – będzie tylko spontaniczna, współczująca aktywność pozbawiona aspektu ‘ja’.

Potrójna droga

Zanim skupimy się na tym, **jak** pogłębić pozytywne emocje (*kuśala karmę* lub działalność dobroczynną), chciałbym wam pokazać, w jaki sposób pozytywne emocje są częścią większego schematu rzeczywistości.

Jedną z najważniejszych formuł tej podróży jest potrójna droga – etyka, medytacja i mądrość. Sposób, w jaki się zachowujemy (etyka) zmienia nasz stan umysłu. Kiedy już uczynimy umysł zdrowszym i doskonalszym, będziemy potrafili osiągnąć bardziej skoncentrowany, bogatszy i elastyczny stan umysłu (medytacja). Z takim oczyszczonym i skoncentrowanym umysłem, zwrócimy się w kierunku doświadczania rzeczywistości takiej, jaką jest (mądrość).

Potrójna droga dotyczy fundamentalnych zagadnień życia. Zjawiamy się na tym świecie z instynktownym poczuciem, że jesteśmy jednostką trwałą i oddzielną. To podstawowe założenie – głęboko podświadome – jest błędną interpretacją doświadczenia. Nigdy nie znajdziemy niezależnie istniejącej, stałej i trwałej jaźni, mimo że wszystkie nasze działania wpływają z tego założenia. To pierwotne przekonanie powoduje pojawienie się negatywnych stanów umysłu – próbujemy odepchnąć wszystko, co zagraża naszemu ‘ja’, i chwytamy się wszystkiego, co je wzmacnia. Następnie uzewnętrzniamy te stany umysłu – pożądanie, niechęć, lęk i temu podobne – w szkodliwy sposób w codziennym życiu.

Potrójna droga stawia czoło tym podstawowym faktom życia zajmując się nimi w odwrotnej kolejności – zaczyna pracę od sposobów zachowania, przechodzi do tego, co się dzieje w umyśle, i na końcu bierze się za podstawowe złudzenie o trwałej i oddzielnej jaźni. Nie możemy zająć się od razu i bezpośrednio tą podstawową iluzją – ona ma zbyt głębokie korzenie. Oczywiście możemy o niej **mówić** – możemy nawet demonstrować w bardzo przekonujący sposób, że nie mamy trwałej i oddzielnej jaźni, ale to **absolutnie niczego nie zmienia**. W gruncie rzeczy, prawdopodobnie tylko wzmacnia nasze poczucie ‘ja’. Stajemy się ‘mądrzy’ i ‘duchowi’, ale nie jest to ani mądre, ani duchowe.

Sposób, w jaki się zachowujemy, ujawnia w co wierzymy (przez ‘wiarę’ rozumiem tu ‘instynktowne założenie’). Jak stwierdził Szekspir:

„...jeszcze nie było takiego filozofa, który by cierpliwie znośił ból zęba”^{xxvi}

A więc przede wszystkim musimy pracować nad swoim zachowaniem. To miał na myśli Budda, mówiąc o moralności. Kiedy już uzdrowimy trochę swój stan umysłu (zmieniając sposób działania), możliwe będą postępy w medytacji. Medytacja oznacza bezpośrednią pracę z tymi niezręcznymi stanami umysłu, które są ekspresją głębokiej wiary w trwałą jaźń – na bazie medytacji rozwijamy mądrość, aby dojrzeć istotę rzeczywistości.

Pięć wskazań

Pięć wskazań – nie są to ani reguły, ani przykazania. Żaden autorytet nie jest w stanie nam ich narzucić siłą, ani też nie były boskim objawieniem. Są to dobrowolnie przez nas przyjęte zasady treningu. Oto one – zarówno w aspekcie negatywnym, jak i pozytywnym.

- Niezabijanie i nieczynienie krzywdy – *życzliwe uczynki*.

- Niebranie tego, co nie zostało nam dane – *szczodrość*.
- Unikanie niewłaściwych zachowań seksualnych – *zadowolenie*.
- Unikanie fałszywej mowy – *uczciwość*.
- Powstrzymanie się od napojów i narkotyków zaciemniających umysł – *uwaga*.

1. *Nie zabijanie i nie czynienie krzywdy – życzliwe uczynki*

Jest to podstawowe wskazanie buddyjskie – pozostałe cztery wynikają z tej fundamentalnej zasady o niestosowaniu przemocy. Staramy się wyrządzać jak najmniej krzywdy i czynić jak najwięcej dobra. To ważne, aby podkreślić aspekt **‘jak najwięcej dobra’**. Ograniczanie działań krzywdzących jest dopiero początkiem.

2. *Niebranie tego, co nie zostało nam dane – szczodrość*

To znaczy, żeby nie kraść, nie oszukiwać i nie kombinować z podatkami. Oznacza to również, aby nie wykorzystywać ludzi manipulując nimi w celu otrzymania tego, co chcemy; żeby nie zabierać im czasu, kiedy nie chcą go nam poświęcić (uporczywe zamęczanie innych gadaniem); oraz żeby nie pożyczać rzeczy, które potem ‘zapominamy’ oddać. Mówiąc pozytywnie, chodzi o szczodrość w obdarzaniu ludzi pieniędzmi, rzeczami, czasem, energią i entuzjazmem.

3. *Unikanie niewłaściwych zachowań seksualnych – zadowolenie*

Chodzi tu o niewyrządzenie krzywdy sobie lub innym w obszarze seksu. Niewłaściwe zachowania seksualne obejmują gwałt, uprowadzenie, niewierność i seks z nieletnimi. Praktyką pozytywną jest zadowolenie – zarówno zadowolenie z samotności, jak i z posiadanego partnera, którego nie pragniemy wymienić na innego. Oznacza to rozwijanie zadowolenia w każdej dziedzinie życia.

4. *Unikanie fałszywej mowy – uczciwość*

Jest to zasada prawdomówności – unikanie kłamstw, oszustw, usprawiedliwiania, wykrętów, niejasności i przesady. Po prostu trzeba mówić prawdę. Ale nie może się za tym kryć mówienie innym, co się o nich myśli, pod **pozorem** wygłaszania prawdy. Nie chodzi też o wylewanie żali i pretensji. Prawda wypływa ze świadomości, zwłaszcza świadomości osoby, z którą rozmawiamy. To wskazanie dotyczy mówienia prawdy o **sobie**. Jeśli chodzi o mówienie prawdy o **innym**, podstawową zasadą jest *grzeczność*.

5. *Powstrzymanie się od napojów i narkotyków zaciemniających umysł – uwaga*

Chociaż to wskazanie niekoniecznie oznacza całkowitą abstynencję, z pewnością zaleca ograniczenie konsumpcji alkoholu i rekreacyjnych narkotyków. Obejmuje też inne formy uzależnień – gry, hazard, romanse, seks – jak również upojenie sukcesem, statusem, młodością lub urodą. W uwadze chodzi o to, żeby cieszyć się życiem, a nie tracić rozum na jakimś punkcie.

Spoleczność

Nie można oddzielać sposobów swojego zachowania od świata, w którym się ‘zachowujemy’. Kiedy pomyślałem, że nie mam czasu posprzątać pokoju (posłużmy się tym przykładem), uznałem swoją myśl za fakt, który został wzmocniony przez niesprzątnięcie pokoju. Decyzja, aby nie porządkować papierów, wpłynęła na mój umysł, podkreślając przekonanie, że muszę kontynuować pracę i nie przerywać jej z powodu bałaganu. Dlatego właśnie zdziwiłem się potem, jak niewiele czasu zajęły mi porządki i o ile lepiej się po nich poczułem. Jeśli sprawdza się to wobec sprzątnięcia sypialni, pomyślcie jak prawdziwe jest wobec życia domowego, miłego, pracy i zabawy.

Jeden z moich przyjaciół w młodości był zamieszany w walki gangów. Zanim przyszedł do ośrodka buddyjskiego w Londynie, spędzał czas kradnąc rowery lub pracując jako wykidajło – musiał nosić kamizelkę odporną na ciosy noża i pił dużo whisky. W kapturze naciągniętym na głowę ciągle włóczył się po centrach handlowych. Od początku nikt nie chciał jego towarzystwa, a jeśli chciał, to po to, żeby wspólnie narozrabiać lub powstrzymać jakąś rozróbę. Świat, w jakim przebywał, i sposób, w jaki go traktowano, ukształtował jego umysł. Pierwszy przełom nastąpił, kiedy zdecydował nie pić alkoholu w środy, ponieważ w ten dzień chodził do ośrodka buddyjskiego.

Świat i umysł są splecione we wzajemnym uścisku. Warunki życiowe mogą doprowadzić człowieka do takiej brutalności, że zmiana jego umysłu jest prawie niemożliwa. Po prostu nie potrafi otworzyć się na nowy sposób myślenia, tkwiąc w wojnie ‘ja-kontra-cały świat’. Jego podejście do życia jako ‘pola bitwy’ wzmacniają nieciekawe warunki egzystencji (zaniedbana kamienica czynszowa, nocne pijaństwa i przemoc), oraz ludzie, wśród których przebywa.

Jeśli chcemy zmienić swój umysł, musimy zmienić swoje towarzystwo. Rodzice aż za dobrze wiedzą, jak wielki wpływ na dzieci wywierają ich rówieśnicy z podwórka. Jeśli, jako dorośli, obracamy się w towarzystwie ludzi, którzy ostro piją, stale palą jointy, plotkują, narzekają lub obgadują innych za plecami, jest bardzo prawdopodobne, że sami staniemy się właśnie tacy.

Ale zdarza się też, że to właśnie dzięki towarzystwu ludzi, z którymi mamy częsty kontakt, zaczynamy rozważać zmianę swojego umysłu. Na przykład, kiedy uczyłem się na pielęgniarza w Coventry, spotkałem tam Sama – młodego człowieka z Północnej Irlandii, który porzucił studia, aby „zrobić coś pożytecznego” – i to właśnie on wprowadził mnie do większego świata kultury i myśli. Przedtem czytałem tylko brukowca *Daily Mail* i pisemko o grach *The Generation Game*. Dla wielu moich przyjaciół tym, co obudziło ich energię twórczą, był wyjazd na pierwsze odosobnienie medytacyjne, na którym poczuli smak radykalnie odmiennego świata. W czasach Buddy katalizatorem zmiany mogło być spotkanie z Buddą i małą społecznością jego uczniów – przebywanie w ich towarzystwie pobudzało ciekawość i rodziło chęć zadawania ważnych pytań.

Jeśli więc poważnie traktujemy podróż duchową, musimy spędzać jak najwięcej czasu wśród ludzi, którym ufamy, że są nieegoistyczni, emocjonalnie pozytywni, trzeźwo myślący i pełni dobrej woli. W londyńskim ośrodku ludzie często mówią mi, jak bardzo cenią sobie przynależność do społeczności, w której mogą się otworzyć i być sobą.

Opowieść o podróży Siddharthy może nas trochę sprowadzić na manowce, ponieważ Siddhartha wygląda w niej jak typowy archetyp bohatera samotnika „odważnie zmierzającego tam, gdzie jeszcze nikt nie dotarł”.² Moglibyśmy nawet uznać, że taki właśnie rodzaj ‘duchowego’ działania powinniśmy podjąć – że udział w życiu społecznym nieuchronnie nas ograniczy i zinstytucjonalizuje. Siddhartha był nadzwyczajnie uzdolniony, miał niebywały talent do rozpoznawania fałszywych rozwiązań i niezwykłą umiejętność kontynuowania poszukiwań bez względu na to, co się działo. Ale spójrzmy prawdzie w oczy – my tacy nie jesteśmy!

Potrzebujemy towarzystwa podobnie myślących kobiet i mężczyzn, którzy będą nas wspierać, zachęcać, inspirować i mobilizować na ścieżce. Tak łatwo jest stracić z oczu drogę. Najlepszym sposobem pamiętania o podróży jest spędzanie tyle czasu, ile tylko możliwe, z osobami, które odbywają tę samą duchową podróż. Bez wsparcia środowiska nie osiągniemy

integracji (z powodu naszych nieuchronnych martwych punktów) i nasze pozytywne emocje raczej pozostaną piękną ideą i nie zamienią się w przeżywaną rzeczywistość.

W największym możliwym stopniu powinniśmy praktykować w środowisku podobnie zorientowanych kobiet i mężczyzn. Ta prawda dotyczy zarówno początku podróży, jak i jej środka oraz końca. To nie jest tak, że tylko na początku potrzebujemy społeczności, aby nas utrzymywała na właściwej drodze, a kiedy już załapiemy, o co chodzi, podróżujemy dalej samotnie. Kiedy Siddhartha został Buddą, rzadko kiedy przebywał poza obrębem swego żywego duchowego towarzystwa.

Przyjaźń

Kiedy Siddhartha został Buddą, powiedział – „Przyjaźń jest całością duchowego życia”. Innymi słowy, całą podróż można rozumieć w kategoriach przyjaźni.

Sposobem na znalezienie przyjaciela jest **bycie** przyjacielem. Nie jest to kwestia biernego czekania, aż ktoś zechce się z nami zaprzyjaźnić – trzeba pójść i aktywnie zdobywać przyjaciół. Napisałem już książkę o przyjaźni (jako że przyjaźń jest centralną praktyką buddyjską, dużo można na jej temat powiedzieć), więc ograniczę się tu tylko do krótkiego przewodnika, jak być przyjacielem^{xxviii}.

Czas

Najważniejszym składnikiem w przyjaźni jest czas. Musisz regularnie spędzać czas ze swoim przyjacielem lub przyjaciółką. Oznacza to wspólne wykonywanie wielu rzeczy – chodzenie po górach, oglądanie filmów, wyjazdy na retriety – wzajemna szczodrość, dzielenie życia i podróży.

Osoba, która podziela twoje ideały

Wybierz przyjaciela, który ma taką samą wizję, rozumie, co próbujesz zrobić, i sam próbuje robić to samo. Nie jest to kwestia czysto intelektualna, ani też nie oznacza zgadzania się z nim we wszystkim – bardziej chodzi o to, abyście mieli ten sam rodzaj rezonansu i te same priorytety w życiu.

Osoba tej samej płci

Biorąc pod uwagę ilość czasu, jakiego wymaga przyjaźń, aby mogła rozkwitnąć, i konieczność posiadania tej samej wrażliwości na życie – prawdziwa przyjaźń jest zjawiskiem rzadkim. Musimy więc szukać jej tam, gdzie najprędzej będziemy mogli ją znaleźć. Najbardziej prawdopodobnym miejscem, w którym znajdziemy prawdziwych przyjaciół, jest społeczność osób tej samej płci, co my, odbywających tę samą podróż. Przyjaźnie kobiet z kobietami i mężczyzn z mężczyznami są ogólnie rzecz biorąc prostsze.

Osoba, którą lubisz (opcjonalnie)

To wspaniale, jeśli cieszysz się wasze przebywanie razem, ale aspekt lubienia bądź nie lubienia tej drugiej osoby, jest często przeceniany. To uczucie się zmienia. A więc, jeśli to możliwe, wybierz: (1) osobę, która mieszka niedaleko ciebie, aby móc regularnie spędzać z nią czas; (2) osobę, która podziela twoją wizję życia, a zwłaszcza kwestię podróży duchowej; (3) osobę tej samej płci.

I wtedy jedyne, co musicie zrobić, aby **pozostać** przyjaciółmi i **pogłębić** przyjaźń to:

- *Pozostańcie oddani podróży duchowej:* im bardziej dzielicie się swoją wizją, tym głębsza będzie przyjaźń. ‘Dzielenie się wizją’ przede wszystkim oznacza wprowadzanie jej w **czyn** – czyli wspólną podróż, w której będziecie dzielić swoje sukcesy i klęski, wloty i upadki, krótkie postoje i dłuższe przerwy.

- *Wolność*: przyjaźń musi być wolna – żadnych zobowiązań, statusu, ‘zakazanych’ tematów, ani robienia ceregieli. Musisz być sobą i twój przyjaciel lub przyjaciółka też musi być sobą. Nie przyjaźnisz się dlatego, że sprawia ci to przyjemność (jest to wtedy przyjaźń tylko na dobre czasy) lub dlatego, że przyjaciel czasami się przydaje (przyjaźń będąca siecią użytecznych kontaktów) – przyjaźnisz się, ponieważ dzielicie tę samą intuicję na temat **życia**.
- *Utrzymujcie przyjaźń w dobrej kondycji*: przyjaźń musi być pełna energii, uczciwości, serdeczności i szczodrości – w ten sposób utrzymuje się ją w dobrym stanie. Kumplowanie się jest bliskim wrogiem przyjaźni. Zachowania typowe dla kumpli (zwłaszcza chodzi tu o mężczyzn) to koleżeńskie poklepywanie się po plecach i dowcipkowanie, ale podszyte wieloma zakazanymi obszarami, o których się nie mówi, zмовami i pozerstwem.
- *Wspólny czas*: czy ja już o tym nie wspominałem? Spędzajcie razem jak najwięcej czasu. Jeśli to możliwe, zamieszkajcie razem lub pracujcie razem. I pamiętajcie, że przyjaźń wymaga czasu, aby dojrzeć. Podróżowanie w **bliskim związku z drugą osobą** jest przyjaźnią. Podróż wymaga czasu; nie można jej przyspieszyć – tak samo jest z przyjaźnią.

xxv

Seligman, *Authentic Happiness*, s.117.

xxvi

William Shakespeare *Wiele hałasu o nic*.

xxvii

Thicker than Blood: Friendship on the Buddhist Path, Windhorse Publications, Birmingham 2001.

Praktyka: trening życia

W tym tygodniu proponuję ci następujące ćwiczenia: praktykuj pięć wskazań, zaangażuj się w grupę osób myślących podobnie do ciebie i znajdź przyjaciół. Będziemy też kontynuować rozwijanie uważności i ugruntowanie codziennej medytacji.

Trening wskazań

Praktykowaliśmy już uważność podczas świadomego spaceru oraz przestrzeń na oddech (piąte wskazanie: uważność). Rozważaliśmy pięć rzeczy, za które jesteśmy wdzięczni (rozwijanie pierwszego wskazania miłości poprzez pamiętanie, że **jesteśmy** kochani). I mam nadzieję, że pamiętaliśmy o tym, aby codziennie coś dawać (drugie wskazanie: szczodrość). Teraz pozostaje nam tylko być bardziej świadomym wskazań i energiczniej wprowadzać je w życie.

Trening wskazań oznacza **dojrzewanie** już istniejącego poczucia etyki. A więc w tym tygodniu próbuj radować się zaletami, zostań wegetarianinem i zbadaj wymiar etyczny chwil prywatnych.

Radowanie się zaletami

W pięciu wskazaniach chodzi o motywowanie dobra, aby rozkwitało. Negatywne sformułowania wskazań – niezabijanie, niemówienie kłamstw, itd. – reprezentują poziom, poniżej którego nie powinniśmy schodzić. Jeśli nam się to jednak **przydarzy**, jeśli komuś niegrzecznie odburkniemy lub stracimy panowanie nad sobą, powinniśmy przeprosić. Ale prawdziwe zadanie to dojrzewanie dobra. Jednym ze sposobów jego wykonania jest ‘radowanie się zaletami’.

Radowanie się zaletami oznacza, że przyznajemy, co cenimy w drugiej osobie, dostrzegamy jej osobiste zalety i mocne strony oraz mówimy jej o tym. Kiedy więc twój przyjaciel lub przyjaciółka zrobi ‘tę naprawdę dobrą rzecz’, której tak często dokonuje, daj im odczuć, że to zauważyłeś: ciesz się tym. A może grupa, którą stworzyłeś, aby opowiadać sobie historie życia, mogłaby przeznaczyć część czasu na wzajemnie cieszenie się swoimi zaletami? Wszyscy po kolei mówiliby coś pozytywnego o każdym z członków grupy. Wypowiedź powinna być serdeczna i prawdziwa – bez egzaltacji i jednocześnie bez cynizmu. Mów szczerze i konkretnie – unikaj zdań typu: „Jesteś naprawdę dobrą kobietą” (to zbyt ogólne, aby miało znaczenie) lub „Podoba mi się twój gust w kwestii mokasynów” (to szczegół, który nie ma znaczenia).

Radowanie się zaletami nie oznacza ukrywania niemiłej prawdy ani schlebienia – jest to czas, kiedy skupiamy się na czyichś zaletach. Niezależnie od tego, co o tym sądzisz, spróbuj w tym tygodniu cieszyć się ze swoich przyjaciół. I zwróć uwagę, jakie wzbudziło to w tobie uczucia.

Wegetarianizm

Pierwsze wskazanie oznacza czynienie jak najmniej krzywdy i jak najwięcej dobra. Jedną z rzeczy, które możesz w tym względzie uczynić natychmiast, jest przejście na wegetarianizm. Bycie wegetarianinem zmniejsza niepotrzebne cierpienie na świecie i bardzo przyczynia się do zachowania równowagi ekologicznej. Można być całkowicie zdrowym bez jedzenia mięsa – w rzeczywistości będziesz o **wiele** zdrowszy, ponieważ wegetarianie żyją dłużej od osób jedzących mięso, a weganie żyją dłużej od wegetarian. Potrzebny jest do tego tylko mały wysiłek.

Jeśli chodzi o dietę, to oczywiście najlepszym sposobem, aby wyrządzić jak najmniej krzywdy i uczynić jak najwięcej dobra, jest przejście na weganizm. Ogromna ilość naprawdę strasznego okrucieństwa obecnego we współczesnym rolnictwie dotyczy właśnie przemysłu

mleczarskiego. Jeśli jednak zostanie choćby tylko wegetarianinem jest w tej chwili dla ciebie za trudne, spróbuj przestać jeść mięso do czasu ukończenia tej książki/kursu albo zacznij przynajmniej ograniczać ilość spożywanego mięsa. Kup sobie wegetariańską książkę kucharską – można jeść pyszne potrawy, zmniejszając jednocześnie cierpienie zwierząt.

Etyka chwili prywatnej

Nasza zdolność do kierowania się silną wolą w swoich zachowaniach jest jak mięsień – jeśli jej nadużywamy, ulega zmęczeniu. Dobrze znamy pokusy późnych godzin wieczornych (pornografia, zakupy online, słodczyce), kiedy nasza silna wola stopniowo słabnie, prowadząc do utraty zdolności powiedzenia sobie ‘dość’. Dlatego tak trudno nam wyłączyć komputer: w miarę jak czujemy się coraz bardziej zmęczeni, zanika zdolność do kierowania swoim zachowaniem.

A więc co robisz, kiedy jesteś sam? Wykorzystujesz czas aktywnie, czy biernie się relaksujesz; przeglądasz media społecznościowe, zajadasz się czekoladowymi herbatnikami, czy nie odrywasz się od telewizyjnych kanałów sportowych?

Sprawy, którymi zajmuje się nasz umysł, kiedy jesteśmy sami lub kiedy nie ma w pobliżu nikogo znajomego, bardzo dużo mówią nam o tym, ‘na jakim etapie naprawdę jesteśmy’. Czas spędzany w samotności pozwala zorientować się, ile z naszych zachowań etycznych jest tylko na pokaz, aby inni **widzieli**, że jesteśmy dobrymi ludźmi, a ile jest znakiem naszej autentycznej etyki. Jedno z niebezpieczeństw życia duchowego polega na tym, że pragnienie, by postrzegano nas jako osoby cnotliwe/mądre/duchowe, staje się ważniejsze od rzeczywistego wypracowania w sobie tych cnót. A więc zwróć uwagę na etyczność swojego zachowania, kiedy jesteś sam – nie po to, żeby potępiać samego siebie, tylko żeby zwyczajnie zauważyć swoje postępowanie i wyciągnąć z niego wnioski.

Spoleczność

Jednym z głównym wyzwaniem podróży duchowej jest problem, jak uczynić ją rzeczywistością. Nawet kiedy praktykujemy medytację i uważność, możliwe, że dzieje się to wyłącznie na poziomie idei. Życie duchowe bardzo łatwo może zmienić się tylko w wybór stylu życia – na przykład chodzenie w sandałach i noszenie koralików – a nie w coś, do czego aktywnie dążymy. Przyjaźń i grupa społeczna zawsze w pozytywny sposób kwestionują nasze własne wyobrażenie o sobie. Bliskie relacje z innymi pomagają nam stanąć twarzą w twarz z samym sobą takim, jakim jesteśmy, a nie takim, jakim **myślimy**, że jesteśmy.

A więc, jeśli to w ogóle możliwe, bierz udział w życiu społeczności osób, które również praktykują. Jeśli w pobliżu jest jakaś grupa buddyjska lub ośrodek, postaraj się bywać tam regularnie, nawet jeśli nie masz na to specjalnej ochoty. Spotkasz tam podobnie myślących ludzi, którzy mają podobną wizję świata, a wspólna praktyka w tym samym kontekście będzie dla ciebie bezcennym wsparciem.

Uczęszczanie do ośrodka buddyjskiego jest dla ciebie informacją, że jesteś osobą zainteresowaną wzrostem i rozwojem, i że podróż duchowa jest dla ciebie ważna – **wzmacnia** również **wagę** tej podróży. Wszystko, co czynimy, kreuje naszą tożsamość. Oczywiście z buddyjskiego punktu widzenia musimy się pozbyć **wszelkiej** tożsamości – ale przede wszystkim trzeba najpierw wesprzeć swoją pozytywną tożsamość, tę która faktycznie doprowadza nas do celu.

Nawet jeśli nie bywasz regularnie w ośrodku buddyjskim (lub nie chcesz do niego chodzić), nadal potrzebujesz poczucia, że jesteś częścią społeczności – takiej, która sprzyja autentycznej ludzkiej interakcji i twórczości, pobudza ducha zespołu, stawia wyzwania, rozwija współpracę i zabawę. Istoty ludzkie muszą czuć się zaangażowane, połączone i doceniane. Tak więc zapisz się do lokalnego chóru lub na basen; zgłoś się gdzieś jako wolontariusz, bierz udział w życiu społeczności, bądź aktywny, poznaj swoich sąsiadów.

Przyjaźń

Najlepsze cechy, jakich należy szukać u przyjaciela, to wspólna wizja i lojalność. Wspólna wizja w połączeniu z chęcią zaangażowania się w przyjaźń bez względu na okoliczności, są znacznie ważniejsze od tego, czy dana osoba jest inteligentna (to cecha przereklamowana) lub czarująca (też przereklamowana), czy nawet przyjacielska – przyjacielskość niekoniecznie prowadzi do przyjaźni.

Znajdź przyjaciół

Jeśli traktujesz podróż duchową poważnie, będziesz musiał coś w tej sprawie zrobić. Często oznacza to zaangażowanie w jakąś społeczność i rozwijanie przyjaźni w jej kontekście.

Pogłębianie przyjaźni

Co mógłbyś zrobić w tym tygodniu, aby pogłębić swoje przyjaźnie? Może poświęcisz im więcej czasu? Może spotkasz się z przyjacielem, którego dawno nie widziałeś? Czy starałeś się podtrzymywać dobre relacje z przyjaciółmi? Czy uważnie słuchałeś swoich przyjaciół? Czy masz tendencję do utrzymywania powierzchownych i płytkich relacji, czy też jesteś trochę nieokrzesany i nadmiernie żarliwy? Czy podejmujesz ryzyko w przyjaźni, czy też zbyt szybko udzielasz innym rad?

Zrób mandalę przyjaźni

Weź spory arkusz papieru i narysuj w środku kółko dla 'ja'. Następnie w różnych odległościach od środka – im bliżej, tym relacja ważniejsza – narysuj kółka dla każdego z twoich przyjaciół. Ze względu na absolutną szczerość, nikomu nie pokazuj tej mandali. Które przyjaźnie są dla ciebie **naprawdę** ważne? Którzy przyjaciele pomagają ci w duchowej podróży? Czy spędzasz czas właśnie z tymi ludźmi? Obok każdego imienia możesz napisać, co mógłbyś zrobić, aby pogłębić tę przyjaźń: okaż mu/jej swoje uznanie, spędzaj z nim/nią więcej 'wartościowego czasu', porozmawiaj na tematy tabu.

Uważny spacer [*** obrazek]

W tym tygodniu spróbuj zauważyć, jaki masz stan umysłu – zręczny (użyteczny, pozytywny/kreatywny) czy niezręczny (nieużyteczny, negatywny/reaktywny).

- *Skup się na swoim ciele:* gdy zauważysz, że umysł gdzieś ucieka, ponownie skup uwagę na bezpośrednich doznaniach w ciele.
- *Zauważ, jaki jest stan twojego umysłu:* kiedy zorientujesz się, że umysł gdzieś powędrował, uświadom sobie, jakie myśli i historie cię pochłonęły i czy są one użyteczne i kreatywne, czy też nieużyteczne i reaktywne.
- *Rozwijaj stan przeciwny:* jeśli masz negatywny stan umysłu, **zauważ go**. Nie czuj się źle z tego powodu, nie krytykuj sam siebie (to tylko blokuje świadomość), po prostu poczuj, jaki ma to wpływ na twoje ciało. A potem rozwiń stan przeciwny: jeśli czujesz niepokój, spróbuj iść trochę wolniej; rozluźnij mięśnie twarzy i szczęki; usuń napięcie w ramionach.

Przestrzeń na oddech [*** obrazek]

Pamiętaj, że nie praktykujesz przestrzeni na oddech po to, żeby zmienić sytuację lub zatrzymać jakąś złą rzecz, która się właśnie dzieje. Stajesz się tylko świadomy tego, co się dzieje, cokolwiek to jest, i otwierasz się na to.

Tak więc, kiedy pojawi się trudne uczucie lub negatywny stan umysłu, spróbuj wykorzystać je jako sygnał do skutecznej praktyki przestrzeni na oddech. Przypuśćmy, że jesteś na zebraniu i czujesz się krytykowany:

1. Uwaga

Podczas gdy wypowiadają się inni uczestnicy zebrania, skup się na tym, jakie masz myśli (co im odpowiem?), jakie odczucia (czuję się zagrożony i niepewny siebie) i jakie doznania w ciele (uczucie zapadania się, ściskanie w żołądku, sztywna szczęka).

2. Koncentracja

Skup się na oddechu. Postaraj się poczuć wdech i wydech. I jeśli potrafisz, relaksuj się z każdym wydechem.

3. Rozszerzanie

Zauważ, jak się czujesz i pozwól tym uczuciom istnieć, niezależnie od ich charakteru. Oddychaj tymi uczuciami. Próbujesz stworzyć przestrzeń, w której będziesz mógł **wyjść naprzeciw** temu doświadczeniu, zamiast na nie **reagować**.

Drugi trening: *wedana* [*** obrazek]

Pierwszy trening w medytacji polega na zauważeniu, że umysł ucieka w *prapańcie*, i skupieniu się wtedy na bezpośrednio odczuwanych doznaniach w ciele. Jak tylko to zauważysz, już jesteś z powrotem. A kiedy jesteś z powrotem, jedyne co musisz zrobić, to pozostać. Najlepszym sposobem jest odczuwanie doznań fizycznych w ciele.

Drugi trening sięga głębiej: w chwili kiedy zorientujesz się, że twój umysł gdzieś powędrował, spróbuj zauważyć, co **czujesz** myśląc to, co myślisz. Powiedzmy, że przerabiasz w głowie jakiś film albo masz do kogoś żal – jak odczuwasz te myśli **w swoim ciele**? Mówiąc o ‘odczuciach’, nie mam na myśli ‘emocji’ – chodzi tu o doznania fizyczne na spektrum pomiędzy przyjemnością a bólem. Dobrze, a teraz moje propozycje na ten tydzień.

Świadomość ciała

Kiedy już usadowisz się w wygodnej pozycji, przeskanuj całe ciało i stań się bardziej świadomy bezpośrednich doznań fizycznych. Możesz zacząć albo od palców stóp, skąd powoli przesuwasz uwagę w stronę głowy, albo zacznij od miejsca, w którym najsilniej odczuwasz swoje ciało i stamtąd rozszerzaj uwagę na resztę ciała.

Pogłębianie świadomości ciała

Następnie przeskanuj ciało ponownie i spróbuj pogłębić swoją świadomość zwracając większą uwagę na *wedany*: jak odczuwasz konkretny obszar ciała? Podaję kilka wskazówek, jak to zrobić:

- Zatrzymaj uwagę na konkretnym obszarze ciała i **czekaj** – sprawdź, czy odczuwasz pojawiające się tam doznania jako przyjemne, neutralne czy bolesne.
- Twoje podejście do tego zadania powinno odznaczać się życzliwą uprzejmością, ciekawością i badawczością.
- Nie jest to kwestia samego nazwania czy uznania doznań jako ‘przyjemne’, ‘neutralne’ lub ‘bolesne’. Chodzi o bezpośrednie doświadczanie w danym momencie doznań przyjemności, dyskomfortu lub neutralności.
- Spróbuj dostrzec różnicę między swoim **myśleniem** o tym, jak to odczuwasz, a **rzeczywistym odczuwaniem**. Skup się bardziej na bezpośrednich doznaniach.
- Zwróć uwagę, jak odczuwasz dyskomfort. Czy to doznanie pojawia się i przemija? Czy potrafisz dostrzec fizyczne granice dyskomfortu? Gdzie odczuwasz go najbardziej? Czy potrafisz skierować w to miejsce oddech?

Badanie serca

Te dwa pierwsze etapy – skanowanie ciała oraz powtórne skanowanie, aby poczuć *wedany* – powinny zająć około połowy czasu medytacji. Następnie skup uwagę na ośrodku serca i sprawdź, co czujesz. Nie mam na myśli dosłownie serca biologicznego; chodzi mi o obszar na środku klatki piersiowej. Nie przejmuj się, jeśli nic tam nie czujesz. Skoncentruj się na tym miejscu i poczuj jakiegokolwiek doznania – włącznie z doznaniem „nic tam nie czuję” (przekonasz się, że nie jest to **dosłowny** brak). Oto kilka wskazówek:

- Bądź cierpliwy. Stale wracaj uwagą do ośrodka serca. Czekaj. Staraj się zauważyć jakiegokolwiek odczuwane doznania, które się tam pojawią – one mogą być naprawdę bardzo subtelne.
- Jeśli twój umysł bardzo się rozproszy lub zajmie czym innym, spróbuj zauważyć, jak wpływa to na doznania wokół serca.
- Badaj serce z wielką otwartością. Jest to nieznaną krainą.
- Możliwe, że przyjdzie ci do głowy jakieś słowo opisujące doznania odczuwane wokół serca: bolesne, uciskające, ciepłe, ciężkie. Sprawdź, czy to ci pomaga. W umyśle może też pojawić się jakiś obraz. Jednak przede wszystkim chodzi o to, aby poczuć, jak odczuwasz swoje serce – jeśli jest ‘bolesne’, jak odczuwasz tę ‘bolesność’ i gdzie czujesz ją najbardziej?

Myślenie o przyjacielu

Następnie, tuż przed zakończeniem medytacji, pomyśl o przyjacielu (lub przyjaciółce). Pozostań skupiony na ośrodku serca – nie chodzi o to, żebyś zaczął o tej osobie **rozmyślać**. Wystarczy jeśli powiesz w myśli jej imię lub ujrzysz w wyobraźni jej postać. Sprawdź, jaki wpływ miało przywołanie obrazu przyjaciela w umyśle na doznania w ośrodku serca, jeśli w ogóle był jakiś wpływ.

Powrót

Potem ponownie rozszerz świadomość na całe ciało. Kiedy jesteś gotowy, zakończ medytację i otwórz oczy. Pamiętaj, aby odnotować w dzienniku podróży, że medytowałeś, i napisz kilka zdań o tym, jak ci poszło.

.....

Porzucanie

Nie dojedziemy do gór, jeśli nie zostawimy za sobą przedmięt. Jak każda podróż, także i ta duchowa, w którą wyruszyliśmy, jest ruchem **do** czegoś oraz ruchem **od** czegoś. Świadomie porzucamy coś małego, aby pozwolić pojawić się czemuś większemu. Najskuteczniejszym sposobem jest skoncentrowanie się na tym, co chcemy rozwijać – w naturalny sposób będzie to oznaczało porzucenie innych spraw. Przecież bez większego żalu przestaliśmy bawić się klockami lego i lalkami Barbie.

Na przykład, jeśli chcemy medytować rano, będziemy musieli zrezygnować z wylegiwania się w łóżku do ostatniej chwili i gnania w pośpiechu do pracy. Trzeba będzie unikać pisania maili do późnych godzin nocnych, żebyśmy mogli się dobrze wyspać. Być może trzeba będzie trochę przyhamować intensywne życie towarzyskie i przestać tyle pić. W niedługim czasie nasze pragnienie, aby medytować, zaczyna kolidować z innymi aspektami życia: wytwarza się napięcie między celem, do którego chcemy dojść, a miejscem, gdzie jesteśmy.

Jeśli chcemy pielęgnować przyjaźnie, nie zawsze możemy traktować priorytetowo partnera/małżonka/rodzinę/kochanka. Często próbujemy jakoś to pogodzić. Spotykamy się z przyjaciółmi jako para z parą lub umawiamy się na randkę na jakiejś imprezie – i to jest w zasadzie w porządku. Tyle że nasze przyjaźnie pozostają wtedy powierzchowne. Przyjaźń często okazuje się przystawką – jak sałatka do głównego dania, którym jest romans. Jeśli chcemy mieć przyjaciół, musimy zreorganizować swoje priorytety i pomóc swojemu partnerowi (jeśli go mamy) zrozumieć, że potrzebujemy spędzać czas z przyjaciółmi.

Jeśli porzucimy zbyt dużo i zbyt szybko, zareagujemy sprzeciwem wobec swojego idealizmu i cofniemy się na ścieżce. Widziałem, jak ludzie porzucają życie duchowe, ponieważ nierealistyczne oczekiwania doprowadziły ich do zrezygnowania ze zbyt wielu przyjemności zbyt wcześnie. A z drugiej strony, jeśli nie porzucimy wystarczająco wielu rzeczy, nie uczynimy żadnych postępów. Podróż musi **trwać** i zachowywać **równowagę**, a to oznacza negocjacje zarówno z naszymi instynktami oraz apetytem, jak i z otaczającym nas światem. Jeśli podchodzimy do życia duchowego na zasadzie ‘wszystko albo nic’, nie osiągamy niczego.

To ważne, abyśmy pamiętali, że nie wyrzekamy się różnych rzeczy dlatego, że „dobrze jest stosować wyrzeczenia”. Nie stosujemy wobec siebie psychologicznych autorepresji – odmawiając sobie przyjemności, ponieważ uważamy, że są złe (seks jest tu klasycznym przykładem). Nie należy z niczego rezygnować z powodów abstrakcyjnych, takich jak chęć bycia ‘uduchowionym’ lub poczucia, że nie powinniśmy mieć konkretnych rzeczy, ani się nimi cieszyć. Opuszczamy przedmięcia dlatego, że dostrześliśmy w oddali górę.

Przykładem na to wszystko jest Siddhartha. Pierwsze trzy widoki ukazały mu daremność zwykłego ludzkiego życia – życia, które obracało się wokół miejsca, posiadanego majątku, plemienia, seksu, rodziny i statusu. Zanim ujrzał widoki, traktował to wszystko za rzecz oczywistą. Potem zobaczył czwarty widok, który sprawił, że porzucił wszystko i wyruszył na poszukiwanie prawdy. Później przekonał się, że jego ascetyczne praktyki były zbyt ekstremalne – próbował przymusić swój umysł i ciało, ale nie dało to żadnych rezultatów. W końcu, w tajemniczym Oświeceniu, całkowicie wyrzekł się swojego ‘ja’ i stał się buddą.

Musimy brać przykład z pertraktacji Siddharthy w obszarze wyrzeczeń. Będziemy musieli nieustannie ‘podążać do’ i ‘odchodzić od’ oraz pamiętać, że ‘porzucanie’ ma wymiar **zewewnętrzny** (ograniczanie bezsensownych towarzyskich pogaduszek i bezmyślnych gier komputerowych) oraz wymiar **wewnętrzny** (pozbycie się urazów i egoizmu). A co najważniejsze, trzeba pamiętać, że podróż duchowa zawsze jest poświęceniem się nieznanemu: kiedy porzucamy swoje ograniczenia, nigdy tak naprawdę nie wiemy, na co się otwieramy.

Tak łatwo jest poświęcić wolność dla pozornego bezpieczeństwa. Szukamy poczucia bezpieczeństwa w przedmiotach, ideach i ludziach. Bez wyrzeczeń będziemy nadal gromadzili przedmioty, które wzmacniają nasze przywiązanie do ‘ja’, zapłaczymy się ideach i wewnętrznych monologach oraz będziemy wywierali presję na otoczenie, żeby zachowywało się tak, aby zapewnić nam dobre samopoczucie. Pod wpływem ogromnego ciśnienia konsumpcjonizmu nasze życie staje się małą wysepką, gdzie wszystko jest ‘moje’ – moje mieszkanie, mój chłopak, moja wspaniała kariera zawodowa, mój spieniacz do cappuccino – niekończący się pościg za komfortem i bezpieczeństwem, który nigdy nie przynosi prawdziwej satysfakcji.

Musimy być jak gąsienica pełzająca od jednego liścia sałaty do następnego – większość naszych przysawek będzie tkwiła przyczepiona do codziennego świata, w którym zarabiamy i wydajemy, ale niektóre będą się wspinały do nowego świata życia duchowego. Musimy po prostu nieustannie i stopniowo przenosić swój ciężar z jednego liścia na następny. Dlatego tak ważne jest kultywowanie radości i zachwytu. Zdobywanie przyjaciół, bycie częścią

emocjonalnie żywej społeczności, medytowanie i umiejętność pośmiania się – to wszystko jest niezwykle istotne, jeśli chcemy przedostać się na następny liść.

Oczywiście kwestia wyrzeczeń jest tak naprawdę pytaniem, jak daleko chcemy dotrzeć w swojej podróży. Już przebyliśmy długą drogę. Rozwijaliśmy integrację i pozytywne emocje, aby stać się dojrzałą istotą ludzką – świadomą, odpowiedzialną, pozytywną emocjonalnie i kreatywną. Ale teraz idziemy dalej. Następny wielki etap podróży to etap wyrzeczenia się **siebie**, przejrzenie na wskroś złudzenia o trwałej i oddzielnej jaźni: ostateczne porzucenie. Staramy się porzucić swoje ‘ja’, ponieważ jest ono dla nas zbyt małe – jest ograniczeniem, ułomnością. Jesteśmy czymś znacznie większym niż nam się wydaje.

Duchowa receptywność 4:

„Ten, który kocha bardziej”

W.H. Auden – Ten, który kocha bardziej

Spoglądając na gwiazdy, wiem doskonale,
Że mój los jest im zupełnie obojętny.
Lecz na ziemi obojętność to najmniejsze zło,
którego obawiamy się od człeka lub zwierza.

Jak byśmy się czuli, gdyby gwiazdy pały
Do nas namiętnością nieodwzajemnioną?
Jeśli nie jest możliwa wzajemność,
Chcę być tym, który kocha bardziej.

Choć wielkie jest me uwielbienie, jak sądzę,
Dla gwiazd obojętnych na mój los,
Teraz, gdy je widzę, nie mogę powiedzieć,
Żebym przez cały dzień tęsknił choćby za jedną.

Gdyby wszystkie gwiazdy zgasły lub zniknęły,
Nauczyłbym się wpatrywać w puste niebo
I podziwiać wspaniałość totalnych ciemności,
Choć pewnie zajęło by mi to trochę czasu.^{xxviii}

Ten, który kocha bardziej jest wyraźnie niefrasobliwym wierszem na poważny temat. Auden definiował poezję jako ‘słowa, która zapadają w pamięć’, a ten wiersz z pewnością zostaje w pamięci. Na pewnym poziomie – a poezja potrafi oddziaływać jednocześnie na wielu poziomach – *Ten, który kocha bardziej* jest wierszem antysentymentalnym. Autor stwierdza, że cała ta miłość do przyrody to czyste bzdury: chciałbym wierzyć, że Kocham gwiazdy, ale „*Teraz, gdy je widzę, nie mogę powiedzieć, / żebym przez cały dzień tęsknił choćby za jedną*”.

Na głębszym poziomie wiersz Audena mówi o miłości nieodwzajemnionej. Autor bardzo dobrze wie, że miłość tak naprawdę istnieje tylko między **ludźmi**, i że inne rodzaje miłości – na przykład do literatury lub koni – są ‘miłością’ tylko przez analogię. Auden był bardzo długo związany z Chesterem Kallmanem – miłością swego życia. Jednak Kallman nie

miął ochoty na związek monogamiczny, co czasami sprawiało Audenowi nieznośny ból. W pewnym momencie był nawet bliski uduszenia Kallmana. W innym wierszu Auden napisał:

*Powiedz wprost memu rozpalonemu sercu,
Że jego skarb kocha innego.^{xxix}*

Auden był w ich związku tym, który kochał bardziej.

Zerwanie związku seksualnego lub odkrycie, że nasz partner ma romans z inną osobą, bywa niewiarygodnie bolesne. Jednak z duchowego punktu widzenia może stać się okazją do rozwoju – jeśli tylko podejmiemy do całej sprawy odpowiednio głęboko. Za każdym razem, kiedy coś tracimy, doświadczamy przebłysku natury rzeczywistości – nic nigdy nie będzie **nasze**, nie istnieje nic **trwałego**, co moglibyśmy **posiadać**. Życie zdradza nas nieustannie: wymyka nam się wszystko co, uważaliśmy za stabilne i trwałe – nasz „skarb kocha innego”. Gdybyśmy tylko potrafili to zaakceptować i porzucili bolesne i bezowocne przywiązanie, odkrylibyśmy wolność. Zazwyczaj jednak nie potrafimy – pośpiesznie staramy się naprawić sytuację.

A więc jest to wiersz, który prosi nas, byśmy kochali nadal, nawet kiedy nasz partner odchodzi z inną osobą. Prosi nas, abyśmy odczuwali ból, który jest **naszym** bólem przywiązania, i kochali dalej. W rzeczywistości można by powiedzieć, że jest to prawdziwy test miłości: czy potrafimy pozwolić partnerowi odejść, zamiast tkwić w poczuciu, że on lub ona jest naszą własnością, lub że mamy prawo do jego/jej ciała (a przecież takiego prawa **nie ma nikt**). To byłaby prawdziwa miłość, która nie oczekuje niczego w zamian, miłość, która jest wolna, nie połączona z egoistycznym poczuciem posiadania drugiej osoby i żądania prawa wyłączności do niej. Autor próbuje nawet wyobrazić sobie, **co czuje** Kallman, stawiając pytanie, jak to jest być kochanym „z *namiętnością ... nieodwzajemnioną*”.

To ciężka sprawa, ale właśnie o tym mówi Auden, wskazując przy tym na emocję pozytywną – że uczymy się kochać innych nawet wtedy, kiedy są nam obojętni lub kiedy nie odwzajemniają naszej miłości; że kochamy innych **bardziej** niż oni nas; że wznosimy się ponad obojętność, a nawet wrogość, i kochamy nie oczekując wzajemności. Tak wielka miłość wymaga pewnego rodzaju śmierci – trzeba pozbyć się egotyzmu, głęboko wejrzeć w istotę rzeczywistości oraz wyrzec się zazdrości.

Zakochujemy się, tak troszeczkę, wiele razy – dostrzegając śliczną buzię w pociągu, przystając na dłużej przy kserokopiarce w pracy, aby porozmawiać z nowo zatrudnioną koleżanką. Kochanie tylko jednej osoby jest niemożliwe i niezdrowe. Stopień, w jakim osiągamy prawdziwe porozumienie z przyjacielem, jest stopniem, do jakiego **wkraczamy w jego/jej życie** – niekoniecznie ma to coś wspólnego z seksem, ale jest w tym element erotycznego zainteresowania, przebudzenie energii. Przyjaźnie nie mogą ograniczać się do wymiany aktualnych informacji, co u kogo słyhać. Prawdziwa przyjaźń często ma odcień erotyczny, nie w jakimś nieprzyzwoitym sensie, tylko w sensie podniecenia emocjonalnego. To dlatego lęk przed homoseksualnością jest tak niszczący – przeszkadza mężczyznom w pozwoleniu sobie na kochanie innych mężczyzn, a kobietom innych kobiet.

Zostaliśmy uwarunkowani na myślenie, że **jakakolwiek** atrakcyjność na pewno ma podtekst seksualny (w prymitywnym sensie), ale kryje się w niej znacznie więcej niż seks. Musimy rozszerzyć swoje sympatie, a to oznacza, że nie pozwalamy, aby wszystkie nasze erotyczne energie były otoczone kordonem i zarezerwowane dla pary kochanków. Możemy podjąć decyzję o życiu w monogamii (lub jej nie podejmować), ale musimy dopilnować, aby włożyć w swoje przyjaźnie odpowiednio dużo zaangażowania emocjonalnego – choćby tylko po to, aby zapobiec zbyt wielkim oczekiwaniom ze strony swojego partnera.

Emocjonalnym sednem wiersza – sednem chronionym z obu stron przez lekkie elementy komediowe – jest cudowny dwuwiersz: „*Jeśli nie jest możliwa wzajemność, / Chcę*

być tym, który kocha bardziej”. Żartobliwy ton Audena pozwolił mu wypowiedzieć to, co naprawdę myślał – życzenie, prawie modlitwę, aby być tym, który kocha bardziej. Możemy to rozszerzyć w dążenie uniwersalne – w domu wobec doprowadzającego nas do furii nastoletniego syna, w pracy wobec rządzącego się szefa, pomagając starej niedołęznej matce w toalecie, odkrywając romans żony – nieważne, kto za tym stoi i czyja to wina, to **my** chcemy być tym, który kocha bardziej. Oczywiście nie oznacza to bycia pantoflarzem lub naiwnym frajerem – to tylko znaczy, że decydujemy się na pozostanie w związku i rezygnujemy z obwiniania. Bycie ‘tym, który kocha bardziej’ wymaga, w każdej sytuacji, wniesienia swojego wkładu w tę sytuację – pomocy w jej pozytywnym rozwiązaniu, dostrzeżenia, jakie rozwiązanie będzie najlepsze dla wszystkich zaangażowanych osób (włącznie z nami).

Moglibyśmy pójść jeszcze dalej i uczynić ‘bycie tym, który kocha bardziej’ naszą dewizą **w życiu**. Gwiazdy może i są „*obojętne na mój los*”, ale i tak będziemy je podziwiać; psu, który nas ugryzie, nadal będziemy dawać jedzenie; sklepikarz krzywo na nas patrzy, ale mimo to będziemy zachowywać się wobec niego przyjaźnie; akwizytor jest nachalny, ale my pozostaniemy uprzejmi, i tak dalej. Ta praktyka jest prosta, ale przynosi wspaniałe rezultaty. Do jakiego stopnia byliśmy dzisiaj „tym, który kocha bardziej”? Gdybyśmy potrafili tak postępować codziennie, nawet w ograniczonym zakresie, nasze życie uległoby transformacji.

Może nauczymy się tego dwuwiersza na pamięć: „*Jeśli nie jest możliwa wzajemność, / Chcę być tym, który kocha bardziej*”? Moglibyśmy używać go jako swego rodzaju mantry (mantra oznacza: ‘to, co chroni umysł’) w trudnych sytuacjach, kiedy mamy ochotę zamknąć się w sobie – kiedy czujemy się zmęczeni, zestresowani i niedocenieni. Będziemy mogli go sobie powtarzać, kiedy wrócimy z pracy do domu mając nadzieję na chwilę spokoju przed ulubionym kanałem telewizyjnym, a nasz partner będzie chciał, żebyśmy zajęli się dziećmi! Przypomnimy go sobie, kiedy kolega z pracy będzie się zachowywał irytująco i nieznośnie. Będziemy go powtarzać, kiedy współlokator zostawi nam zlew pełen brudnych naczyń. Te dwie linijki z wiersza możemy uznać za podsumowanie całego etapu pozytywnych emocji.

Negatywność – w skrócie

Przypomnienie – siły negatywne

- *Podstawowe sprawy*: za mało snu, brak ruchu, niezdrowa dieta, jedzenie w biegu, nadmierne picie alkoholu, izolacja towarzyska.
- *Stosunek do swojego zdrowia*: kwestia, czy nasz stan zdrowia jest z obiektywnego punktu widzenia dobry czy zły ma bardzo mały wpływ na uczucie bycia szczęśliwym – ale nasze **postrzeganie** własnego stanu zdrowia ma ogromne znaczenie i często znajduje się pod wpływem negatywnych emocji.
- *Tkwienie w niezdrowych warunkach w pracy zawodowej*: praca monotonna, niszcząca duszę, praca niezwykle stresująca, nękanie przez szefów, itd.
- *Tkwienie w niezdrowej relacji seksualnej*: charakteryzuje się przyjmowaniem postawy obronnej, obstrukcją i zamykaniem się na drugą osobę, okazywaniem pogardy, dręczeniem, kłótniami.
- *Ubogie życie towarzyskie*: oglądanie bezwartościowych programów telewizyjnych i czytanie bezwartościowych książek i gazet, nie uczenie się niczego, rozrywka na niskim poziomie.
- *Odczuwanie nadmiernej goryczy w związku z przeszłością*: wiara, że wydarzenia z dzieciństwa spowodowały w nas nieodwracalne skazy. Zbyttna pasywność wobec przeszłości.
- *Przywiązanie do materialistycznych, nihilistycznych światopoglądów*: błędne traktowanie ich za fakty, a nie za **przekonania** – łącznie z tym, że stwarzają one ograniczenia w doświadczeniu.
- *Pogrążanie się w sentymentalnych emocjach*: nie tylko są to emocje fałszywe (emocje, które nie prowadzą do działania), ale też zagłębianie się w nie zanieczyszcza emocje prawdziwe.
- *Poczucie winy*: poczucie winy jest w pełnym tego słowa znaczeniu anty-duchowe. Blokuję świadomość i powstrzymuje rozwój. Jest to uczucie, że na pewno coś z jest nami bardzo nie w porządku.
- *Uszczęśliwianie innych na siłę*: chęć przedstawienia się w korzystnym świetle pod płaszczykiem pomagania innym. Rodzaj popisywania się.
- *Posiadanie tylko kolegów, a nie przyjaciół*: brak prawdziwej komunikacji i przyjaźni – łącznie z tematami tabu, pozerstwem i udawaniem twardziela.
- *Skupianie się na negatywnych aspektach*: zajmowanie się swoimi ‘prawami’, a nie ‘obowiązkami’; nadmierna koncentracja tym, czego nam brakuje, lub poczuciu, że coś się nam należy.
- *Zaabsorbowanie sukcesem*: w potrzebie odnoszenia sukcesów często jest coś kompensacyjnego, co sugeruje brak zadowolenia w życiu.
- *Mylenie myśli z faktami*: zagubienie się w niekończącym się „You Tubie” naszego umysłu – wiara w wymyślone przez siebie historie i podejmowanie działań w ich wyniku.
- *Mylenie uczucia wstydu z poczuciem winy*: brak akceptacji, że **istnieje** coś takiego jak pozytywny zdrowy wstyd – uczucie zażenowania, kiedy uświadomimy sobie, że zachowaliśmy się nieetycznie.

- *Osiadanie na laurach, nie podejmowanie ryzyka:* pozytywne emocje związane są z odkrywaniem i odblokowywaniem głębszych energii. Dotyczą w tym samym stopniu odwagi co odczuwania.
- *Negatywne emocje i wpływające z nich działanie:* była już o tym mowa.
- *Brak świadomości:* była już o tym mowa.

Emocje pozytywne – w skrócie

Przypomnienie – jak pielęgnować siłę emocjonalną

- *Podstawowe sprawy*: regularne ćwiczenia fizyczne, zdrowa dieta, wysypianie się, dużo śmiechu.
- *Nauczyć się, jak być świadomym wedan (doznań) bez automatycznego reagowania*: trzeba wytrenować świadomość odczuwania doznań fizycznych, kiedy się pojawiają, bez uciekania od nich w różne historie i usprawiedliwienia.
- *Pielęgnowanie wdzięczności, szczodrości i dobrych manier*: codziennie wieczorem zapisz pięć rzeczy, za które jesteś wdzięczny. Dziel się z innymi swoim czasem, pieniędzmi, posiadanymi rzeczami i umiejętnościami. Okaż innym, że jesteś świadomy ich obecności poprzez okazanie im uprzejmości i troski.
- *Praktykowanie metta bhawany* (zob. Dodatek 4).
- *Gotowość wyjścia poza sferę osobistego komfortu*: bądź otwarty na osoby z większym doświadczeniem, podejmuj rozsądne ryzyko (zwłaszcza w komunikowaniu się), stawiaj sobie wyzwania.
- *Jasność co do różnicy między zręcznym i niezręcznym (etycznym i nieetycznym)*: rozwijaj w sobie poczucie etyki i estetyki – zauważ i poczuj, jak pozytywność cię otwiera, a negatywność zamyka.
- *Kultywowanie poczucia zachwytu*: zapewnij sobie w życiu dużo radości. Co lubisz robić? Sprawdź, czy mógłbyś doświadczać wyższych i bardziej pokrzepiających przyjemności.
- *Rozwijanie poczucia wspólnoty*: stań się częścią czegoś pozytywnego i opartego na wspólnocie. Jeśli to w ogóle możliwe, uczęszczaj regularnie na spotkania w lokalnym ośrodku buddyjskim.
- *Rozwijanie przyjaźni*: zaprzyjaźnij się z osobami, które podzielają twoje ideały, są dostępni i są, w miarę możliwości, tej samej płci. Szukaj zbieżności wizji oraz lojalności.
- *Trenuj przestrzeganie Pięciu Wskazań*: rozwijaj w sobie (1) życzliwość, (2) szczodrość, (3) zadowolenie, (4) uczciwość, (5) świadomą uważność. Raduj się zaletami ludzi. Przejdź na wegetarianizm. Zbadaj „etykę chwili prywatnej”.
- *Codzienna medytacja*: każdego dnia spędź trochę czasu kultywując integrację i pozytywne emocje – są one podstawą treningu.
- *Spędzanie czasu na łonie przyrody w samotności*: spędzaj czas w parku lub w lesie obcując z drzewami, ptakami, kwiatami czy wiewiórkami. Ograniczaj czas spędzany przed różnymi ekranami.
- *Nic nie robienie*: nie wypełniaj całego dnia pracą i życiem towarzyskim nie zostawiając sobie ani chwili czasu na nic nie robienie. Posiedź w fotelu przez 15-20 minut – przechodząc przez próg nudy i irytacji.
- *Pamiętanie o hri*: emocje pozytywne obejmują również poczucie wstydu i skruchę. Miej odwagę odczuwać wyrzuty sumienia z powodu własnych złych nawyków i negatywności.
- *Zostawianie za sobą*: Podróż duchowa odbywa się „w kierunku” czegoś i „od czegoś”. Co musisz za sobą zostawić i z czego zrezygnować, żeby twoje życie mogło rozkwitnąć?

xxviii

W.H. Auden, „The More Loving One”, w *Selected Poems*, Faber&Faber, Londyn 1978, s.237.

xxix

W.H. Auden, „The Sea and the Mirror, 1: Prospero do Ariela”, w *Selected Poems*, s.131.

Tydzień 5

Śmierć duchowa

Przewodnik

Kiedy Siddhartha posilił się i wzmocnił ciało, udał się do lasu, gdzie znalazł zaciszne miejsce na brzegu rzeki Nerandżara. Zgarnął kępę trawy kuśa i usiadł na niej ze skrzyżowanymi nogami pod drzewem figowca.

Wszedł w stan medytacji i na samym początku złożył wielką przysięgę – „Choćby moje ciało zwiędło i krew wyschła, nie podniosę się z tego miejsca, dopóki nie osiągnę Oświecenia!”.

Skupił uwagę na doznaniach związanych z oddechem. Wkrótce jego umysł skoncentrował się i uspokoił. Uwaga pogłębiła się – przyjemność zmieniła się w radość, radość w szczęście, a szczęście w bardzo głęboką koncentrację na jednym punkcie i idealny spokój zrównoważonego umysłu. Z takim umysłem – zintegrowanym i olśniewająco pozytywnym – skupił uwagę na rzeczywistości takiej, jaką jest.

Kiedy tam siedział, nagle pojawiła się jakby wielka armia demonów, próbując ściągnąć go z jego miejsca – demony z olbrzymimi głowami i błyszczącymi ślepiami starały się go zabić, rzucając oszczepami, pałkami, strzałami, włóczniami, toporami, młotami i piorunami. Pluły w niego ogniem i ciskały górami. Ale kiedy na Siddharthę spadał ten deszcz strasznych broni, wszystkie pociski zmieniały się w locie w kwiaty i upadały do jego stóp.

Tą wielką armią rządził zazdrosny bóg – bóg śmierci i zwątpienia. Miał na imię Mara i widział, że jego groźne bronie nie były w stanie zakłócić skupienia Siddharthy. Wysłał więc jako pokusę swoje piękne córki, których zadaniem było uwieść go, igrając z nim tak, by zrezygnował z poszukiwania prawdy. Ale to im się nie udało – Siddhartha nadal siedział nieporuszony.

Mara zastosował ostatnią sztuczkę, by zasiać zwątpienie w umyśle Siddharthy: „Na jakiej podstawie sądzisz, że potrafisz osiągnąć Oświecenie? Za kogo ty się uważasz?”. W odpowiedzi Siddhartha tylko dotknął ziemi czubkami palców prawej ręki.

W chwili gdy jej dotknął, wyłoniła się bogini ziemi, aby zaświadczyć o jego praktyce. Oznajmiła, że obserwuje go od dawna i widzi, w jak wielu żywotach praktykował integrację i pozytywne emocje; widzi jego wysiłki, cierpliwość, wytrwałość i gorące oddanie. Zjawiała się, aby poświadczyć, że tej nocy Siddhartha stanie się Buddą.

Liście simsapy

Cokolwiek wydaje ci się, że wiesz na temat Buddy i jego transformującego świat wglądu w naturę rzeczywistości – zapomnij o tym. Zacznijmy od tego, że ja nic nie wiem i ty nic nie wiesz. Istnieje oczywiście wiele relacji o Oświeceniu – buddyjska tradycja oferuje nam całe bogactwo metafor i nauk – ale praktycznie rzecz biorąc nie jesteśmy dzięki nim wiele mądrzejsi.

Sam Budda niechętnie mówił o Oświeceniu. Jego podejście sprowadzało się mniej więcej do twierdzenia – „Nie zajmujcie się tym. Jeśli opowiem wam o Oświeceniu, nie będziecie w stanie go pojąć. Po prostu źle je zrozumiecie albo, co gorsza, spróbujecie je dostosować do własnego pojmowania. Przede wszystkim musicie rozwinąć **sprawny umysł** – bez tego nigdzie nie dojdziecie. Dopiero, kiedy wasz umysł stanie się sprawny, będziecie mogli skupić go na naturze rzeczywistości”.

Spekulacje metafizyczne były bardzo rozpowszechnione w czasach Buddy, ale on sam odmawiał spekulowania. „Uczę o cierpieniu i o drodze do usunięcia cierpienia,” powtarzał. Innymi słowy: „Interesuje mnie tylko Wielki Problem i Wielkie Rozwiązanie – nie interesują mnie mentalne akrobacje”. Natomiast rzeczywiście powiedział, że jego osiągnięcie Nirwany

(jest to sanskryckie słowo oznaczające Oświecenie) było **bezpośrednie**, to znaczy odbyło się bez udziału słów lub pojęć.

Pojęcia nigdy nie dadzą nam dostępu do rzeczywistości. Pomagają uczyć się na doświadczeniach i rozumieć je, ale oddalają nas od unikalnych szczegółów życia, kierując w stronę abstrakcji, uogólniania i upraszczania – a to zafałszowuje doświadczenie (które nigdy nie jest abstrakcyjne, uogólnione ani proste). Pojęcia są niezwykle pożyteczne – bez nich nie byłoby tej książki – lecz ograniczone. Budda powiedział, że jego doświadczenie Oświecenia było *atakka-waciara*, czyli ‘poza obrębem rozumowania’. Właściwym zadaniem pojęć jest doprowadzić nas do głębszego doświadczenia życia – abyśmy ostatecznie ujrzeli rzeczywistość taką, jaką jest, **bezpośrednio**, poza sferą słów.

Wiele lat później, kiedy Budda nauczał, wyciągnął dłoń, w której trzymał trochę liści z drzewa *simsapa*³ i stwierdził: „To jest tak – ta garstka liści symbolizuje to, co wam przekazuję; wielki las symbolizuje to, czego doświadczyłem. Nie utożsamiajcie tych niewielu liści w mojej dłoni z wszystkimi liśćmi w lesie”. Na tym polega relacja Buddy z nami teraz. Wszystko, co mówi, wszystko, co jest prawdziwie buddyjskie – co otrzymaliśmy ze źródeł z Indii, Sri Lanki, Chin, Japonii, Tybetu, czy jakichkolwiek innych – to wszystko jest tylko garstką liści *simsapy*.

Żaba mieszkająca w studni

Siddhartha przeżył doświadczenie, którego nikt przed nim nie miał – stał się buddą. Słowo ‘budda’ jest tytułem i oznacza ‘Przebudzony’. Budda jest kimś, kto się przebudził.

Sugeruje to, że reszta z nas jest pogrążona we śnie. Relacja Buddy z nami sprowadza się do sytuacji, w której człowiek obudzony i przytomny próbuje mówić do ludzi, którzy śpią. Jest on jak żaba, która wskoczyła do studni, gdzie mieszka inna żaba. Próbuje przekonać tę żabę w studni, że **na zewnątrz istnieje wielki świat**, a ona tu żyje w dziurze. Jednak ta żaba w studni, skacząc od jednej ściany do drugiej, stwierdza: „Nabierasz mnie! Popatrz, jaki mój świat jest ogromny. Ja tu jestem Wielką Szychą!”.

Kiedy Siddhartha został Buddą, sam stał się całkiem oddzielnym gatunkiem: Przebudzoną istotą ludzką. Po Oświeceniu nadal istniała w nim wola i działanie, ale nie było już egoistycznej woli i egoistycznej motywacji – złudzenie o realnie istniejącej ‘jaźni’ zostało spalone w wielkim ogniu Nirwany. Po swoim Przebudzeniu stanął wobec konieczności przekazania doświadczenia, którego nikt wcześniej nie przeżył.

Relacja Buddy z nami jest podobna do sytuacji, w której ktoś próbuje wytłumaczyć ludziom, którzy nigdy nie słyszeli o śniegu, czym jest śnieg. Musi powiedzieć coś w stylu: „To jest jak wewnątrz zamrażarki, lub jak spadający z nieba *śrikhand*⁴, lub jak wielkie płatki łupieżu. Oczywiście doskonale wie, że śnieg nie jest żadną z tych rzeczy, ale musi od czegoś zacząć, od **rzeczy**, której my doświadczyliśmy. Musimy słuchać słów Buddy właśnie w tym duchu. Musimy spróbować uchwycić sens, do którego zmierza – inaczej wyobrazimy sobie wewnątrz zamrażarki lub paskudny przypadek łuszczycy!

Nie było też tak, że Budda **nie potrafił** skutecznie opowiedzieć o Oświeceniu. Istnieje mnóstwo dowodów na to, że nawet kilka wypowiedzianych przez niego słów całkowicie odmieniło czyjeś życie. Ale nie mógł przekazać Oświecenia w taki sposób, który **zawsze będzie właściwie zrozumiany**. Nie ma takiego sposobu przekazania Dharmy (nauk Buddy), który byłby całkowicie zabezpieczony przed niewłaściwym zrozumieniem. Zawsze możemy pojąć coś na opak.

3

Simsapa, łacińska nazwa: *Dalbergia sisoo Roxb.*, ang.: *Indian rosewood*. [przyp.tłum.]

4 Popularny indyjski deser z odcedzanego jogurtu. [przyp.tłum.]

Tak więc musimy myśleć o duchowej śmierci **wieloznaczeniowo**, a to oznacza świadomość wszelkich możliwych skojarzeń, jakie przyjdą nam do głowy w związku z terminem ‘śmierć duchowa’ – może to na przykład mieć wydźwięk katolicki lub kojarzyć się z osobą, która nawróciła się na chrześcijaństwo. Do nauk Buddy należy podchodzić z jak najszerzej otwartym umysłem i sercem. Zapożyczając słynne porównanie z zenu – wszystko, co Budda mówi o duchowej śmierci, jest ‘palcem pokazującym księżyc’. Zamiast kłócić się o palec, popatrzmy na księżyc!

Nasz umysł bywa straszną gadułą, jest jak mała przeskakująca co chwilę z gałęzi na gałąź, jak motyl trzepoczący skrzydełkami przez całe swoje króciutkie życie. Możemy mieć umysł zatruty negatywnością i skurczony od chciwości, **albo** możemy go pogłębiać tak, aby stał się spokojny, subtelny i potężnie skoncentrowany. Tylko od nas zależy decyzja, jakiego rodzaju umysł chcemy w sobie rozwijać. Podchodząc do Buddy i jego nauk należy pamiętać, że integracja i emocje pozytywne ‘absolutnie nie podlegają żadnej dyskusji’. Musimy być **całością**, jeśli chcemy ujrzeć rzeczywistość taką, jaką jest. Nasze myślenie musi być zjednoczone z wzniosłymi i czystymi emocjami. Musimy wziąć tych kilka liści *simsapy* z wyciągniętej dłoni Buddy i użyć ich do wyobrażenia sobie całego lasu.

Przewodnik

Armie Mary uciekły. Jego córki również zostawiły go w spokoju; nawet sam Mara zniknął. W świecie zapanowała cisza i Siddhartha kontynuował medytację.

Zapadła noc. Wysoko nad drzewami pojawił się księżyc w pełni. Siddhartha zobaczył wszystkie swoje poprzednie żywoty ciągnące się wstecz w nieskończoność. Ujrzał, jak rodził się raz w tym miejscu, raz w innym; umierał w jednym miejscu, by narodzić się ponownie gdzie indziej; raz miał taki wygląd, kiedy indziej zupełnie inny; odżywał się takim jedzeniem, a później innym. Zobaczył też, że wszystkie istoty w podobny sposób pojawiają się i przemijają, szczęśliwe lub nieszczęśliwe – stosownie do uczynków swojego ciała, mowy i umysłu.

Ujrzał też, że istota życia polega na tym, że nie istnieją żadne ‘rzeczy’ – jest tylko wiecznie zmieniający się wzór, z którego wyłaniają się pozorne ‘rzeczy’. Zobaczył, że wszystko, od jabłka do buddy, powstaje w zależności od uwarunkowań, i że wszystko ustaje w zależności od uwarunkowań. Zobaczył, że nie ma żadnego ‘ja’, żadnej jaźni, żadnego ‘Siddharthy’; że istnieje tylko nieustannie płynąca zmiana, w której nie ma żadnych zmieniających się ‘rzeczy’.

Ujrzał, że wszystkie rzeczy pojawiają się i ustają w zależności od uwarunkowań. I w tym momencie ‘Siddhartha’ umarł, a narodził się budda – Całkowicie i Idealnie Przebudzony Budda.

Kiedy jest to, staje się tamto

Siddhartha stał się Buddą dzięki wejrzeniu w naturę rzeczywistości. Najdokładniejszy sposób przekazania tego przy użyciu pojęć to: **wszystko powstaje w zależności od uwarunkowań**. Jest to prawo *pratitija-samutpady*, czyli uwarunkowanego powstawania. Najsłynniejsze sformułowanie tego prawa o przyczynach (jak się je czasem nazywa) brzmi:

Kiedy jest to, staje się tamto.

Po powstaniu tego, powstaje tamto.

Kiedy nie ma tego, nie staje się tamto.

Po ustaniu tego, ustaje tamto.

Pratitija-samutpada jest całościowym opisem umysłu, obejmującym wszystkie jego aspekty. Pod pojęciem ‘umysłu’ rozumiem pojawianie się i ustawianie zjawisk wewnątrz (pojmowane

jako ‘jaźń, ‘ja’) oraz na zewnątrz (pojmowane jako ‘wy’, ‘świat’). Umysł nie jest komputerem w głowie, który odbiera dane ze świata istniejącego niezależnie od niego.

Pratitja-samutpada dzieje się przez cały czas: jeśli cierpimy, to z powodu uwarunkowań; jeśli osiągamy Oświecenie, to z powodu uwarunkowań. Poznajemy życie tylko za pomocą umysłu – nie ma takiej możliwości, żeby opuścić swoją świadomość po to, by zobaczyć świat ‘obiektywnie’. A więc wszystko jedno, czy podnosimy z ziemi kamyk, mokniemy w ulewnym deszczu, trzymamy na ręku niemowlę, czy opiekujemy się chorym – jedyne, co możemy naprawdę powiedzieć, to „*Kiedy jest to, staje się tamto*”. Nie ma żadnego ‘mnie’ ani ‘ciebie’, żadnego ‘wewnątrz’ ani ‘zewnątrz’, żadnej ‘jaźni’, żadnego ‘świata’ – jest tylko: „*Po powstaniu tego, powstaje tamto; po ustaniu tego, ustaje tamto*”.

Jednak przeczytanie tych słów prawdopodobnie nie spowodowało, że stałeś się buddą. *Pratitja-samutpada* jest metką pojęciową. Nie jest drogowskazem do miejsca przeznaczenia – jest fotografią drogowskazu, czy też raczej odręcznym szkicem niewyraźnej fotografii drogowskazu. Aby wykorzystać tę wskazówkę wskazującą inną wskazówkę, będziemy musieli sporo popracować.

Nauka widzenia

Na pierwszy rzut oka *pratitja-samutpada* wywołuje wrażenie, że natura rzeczywistości brzmi bardzo technicznie i nieprzystępnie – wydaje nam się, że trzeba być filozofem, aby ją zrozumieć. Jednak w gruncie rzeczy to w ogóle nie jest teoria – to jest obserwacja. Kiedy przypatrujemy się życiu obiektywnie i najgłębiej jak to możliwe, oto co widzimy: **wszystko pojawia się w zależności od uwarunkowań**. Możemy myśleć o całej podróży duchowej w kategoriach gruntownego przyglądania się życiu i przyswajania lekcji, jakich życie próbuje nas nauczyć.

Zaczynamy od obserwacji ciała i oddechu. Widzimy, jak bezowocnie pogrążamy się w mentalnym gadulstwie i jak zwrócenie umysłu w stronę ciała jest na to skutecznym antidotum. Zauważamy, że skupianie się na ciele i oddechu sprawia, że stajemy się bardziej ludzcy, bardziej zrównoważeni i mniej rozczłonkowani.

Następnie zaczynamy obserwować skutki naszych działań – jeśli jesteśmy uprzejmi, prawdziwi i pomocni, czujemy się lepiej. Uświadamiamy sobie, że pozytywne stany umysłu łączą nas z innymi, podczas gdy stany negatywne nas izolują. To wszystko wynika z bezpośredniej obserwacji – a nie z ideologii, teorii lub poczucia, że powinniśmy być miłymi ludźmi.

Kiedy jednak idziemy głębiej, widzimy, że choćby nasz umysł był niewiadomo jak pozytywny, natchniony i skoncentrowany, zawsze coś mu przeszkadza. Powiedzmy, że skupiamy się w medytacji na oddechu. Jesteśmy pochłonięci doznaniem fizycznym związanym z oddychaniem i odbieramy je jako bardzo przyjemne. Nagle pojawia się myśl: „Oho! Dobrze mi idzie!” I skupienie natychmiast znika – wróciliśmy do codziennego stanu umysłu. Albo jesteśmy przykładowo na koncercie i daliśmy się ponieść pięknu muzyki, tylko że co jakiś czas cichy głosik w naszej głowie mówi: „Och, to jest cudowne!” albo „Ten następny kawałek jest śliczny!” – i za każdym razem, kiedy odzywa się ten głos, nie jesteśmy już uniesieni muzyką, tylko siedzimy na powrót w swoim ja-ja-ja. Innymi słowy, w miarę jak wchodzimy w życie coraz głębiej, zaczynamy uświadamiać sobie, że **‘ja’ nam przeszkadza**, i że to ‘ja’ musi umrzeć, jeśli chcemy, aby życie objawiło nam się w całym swym majestacie.

To tak, jakby poczucie **jaźni-mnie-ja** było ciemną sylwetką, która stoi w drzwiach i zasłania nam widok na krajobraz. Integracja i pozytywne emocje sprawiają, że ta ciemna sylwetka, to poczucie jaźni staje się coraz bardziej przezroczyste. Na końcu będziemy chcieli wyjść na zewnątrz i wkroczyć **w środek** krajobrazu, aby poczuć słońce na twarzy i powiew wiatru na skórze.

Dotknięcie ziemi

Każda część historii o Oświeceniu – wielka przysięga, pokonanie Mary, *pratitja-samutpada*, pojawienie się bogini ziemi – jest innym aspektem, innym ‘spojrzeniem’ na to samo transcendentalne doświadczenie: doświadczenie Oświecenia. To nie jest tak, że *pratitja-samutpada* jest tym prawdziwym elementem – ‘poważnym’ opisem rzeczywistości – podczas gdy cała reszta to książeczka dla dzieci z wyklejankami bogiń i demonów.

To nie odbywa się w ten sposób, że najpierw atakuje cię Mara, potem zjawia się bogini ziemi, następnie widzisz swoje poprzednie żywoty i **na końcu** doznajesz Oświecenia. Wszystkie odmienne aspekty dramatu dotyczą tego samego transformującego wszechświat wydarzenia. Jest to **wydarzenie totalne** – takie, które zmieniło Siddharthę w buddę. Musimy zrozumieć, o czym mówi każdy z aspektów tej historii: *pratitja-samutpada* za pomocą języka pojęć, a demony i bogini ziemi za pomocą języka symboli i mitów.

Kiedy Siddhartha dotknął ziemi, bogini ziemi wyłoniła się z niej do połowy, aby zaświadczyć o jego praktyce. Przyszła jako świadek. Gest dotknięcia ziemi należy do kluczowych wyobrażeń Oświecenia. Jego znaczenie wiąże się z faktem, że **Oświecenie jest czymś naturalnym**. Nie jest magiczną sztuczką, intelektualną teorią ani żadnym wymysłem – jest częścią świata natury. Bogini ziemi widziała, jak liście rozwijają się z pąków, przelewają się fale, spadają jabłka i jak pojawiają się buddowie. Nie ma w tym udziału żadna nadnaturalna władza, nie ma boskiej interwencji – bogini ziemi zaświadcza, że Oświecenie jest zjawiskiem naturalnym.

Pięć *nijam*

Życie takie, jakim go doświadczamy, jest rządzone przez pewne naturalne regularności lub prawa (w języku palijskim: *nijamy*^{xxx}). Owe ‘regularności’ można podzielić na pięć grup, czyli pięć podstawowych sposobów, w jakie wszystkie rzeczy pojawiają się w zależności od uwarunkowań.

Te pięć praw wzajemnych relacji można obserwować bezpośrednio – nie są one sposobami myślenia i nie są ‘rzeczami’. To jak w drużynie krykieta: możemy zapytać „Kto serwuje, kto wybija piłkę, a kto broni?” – ale nie możemy zapytać „Kto jest duchem zespołu?” **Istnieje** coś takiego jak ‘duch zespołu’ – jeśli mecz idzie kiepsko, zaczniemy narzekać na brak tego ducha – lecz nie jest to rzecz ani osoba. Duch zespołu lub jego brak może pomóc wygrać mecz albo spowodować jego przegraną – ma realne konsekwencje w świecie. Nie jest jednak czymś, co dałoby się pokazać, zważyć lub sfotografować.

Pamiętając o tym, możemy powiedzieć, że trzy z tych praw (lub wzorów regularności) rządzą zjawiskami, które kwalifikujemy jako przyrodnicze i fizyczne, pozostałe dwa dotyczą czynności wykonywanych wyłącznie przez ludzi oraz podróży duchowej. Przyjrzyjmy się każdemu z nich po kolei. Ich sanskryckie nazwy brzmią dość dziwnie, ale nie musimy sobie tym zaprzętać głowy.

Utu-nijama (prawa nieorganiczne)

Najpierw mamy wszystkie te sposoby, które warunkują działanie **rzeczy** – całej materii fizycznej i nieorganicznej. Żyjemy w świecie, w którym jabłka spadają z drzew na ziemię – nie zawisają w powietrzu, ani nie wlatują do góry. Czy w nie wierzymy, czy nie, jeśli posiedzimy odpowiednio długo pod jabłonią, odkryjemy prawo grawitacji. A więc pierwsze prawo natury rządzi zjawiskami z zakresu termodynamiki, elektryczności, struktury atomów i tak dalej. Jest to prawo obowiązujące w królestwie minerałów – rzeczy spadają.

Bidza-nijama (prawa organiczne)

Następnie mamy sposoby, w jakie organizmy żyjące wchodzą we wzajemne relacje w królestwie roślin i zwierząt. Wiemy – dzięki naukom takim jak botanika, biologia i fizjologia

– jak krąży limfa i jak rośliny dzięki fotosyntezie przekształcają światło słoneczne w biomasę. Cokolwiek o nich sądzimy, królestwa roślin i zwierząt zachowują się w sposób wyraźnie dla nas przewidywalny.

Mano-nijama (prawa instynktu i percepcji)

Dotyczą one królestwa zwierząt i obejmują zjawiska takie jak działanie percepcji, reakcje typu walka-lub-ucieczka oraz instynkt. Procesy *mano-nijamy* to te aspekty przyrody, którymi zajmuje się zoologia i nauki behawioralne. Obejmują zjawiska naturalne takie jak coroczne migracje jaskółek i sposób, w jaki samce królewskiego pingwina chodzą w kółko trzymając między nogami jajko.

Pogodzenie się ze swoim dziedzictwem

Te pierwsze trzy *nijamy* to prawa przyrody. Są one przeważnie domeną nauk przyrodniczych i fizycznych, ale rzucają też światło na podróż duchową. Na przykład integracja częściowo związana jest z zaakceptowaniem swojego dziedzictwa z obszaru *bidża-* i *mano-nijamy*. Jak już mówiłem, musimy pogodzić się ze swoim dziedzictwem genetycznym – musimy odkryć, jakiego typu osobą jesteśmy i znaleźć najlepszy sposób wykorzystania tego dla swojego dobra.

Ja na przykład jestem ekstrawertykiem. Dość mocno angażuję się w relacje z ludźmi i mam tendencję do myślenia na głos. Przejawiam nawet skłonności do myślenia ‘na głos’ o **ludziach**. To oznacza, że mam wspaniałych przyjaciół, oraz że często wpadam w kłopoty. Staram się bardziej uważać, jednak mój naturalny instynkt każe mi spontanicznie mówić wszystko, co mi przyjdzie do głowy i zakładać, że słuchacz wie skąd mi się to wzięło. Mój przyjaciel Paramabandhu jest introwertykiem. Najpierw myśli, a potem mówi i nie wyrazi swojej opinii, jeśli go o nią nie poprosisz. On nie wpada w kłopoty, ale jego introwertyzm sprawia, że często jest niezauważany lub niedoceniany. Właśnie to mam na myśli, mówiąc o pogodzeniu się ze swoim dziedzictwem *bidża-* i *mano-nijamy* – wiemy, jakiego rodzaju osobą jesteśmy i akceptujemy konsekwencje. Możemy te konsekwencje łagodzić – w moim przypadku, mogę próbować trzymać język za zębami – ale nie możemy stać się kim innym.

Zjawiamy się w życiu z wszelkiego rodzaju skłonnościami i w kontekście czynników, na które nie mamy wpływu. Na przykład pochodzimy z konkretnego miejsca. Niedawno prowadziłem zajęcia na czteromiesięcznym odosobnieniu ordynacyjnym dla mężczyzn z całego świata. To zdumiewające, jak zachowanie nas wszystkich odpowiadało narodowym stereotypom – hałaśliwy Australijczyk, intelektualny Niemiec, entuzjastyczny Amerykanin, przepaszający Anglik. Do tego wszystkiego wydaje się, że wiele osób ma w swoim charakterze jakiś problem ‘strukturalny’, który ogromnie wpływa na ich życie, ale nie ma nic wspólnego z zachowaniem kierowanym przez wolną wolę, z emocjonalną pozytywnością lub jej brakiem. Przykładowo sporo osób znajduje się gdzieś na skali syndromu Aspergera. Jest też dysleksja i dyspraksja. Jeśli chodzi o zrozumienie umysłu i jego wewnętrznej struktury, nadal jesteśmy na początku drogi.

Dlatego częścią procesu integracji jest odkrycie swojej wewnętrznej struktury (ekstrawertyk czy introwertyk, z Bostonu czy z Reykjavíku, ze skłonnościami do działania intuicyjnego czy analitycznego) i nauczenie się, jak znosić cechy negatywne i jednocześnie maksymalnie wykorzystać pozytywne. Integracja oznacza naukę, jak kierować samym sobą. Mój nauczyciel Sangharakszita ujął to następująco: „To treść umysłu się zmienia, a nie jego struktura.” Jeśli więc ja zostanę buddą, będę buddą ekstrawertycznym, a jeśli Paramabandhu się nim stanie, będzie cichy i spokojny.

Te trzy pierwsze *nijamy* są więc regularnościami zauważalnymi w przyrodzie i zbadanymi przez naukę. Musimy wziąć za nie odpowiedzialność i wykorzystać je jak najlepiej dla swojego dobra. Jednak według buddyizmu są jeszcze dwa inne naturalne procesy,

które działają we wszechświecie, rządząc życiem ludzi oraz życiem duchowym – *karma-nijama* oraz *Dharma-nijama*.^{xxx1}

Karma-nijama

Działa ona dopiero przy refleksyjnej samoświadomości – wraz z pojawieniem się idei ‘jaźni’ jako centrum rzeczywistości. Procesy *karma-nijamy* opisują relację między świadomym podmiotem (ty i ja) oraz jego doświadczeniami. Jest to prawo rządzące związkami pomiędzy czynnościami ciała, mowy i umysłu oraz skutkami tych czynności. To znaczy, że jeśli obrzucę cię głośnymi wyzwiskami, będzie to miało negatywny skutek **wewnętrzny** – ogarną mnie nieprzyjemne emocje i pograżę się w bolesnych myślach – oraz **zewnętrzny**: ty się zdenerwujesz, poczujesz zraniony, będziesz mnie unikał i odcinał się ode mnie lub zechcesz wziąć odwet.

Jest to również **naturalne** jak prawo grawitacji. Możesz wierzyć, że musisz reagować gniewem, że jazda na gapę jest aktem buntu przeciwko kapitalistycznemu państwu, że wysyłanie nienawistnych maili mężczyźnie, z którym odeszła twoja dziewczyna, jest sprawiedliwe – ale wszechświat jest skonstruowany w taki sposób, że tego typu zachowania będą miały negatywne konsekwencje dla ciebie i dla innych. Jeśli twoje działanie wynika z negatywności, twój świat się skurczy. Na tej samej zasadzie działanie pozytywne będzie miało pozytywne skutki zarówno wewnętrzne, jak i zewnętrzne. Jeśli jesteś szczodry i mówisz prawdę, twoje poczucie ‘ja’ zmienia się i twój świat się rozszerza.

Procesy *karma-nijamy* opisują prawa rzeczywistości, które pozwalają rozkwitać ludziom i życiu duchowemu. Można by powiedzieć, że jest to prawo pozytywnego wzrostu. Jeśli źródłem mojego postępowania będzie dobra wola, wnikliwość, przyjaźń, i tak dalej, będę czuł, że moje życie zmierza w jakimś kierunku. Jeśli moje zachowanie będzie wpływało ze stresu, irytacji i nadmiernej krytyczności, będę czuł, że moje życie kręci się w zamkniętym kole. Budda powiedział, że **tak to właśnie działa** – więc zapomnij o metafizyce. Jeśli uczciwie obserwujesz swoje doświadczenia, sam dochodzisz do takich wniosków.

Możemy natychmiast sprawdzić, jak to działa, w drugim etapie podróży, którym są pozytywne emocje. Na tym etapie inteligentnie wykorzystujemy sposób, w jaki skonstruowany jest wszechświat – współpracując z rzeczywistością taką, jaka jest. Podobnie jak inteligentny człowiek nie wsadza palca do gniazdka elektrycznego, tak samo prawdziwie inteligentna osoba uświadamia sobie, że nienawiść rodzi wyłącznie nienawiść, i że pozytywne emocje są jedynym sposobem, aby żyć na tym świecie szczęśliwie.

Dharma-nijama

Ale jest jeszcze inne, głębsze prawo. Procesy *Dharma-nijamy* dotyczą pojawienia się buddy, innymi słowy rządzą duchową śmiercią i duchowym odrodzeniem – wielkim przejściem od osobistej woli do tajemnicy leżącej poza obszarem tej woli indywidualnej. ‘Dharma’ to w buddyzmie słowo bardzo bogate w znaczenia. Może oznaczać naturę rzeczywistości, rzeczywistość taką, jaką jest, ale może też oznaczać wszystkie nauki, które prowadzą do osiągnięcia stanu buddy.

Procesy *Dharma-nijamy* uruchamiają się wtedy, kiedy zaczynamy pozbywać się przywiązania do ‘ja’. Zazwyczaj tak mocno tkwimy w dramacie-bycia-‘ja’, (wszystko jedno, czy to komedia romantyczna, tragedia pełna zemsty, czy mydlana opera), że nie zauważamy tej przyciągającej siły, która leży poza nami. Kiedy zaczynamy uwalniać się od ‘ja’, pojawia się nowy rodzaj uwarunkowania, który możemy poczuć bezpośrednio. To nowe uwarunkowanie nie jest **rzeczą**, ani Bogiem – jest częścią regularności występujących w naturze. Jest tym, o czym zaświadcza bogini ziemi – siłą, która wyprowadza nas poza złudzenie o istnieniu trwałej i realnej jaźni.

W kulturze spolaryzowanej, gdzie na jednym biegunie istnieje Bóg, a na drugim coraz bardziej zaciekły dogmatyczny materializm, trudno jest zrozumieć, choćby tylko intelektualnie, czego dotyczą procesy *Dharma-nijamy*. Może więc przyda się tu pewna analogia.

Żywo pamiętam, jak malowałem obraz, który wisi teraz nad moim biurkiem. Miałem wtedy 25 lat i nadal studiowałem w szkole plastycznej. Pamiętam swoją frustrację, tak ogromną, że miałem ochotę wyrzucić płótno przez okno pracowni! A potem któregoś dnia – po jakiejś godzinie nakładania farby i ciągłego jej usuwania – nagle obraz jakby sam zaczął się malować. Ogarnęło mnie niecodzienne poczucie pewności i zręczności – wydawało mi się, że maluję bez najmniejszego wysiłku i namysłu. Przypominam sobie, że kiedy skończyłem, usiadłem przed obrazem i zacząłem mu się przyglądać. Chociaż wszystko zrobiłem sam – każdą plamkę koloru, każde pociągnięcie pędzlem, każdą kreskę – czułem, że w tym obrazie jest coś **nowego**, coś niezwykłego. To ‘coś’ odczuwałem jednocześnie jako bliskie mi i obce, jako **moje** i zarazem **nie-moje**. Miałem bardzo silne wrażenie, że to nie ja to **zrobiłem**, że to **nie mogłem** być ja. Każdy artysta wie, o czym mówię, zna takie doświadczenie – jakby coś istniejącego poza tobą działało poprzez ciebie. Właśnie to ‘coś’ zmienia kolorowe plamy na płótnie w **sztukę**.

Rozwijanie integracji i pozytywnych emocji można porównać do nauki malowania. Tak jak mamy wielkie nadzieje na osiągnięcia w malowaniu, podobnie rozwijanie sprawnego umysłu oznacza pracę z naszymi aspiracjami i nieustanny wysiłek, aby je zrealizować. Oznacza to uczenie się na nieuchronnych komplikacjach i rozczarowaniach – otrzepywanie się po upadku i zaczynanie od nowa. Uczymy się tego wszystkiego, aby pozwolić **czemuś nowemu działać poprzez nas** – czemuś, co jest od nas większe, głębsze i bardziej kompletne. Na tym polega związek pomiędzy pierwszym wielkim etapem podróży i drugim etapem: jest praca, którą trzeba wykonać i którą musimy wykonać – integracja i pozytywne emocje – dopiero wtedy pojawi się to, co **działa poprzez nas**.

Wyjście poza nasze wyobrażenia o życiu

Im większy mamy kontakt z tym prądem, tym bardziej czujemy, że życie jest z natury znaczące, dobre i prawdziwe. W końcu odkrywamy, że to, co traktowaliśmy jako ‘ja’ i ‘moje’ było tylko kolejną ideą, konstrukcją, która zawadzała nam w życiu.

‘Procesy *Dharma-nijamy*’ mówią nam, że jeśli wchodzimy w życie na odpowiednio głęboki poziom, zostawiamy ‘ja’ za sobą. Odkrywamy, że **mnie-moje-ja** zawsze nam przeszkadzało – tak samo jak przeszkadza nam, kiedy próbujemy namalować obraz, kiedy mówimy do siebie „Teraz idzie dobrze”, „Teraz idzie fatalnie”, „To jest arcydzieło!”, „To się do niczego nie nadaje!” – porzucamy wszystkie te sądy typu tak/nie.

A moja analogia nie jest tylko analogią. Czasami w najbardziej twórczych momentach czujemy tę siłę ciężenia procesów *Dharma-nijamy*. Możemy ją też poczuć, a przynajmniej jej początki, w chwilach największego zachwytu – rozkoszując się przyrodą lub słuchając Bacha. Możemy ją poczuć w najprostszych sytuacjach – idąc pieszo z pracy do domu lub obserwując podczas medytacji doznania związane z oddychaniem. Czujemy ją zawsze, kiedy zintegrowane myśli są połączone z pozytywnymi emocjami.

Kiedy ją czujemy – **jeśli** ją czujemy – jest to przeważnie najsztudniejszą przepływ prądu: poczucie czegoś nie dającego się wyjaśnić. Przyjaciel opowiadał mi niedawno o rozmowie telefonicznej z siostrą. Partner siostry właśnie ją opuścił i ogromnie to przeżywała. Mój przyjaciel – jak mi powiedział – ku własnemu zdziwieniu potrafił powiedzieć siostrze dokładnie to, co należało. Zupełnie nie wiedział, skąd przyszedło mu do głowy właściwe słowa – one po prostu pojawiły się same. Prawdopodobnie wszyscy doświadczyliśmy podobnych sytuacji, kiedy coś niewytłumaczalnego wkroczyło w nasze życie.

W życiu twórczym, pod którym rozumiem zarówno sztukę, jak i naukę, trochę tych procesów *Dharma-nijamy* można zaznać w doświadczeniu **odkrywania** – kiedy czujemy, że odkryliśmy głębszą syntezę, pełniejszą percepcję i bogatszą prawdę. A czasami jest tak, jakby porwała nas jakaś ‘wola’ (w grubym cudzysłowie) istniejąca poza nami; taka, o jakiej słyszymy w historiach o sytuacjach zagrożenia życia, kiedy ludzie działają spontanicznie i bez poczucia, że sami postanowili tak się zachować.

Doświadczamy też procesów *Dharma-nijamy* w przyjaźni. Pamiętam, jak pewnego deszczowego wieczoru jechałem z przyjacielem autobusem nr 8 i nagle poczułem, że obezwładnia mnie niezwykle silna miłość. Procesy *Dharma-nijamy* doświadczane są jako potężne poczucie wspólnej wizji i wspólnie wykonywanego zadania, wykraczające poza indywidualne ego zaangażowanych w nie osób. A czasami procesy te są tak silne, że w ogóle się z nimi nie utożsamiamy. Wydaje nam się, że wkroczyliśmy w całkowicie nowy wymiar, poza czasem i przestrzenią, poza ‘ja’ – jakby przeniesiono nas do świata aniołów. Właśnie tego typu doświadczenia często określane są mianem ‘Boga’.

Ponieważ procesy *Dharma-nijamy*, nie są efektem działania **naszej woli**, nigdy nie da się ich powtórzyć na życzenie – niezależnie od tego, czy jest to wiersz z czystej inspiracji, cudowne doświadczenie w medytacji, chwila współczucia, czy moment, kiedy czujemy, jakby dotykał nas Bóg. Niezależnie od tego, jak ich doświadczamy, i w jakim **stopniu** je odczuwamy – od najsłabszego impulsu do potężnej fali zmywającej ostatnie złudzenie ‘ja’ – procesy *Dharma-nijamy* zawsze odczuwane są jako **wewnętrzne**. Nic na to nie poradzimy, że czujemy, jak nasza nieświadomość i negatywność przeszkadza nam w doświadczaniu nieskończenie bogatszego życia.

Szczególny rodzaj wiary

Potrzebujemy pewnego rodzaju wiary, która jest **naturalnym** elementem życia, która jest czymś **więcej** niż życiem, czymś **poza** życiem – czymś wykraczającym poza to, czego chcę i nie chcę, poza moje wyobrażenie o sobie i poza moje założenia, czym jest życie.

I mam nadzieję, że dostrzegacie, jak trudno jest o tym mówić bez zamiany procesów *Dharma-nijamy* w ‘rzecz’ – w Boga, z całą dosłownością, która za tym idzie. Jednocześnie wcale nie sugeruję, że procesy *Dharma-nijamy* są zestawem bezosobowych praw, takich jak prawa grawitacji czy termodynamiki. Czymś takim też nie są. Kiedy malowałem w okresie studiów i miałem poczucie, jakby coś działało przeze mnie – to coś nie miało charakteru bezosobowego. Było bardziej jak **muza**, jakby jakiś mądrzejszy i zyczliwszy duch przejmował moje zadanie, w chwili gdy opuszczały mnie własne mizerne moce.

Procesy *Dharma-nijamy* mogą wdrzeć się w nasze życie w każdej chwili. Ponieważ są częścią naturalnego porządku świata, nie wymagają ani wiary, ani praktyki buddyjskiej. Problem w tym, że to nasz sposób myślenia – materialistyczny, indywidualistyczny, racjonalistyczny – często działa jak palisada przeciwko nieznanemu. Jest to analogiczne do patrzenia na obraz. Jeśli chcesz zobaczyć obraz, który ma w sobie dotknięcie magii – zrobiony z materii (farby), która sprawia wrażenie, że stała się czymś **więcej** niż materią – pokażę ci obraz Tycjana *Bachus i Ariadna* w Galerii Narodowej w Londynie. Jednak żeby **ujrzeć** obraz w znaczący sposób, musisz wierzyć, że jest on wart zobaczenia. Musisz odsunąć od siebie pogląd, że starzy mistrzowie są nudni lub przestarzali. Musisz przezwyciężyć swoje eurocentryczne i fallocentryczne zastrzeżenia, przynajmniej na jakiś czas. Musisz przyznać się do poczucia niższości w kwestii sztuki i musisz **patrzyć**. Nie jest to tylko kwestia spoglądania we właściwym kierunku! Musisz obdarzyć obraz serdeczną sympatią i zainteresowaniem opartym na założeniu, że warto to uczynić.

Bez takiego podejścia nie będziesz w stanie zobaczyć obrazu Tycjana. Co najwyżej ujrzysz kobietę w skłębionym niebieskim szalu i grubego faceta na osiołku – nic poza tym. Potrzebujesz pewnego rodzaju wiary – buddyzm nazywa ją *śraddha* – że życie ma w sobie

coś, co wykracza poza twoje podskórne założenia o „życiu-takim-jak-ja-je-widzę”. Bez pielęgnowania tej wiary jedynym, co dojrzysz na obrazie, będzie tłusty facet na ośle.

Tak więc, aby przejść do następnej fazy podróży – duchowej śmierci – musimy chcieć odłożyć na bok, lub przynajmniej zacząć kwestionować nasz naukowy materializm. Oznacza to chęć przyznania, autentycznego przyznania, że „ja-w-centrum-wszystkiego” nigdy nie pozwoli nam dotrzeć do tajemnicy życia. Nasze materialistyczne założenia są małostkowe i zarozumiałe. Ostatecznie obracają się przeciwko nam, a właściwie przeciwko **życiu**. Pomyślcie tylko o mechanice kwantowej – świat jest o wiele dziwniejszy niż możemy sobie to wyobrazić! Musimy sobie uświadamiać – ciągle i nieustannie – że **nie wiemy**, czym jest to coś zwane, ‘życiem’ i jak głęboko sięga.

Kiedy Siddhartha stał się Buddą – a było to doświadczenie o randze kataklizmu – jedyne, co pozostało, to czysta kreatywność, bez żadnej **osoby**, która byłaby kreatywna. Siddhartha ‘umarł’ i narodził się budda (cokolwiek to oznacza!). Dla większości z nas dostępny jest tylko przelotny błysk tego najgłębszego wzoru życia – i natychmiast go tracimy. Być może po prostu go odrzucamy lub racjonalizujemy, albo gubi się w toczącym się dalej zwykłym życiu.

Duchowa śmierć nie jest śmiercią

Nadeszła pora, aby zacząć badać, jak możemy (**jeśli** w ogóle możemy) praktykować duchową śmierć. Ale zanim do tego przystąpimy, należy pamiętać, że to, co umiera – jaźń, ja, egotyzm – nie jest realne. **Przede wszystkim nie ma żadnego ‘ja’** – żadnej trwałej i nieprzemijającej jaźni. My bardzo głęboko zakładamy, że **istnieje** coś takiego jak ‘ja’ i praktycznie w każdym momencie naszego życia to założenie jest w nas obecne, ale kiedy naprawdę mu się przyjrzymy, zobaczymy, że nic takiego nie istnieje – ono jest złudzeniem.

To ważne, aby o tym pamiętać, gdyż inaczej będziemy przypuszczać, że kulminacją podróży jest rodzaj straty – jakbyśmy musieli się pozbyć czegoś, co **posiadamy**, co niezmiernie cenimy i co tkwi w samym środku naszego życia niosąc nam radość i ból. Jednak nie posiadamy ‘jaźni’ w taki sposób, jak nam się wydaje. Naszą sytuację można porównać do człowieka, który budzi się w hotelu, gdyż potrzebuje udać się do toalety, i półprzytomny myśli, że nadal jest w swoim domu. Wpada na meble, zastanawiając się, kto do licha przesunął łazienkę w inne miejsce!

To, co się naprawdę dzieje w śmierci duchowej, polega na tym, że pozwalamy odejść ograniczonemu (i ograniczającemu) pogładowi na swój temat po to, byśmy mogli doświadczyć nieograniczonego. Takie rozumienie duchowej śmierci i procesów *Dharma-nijamy* ratuje nas przed zamianą podróży duchowej w niekończące się ćwiczenie w samodoskonaleniu. Owszem, musimy pracować nad integracją i pozytywnymi emocjami, ale celem tej pracy jest pozwolić czemuś istniejącemu **niezależnie od naszej woli**, aby płynęło poprzez nas. Nasze usiłowania nie mogą prowadzić do tego, żeby nasze ‘ja’ stało się lepsze i miłsze – byłoby to wyczerpujące i przyniosło efekt przeciwny do zamierzonego. Musimy rozwijać pierwsze dwa etapy podróży, a jednocześnie zachowywać umysł i serce otwarte na to coś **poza** podróżą.

Duchowa śmierć jest śmiercią

Termin ‘duchowa śmierć’ jest metaforą. Podróż nie prowadzi nas do straty i braku, tylko do nadmiaru i nieskończonej obfitości. ‘Ja’ nie jest czymś naprawdę istniejącym, czego musimy się wyrzec. Duchowa śmierć wskazuje potrzebę przejrzenia na wylot naszego **poglądu** o prawdziwie istniejącym ‘ja’, naszego założenia, że życie jest takie, jak nam się wydaje.

A jednocześnie ten język, którym mówimy o śmierci duchowej, nie jest **czysto** metaforyczny. Sugeruje, że **faktycznie** coś musi umrzeć. Nawet jeśli to ‘coś’ jest konstrukcją, poglądem – jest jednak poglądem, do którego niezwykle się przywiązujemy. Nasza wiara w

prawdziwie istniejące 'ja' jest bardzo głęboka i większość życia spędzamy próbując zapewnić temu 'ja' wszystko, czego zapagnie i ochronić je przed tym, czego nie chce.

Prawdopodobnie rozwinęliśmy to poczucie 'ja' jako fundamentalną strategię przetrwania – jest ono częścią naszego ewolucyjnego dziedzictwa. Poczucie 'ja' jest podtrzymywane przez bardzo silne instynkty leżące głęboko pod powierzchnią świadomości. 'Ja' nie jest po prostu ideą, którą mamy w głowie – jest najsilniejszym założeniem, według którego żyjemy. A więc jeśli pozwalamy swemu 'ja' odejść, wszystko jedno w jakim stopniu, jest to, lub może być, bardzo podobne do śmierci.

Coś radykalnego

Jeśli procesy *Dharma-nijamy* są niezależne od naszej woli, jeśli nie możemy doświadczyć ich na życzenie, co w takim razie **możemy** zrobić? Możemy stworzyć sobie warunki, w których śmierć duchowa ma większe szanse na pojawienie się. Tak naprawdę tego właśnie dotyczą etapy integracji i pozytywnych emocji. Uczymy się malować, aby muza mogła zstąpić i przemienić kolorowe plamy na płótnie w **sztukę**.

Bez choćby odrobiny zrozumienia, czym są procesy *Dharma-nijamy* – bez jakiegoś poczucia, co leży poza przywiązaniem do 'ja' – poprzestaniemy na wyrafinowanym egoizmie. Widziałem takie przypadki. Ludzie albo niezdrowo przywiązywali się do medytacji wglądu, albo utknęli w wyszukanym hedonizmie – jak koneser sztuki, który pije szlachetne wina i rozprawia o późnym stylu Tycjana, ale sprawia wrażenie znieczulonego. Jest to prawdziwe niebezpieczeństwo w życiu duchowym: ludzie zatrzymują się na poziomie integracji i pozytywnych emocji. Czują się szczęśliwi, zdrowi i humanistyczni, lecz zamiast otworzyć się na coś więcej, co wykracza poza te aspekty, poprzestają na miłym spędzaniu czasu – spotykają się z przyjaciółmi na kawie, gawędzą sobie o duchowości i generalnie moszczą sobie wygodne gniazdko w egzystencji klasy średniej. Jeśli tak postępujemy, nasza pozytywność stopniowo kosztuje, zamieniając się w przywileje, samozadowolenie i samouwielbienie.

Wszyscy ludzie (zarówno mężczyźni jak i kobiety), których szanuję i podziwiam, nie stracili kontaktu z czymś radykalnym. Ten radykalny duch objawia się na trzy sposoby – po pierwsze, ciągłym wyrzekaniem się posiadanych w życiu rzeczy, aspiracji i poglądów; po drugie, niezwykłą energią i żywością emocjonalną; po trzecie, altruizmem i miłością, które objawiają się zwłaszcza w pasji, z jaką uczą Dharmy i zdobywają przyjaciół.

Tymczasowa duchowa śmierć

Integracja i pozytywne emocje to rzeczy, które możemy **robić**. Ale duchowa śmierć to co innego. Jeśli zaczniemy myśleć, że można **dosłownie** praktykować śmierć duchową, zmienimy ją w jakiś cel, do którego się dąży, by go osiągnąć – a to nie ma absolutnie nic wspólnego z duchową śmiercią.

W takim razie może najlepiej będzie myśleć o 'praktykowaniu' duchowej śmierci (cudzysłów jest tu bardzo ważny) w kategoriach tymczasowej, efektywnej i prawdziwej duchowej śmierci. Śmierć duchowa – razem z jej ekspresją w postaci duchowego odrodzenia – jest celem życia duchowego. 'Prawdziwa duchowa śmierć' oznacza, że wykraczamy poza granice przywiązania do 'ja', poza ograniczenia podziału na podmiot i przedmiot, poza czas i przestrzeń, i poznajemy tajemnicę istoty życia. 'Efektywna duchowa śmierć' to oddanie się całym sercem prawdziwej duchowej śmierci. 'Tymczasowa duchowa śmierć' jest fundamentalną podstawą naszej pracy – być mniej egoistycznym.

Za każdym razem, kiedy nasze uczynki są pozbawione egoizmu – nawet jeśli dotyczą małych codziennych spraw – ćwiczymy duchową śmierć. Każda rezygnacja ze zdobycia tego, czego pragniemy; rezygnacja z chęci, aby sprawy działały się tak, jak my chcemy; rezygnacja z

bycia w centrum zainteresowania, z tego, żeby mieć rację, z bycia najlepszym, jest małą śmiercią – świadomą rezygnacją z ‘ja’.

Zachowania pozbawione egoizmu są ‘tymczasową praktyką duchowej śmierci’, ponieważ każdy może tak postępować – do tego nie trzeba być buddystą, nie trzeba decydować się na podróż duchową. Wystarczy tylko być odrobinę mniejszym egoistą. Jeśli będziesz tak postępował, poczujesz większą więź z ludźmi, poczujesz się szczęśliwszy i najprawdopodobniej bardziej doceniony!

Efektywna duchowa śmierć

Do tej pory tylko próbowaliśmy podróży duchowej – nie byliśmy pewni, jak daleko chcemy dotrzeć. Można to porównać do wakacyjnego wyjazdu na pieszą wędrówkę z założeniem – „Jeśli się **naprawdę** zmęczone po iluś tam kilometrach, to dalej pojedę pociągiem,” lub „Jeśli będzie padać, to zrezygnuję z nocowania w namiocie i pójdę do schroniska lub hotelu,” albo „Po prostu wrócę wcześniej do domu”. Jak dotąd jest to ciągle sprawa tymczasowa – niezależnie od tego, jak wielki był nasz entuzjazm na początku, zawsze możemy zdecydować „Nie! Ta podróż nie jest dla mnie!”

Ale kiedy już naprawdę poświęcimy się podróży duchowej, **nie ma odwrotu**. Całkowite oddanie się podróży jest jej najważniejszym momentem. Angażujemy się wtedy na dobre i na złe, na sukcesy i upadki, bez względu na okoliczności. Bez integracji takie poświęcenie jest niemożliwe, ponieważ w jednej chwili czujemy inspirację, a w następnej siadamy na cały wieczór przed telewizorem! Musimy poznać samych siebie, aby móc ocenić, czy jesteśmy w stanie wytrwać. Musimy wiedzieć, jakiego rodzaju stworzeniem jesteśmy – poznać nasze dziedzictwo *bidża- i mano-nijamy* – i zdecydować, jak je najlepiej wykorzystać. Musimy wiedzieć, co naprawdę obejmuje podróż (a nie, czym jest naszym **zdaniem**) i potrzebujemy przyjaciół, którzy dadzą nam wsparcie i wskażą słabe punkty. Oczywiście, prawdopodobnie nigdy nie uda nam się poradzić sobie ze wszystkim – integracja jest nieskończona – ale zbliżymy się do celu najbardziej, jak to będzie możliwe.

Następnie musimy upewnić się, że podróżujemy z właściwych powodów, a co najmniej z najszlachetniejszych powodów, a to oznacza rozwijanie pozytywnych emocji. Pozbawieni odpowiedniego poziomu pozytywnych emocji możliwe, że zajmiemy się życiem duchowym dlatego, że nie lubimy samych siebie (tzn. mamy nadzieję, że dzięki podróży staniemy się kimś innym), dlatego że porwał nas entuzjazm innych osób, lub dlatego, że pragniemy aprobaty nauczycieli i przyjaciół. Poświęcenie się podróży musi być **naszym** wyborem i, jeśli to możliwe, **bez żadnej konkretnej przyczyny** – po prostu dlatego, że chcemy odbyć tę podróż, gdyż instynktownie czujemy, że jest to właściwa rzecz do zrobienia.

Decyzja o poświęceniu się podróży jest punktem zwrotnym w życiu. Dopóki jej nie podejmiemy, nigdy nie działamy naprawdę na serio – zawsze możemy zmienić zdanie. Zanim się w pełni zaangażujemy, podróż jest tylko jedną z wielu rzeczy, które próbujemy, obok Adwaity Wedanty, kursu tańca lub pszczelarstwa. Ale kiedy już się jej poświęcimy, decydujemy, co jest naprawdę ważne i tego się trzymamy.

Kiedy pierwszy raz zacząłem malować, sprawiało mi to wielką frajdę. Wszystko było nowe i ekscytujące, mnóstwo się uczyłem i nauczyciele mieli dobre zdanie o moich pracach – wydawało mi się, że otwiera się przede mną nowy świat. To wszystko można bezpośrednio porównać do początków podróży. Potem nadszedł dzień, kiedy namalowałem obraz, który wisi nad moim biurkiem – dzień, w którym malowałem jakby prowadzony przez wyższą świadomość. Nagle moje poczucie tego, czym **był** obraz, doświadczyło sejsmicznego wstrząsu, zmienił się paradygmat. Teraz zacząłem traktować to poważnie – chciałem poświęcić życie malowaniu, ponieważ malowanie okazało się nadzwyczajnie wartościowe.

I wtedy stało się to trudne. Obrazy, z których wcześniej byłem zadowolony, już mnie nie satysfakcjonowały – zabawa w malowanie stała się zabawą na serio, grą o najwyższą

możliwą stawkę. Kiedy podniosłem stawkę, moje sukcesy dawały mi większe spełnienie, a porażki powodowały większą frustrację. Czuję, jak wiele jeszcze mam do zrobienia – nie w sensie odhaczania punktów na liście – tylko jak daleką drogę jeszcze mam przed sobą. Podobnie jest w podróży duchowej, pojawia się taki moment, kiedy wiemy, że aby iść dalej, aby **naprawdę** podróżować, musimy się poświęcić – podróż stała się sensem i celem życia i od tej pory wszystko jest jej podporządkowane.

Jest to zarówno śmierć jak i odrodzenie. Powiedzenie ‘tak’ jednej rzeczy równa się powiedzeniu ‘nie’ innej. Nasze priorytety zmieniają się i to zmienia wzór naszego życia. Kiedy poświęcamy się podróży, wszystko ulega **wzmocnieniu** – poczucie celu życia rozszerza się, a konsekwencje naszych działań, dobrych lub złych, mają o wiele większy zasięg. Zaczynamy regularnie medytować, poświęcamy więcej czasu przyjacielom, jeździmy regularnie na odosobnienia medytacyjne, doceniamy czas spędzony samotnie, jesteśmy bardziej etyczni i refleksyjni. Pieniądze i kariera wydają się mniej ważne. Miłość romantyczna i rodzina nie są już jedyną wartością w życiu. To wszystko nadaje naszemu życiu nowe znaczenie i głębszy cel, ale także je zakłóca.

Do tego wszystkiego, podniesienie stawki w ten sposób oznacza, że zaczynamy widzieć siebie znacznie jaśniej. Uświadamiamy sobie, że jesteśmy **lepsi** niż myśleliśmy oraz **gorsi** niż myśleliśmy. Zaczynamy dostrzegać, jak bardzo jesteśmy niezintegrowani, i jak wielki jest w nas deficyt miłości. Zaczynamy widzieć, że niektóre style życia wspierają podróż duchową a inne jej przeszkadzają. W rezultacie dobrowolnie zawężamy swoje opcje: jedziemy na retrit zamiast na festiwal piwa; przestajemy włączyć się po klubach, żeby móc więcej medytować. To jest właśnie zaangażowanie – jest ono jednocześnie duchową śmiercią i duchowym odrodzeniem w większym i bardziej znaczącym świecie.

Prawdziwa duchowa śmierć

Nie można praktykować prawdziwej duchowej śmierci. Prawdziwa duchowa śmierć, w połączeniu z duchowym odrodzeniem, jest kulminacją podróży. Kiedy umieramy duchowo, odradzamy się w nieskończonym transcendentnym przepływie procesów *Dharma-nijamy*. Po prawdziwej duchowej śmierci, reszta podróży odbywa się sama – nie jest już potrzebny żaden wysiłek, ponieważ wykroczyliśmy poza swoją wolę osobistą.

Prawdziwej duchowej śmierci nie da się oddzielić od prawdziwego duchowego odrodzenia – są to dwie strony tej samej transcendentnej monety. To tak, jakby powiedzieć, że istnieje różnica pomiędzy świecącym w ciemności promieniem latarki i samą latarką. Możemy **stwierdzić**, że jest między nimi różnica, ale w rzeczywistości nie ma światła bez latarki, ani latarki bez światła. Są one tym samym doświadczeniem, na które spoglądamy z różnych stron. Taki jest związek między duchową śmiercią i duchowym odrodzeniem – stopień, do jakiego doświadczamy prawdziwej duchowej śmierci, jest stopniem, do jakiego doświadczamy duchowego odrodzenia – pojawia się nowe, pozbawione egoizmu współczucie, które nie jest już motywowane przywiązaniem do ‘ja’.

^{xxx} Po dokładniejsze informacje o pięciu *nijamach* odsyłam do książki Sangharakszity *Czym jest Dharma?* Wydawnictwo A, Kraków 2005, oraz Kamalashili, *Buddhist Meditation: Tranquility, Imagination and Insight*, Windhorse Publications, Cambridge 2012, ss.108-10.

^{xxxi} Ze względu na spójność użyłem terminów sanskryckich, *karma-nijama* oraz *Dharma-nijama*, chociaż Buddhagosa stosuje palijskie.

Praktyka: badanie duchowej śmierci

Im dalej podróżujemy, tym większą musimy mieć jasność co do kierunku naszej podróży. A więc w tym rozdziale i wszystkich następnych będzie więcej do studiowania i uczenia się. Częścią pogłębiania naszego zaangażowania w podróż jest pogłębianie naszego rozumienia tej podróży. W tym tygodniu chcę się skoncentrować na byciu mniej egoistycznym, puszczaniu i relaksowaniu się.

Bądź mniejszym egoistą

Zamiast czuć się winnym, że jesteśmy egoistami, musimy dostrzec, czym jest egoizm – po prostu objawem niedojrzałości. Wina blokuje świadomość. Jeśli ogarnia nas poczucie winy, sekwencja wydarzeń jest następująca: jesteśmy egoistami, potępiamy się za to, karzemy się za to, po czym znów pozwalamy sobie na samolubne zachowania! W gruncie rzeczy można uznać winę za emocję egoistyczną, ponieważ prowadzi do egocentryzmu.

Musimy uznać egoizm za egoizm i nie szukać usprawiedliwień lub go na siłę racjonalizować. Kiedy gotujemy posiłek i nakładamy sobie największą porcję, kiedy ciągle mówimy o sobie, kiedy niczego nie podejmujemy się dobrowolnie, kiedy próbujemy wyrzucić na innych wrażenie opowieściami, jacy to jesteśmy zajęci lub cudowni – jesteśmy po prostu egoistami. Koniec, kropka.

Zrób coś!

Zamiast czuć się źle z powodu własnego egoizmu, po prostu powiedz sobie „Hej! Jestem zwyczajnie niedojrzały! Postaram się być mniejszym egoistą”. Mniejszy egoizm to zadawanie sobie trudu, aby zrobić coś dla innych, to dzielenie się z innymi zamiast gromadzenia dla siebie na zapas i pieczołowitego dbania o swoją własność, to interesowanie się ludźmi. Oznacza ustępowanie komuś, aby też mógł się wykazać, robienie co do nas należy, zachowania empatyczne i gotowość do pomagania w sprawach wartych zachodu.

Zastrzeżenia do egoizmu

Zwróć uwagę, czy nie zaczynasz myśleć o tym, że to **inni** ludzie powinni być mniejszymi egoistami. Egoizm innych to nie twoja sprawa. Przyniesie im cierpienie – egoiści to osoby wyizolowane i skoncentrowane na **sobie** – więc jeśli już chcesz o nich myśleć, to powinieneś im raczej współczuć.

Często uważamy innych za egoistów w zasadzie tylko dlatego, że nie dają nam tego, czego akurat pragniemy. Uważamy, że nasz partner zachowuje się egoistycznie, kiedy idzie do ośrodka buddyjskiego lub na zajęcia treningu kondycyjnego, podczas gdy faktycznie robi to, aby utrzymać pozytywny stan umysłu i w rezultacie zachowywać się mniej egoistycznie. Jednym, ze sposobów racjonalizowania swojego egocentryzmu jest tłumaczenie, że to inni tak się zachowują!

Spróbuj więc pomyśleć, w jaki sposób mógłbyś w tym tygodniu być mniejszym egoistą. I pamiętaj – nie próbujemy być super-harcerczem, czy super-harcerką, którzy nieustannie spełniają dobre uczynki – próbujemy tylko zachowywać się (w zwykłych, codziennych okolicznościach) trochę mniej egoistycznie. Jeśli nie masz pewności, które z twoich zachowań są egocentryczne, zapytaj zaufanych przyjaciół. Jeśli nie masz zaufanych przyjaciół, no cóż, niech to będzie dla ciebie punkt wyjścia – najwyższy czas, abyś zaczął bardziej interesować się ludźmi!

Puszczanie i relaksowanie się

Jeśli ‘poświęcenie’ i ‘mniejszy egoizm’ są analogiczne do duchowej śmierci i jeśli są bardziej wymagającym aspektem praktyki, to ‘relaksowanie się’ i ‘puszczanie’ są wymiarami

łagodniejszymi i bardziej przyjemnymi. Potrzebujesz obu. Bez relaksu i puszczenia, twoje poświęcenie będzie zbyt sztywne, zbyt gorliwe i za bardzo uderzy ci do głowy – nie będzie w nim przestrzeni i lekkości, aby przeświecało przez nie coś **więcej**. Bez poświęcenia i mniejszego egoizmu, twój relaks i puszczenie będą bezwładne i sprowadzą się do dogadania sobie.

Nasza wiara w realnie istniejącą jaźń jest konstrukcją – historyjką, która zapomniała, że jest historyjką. Trzymamy się tego złudzenia własnym ciałem. Jeśli chodzi o ciało, **'ja' jest rodzajem trzymania się**. Dosłownie trzymamy się samych siebie. Tak więc w 'puszczaniu' chodzi nie tylko o łagodzenie napięć i rozluźnianie mięśni (co samo w sobie bardzo cenne) – chodzi też o trzymanie, do którego najbardziej przywykliśmy: o głęboko zakorzenioną, automatyczną tendencję do kurczowego trzymania się swojego 'ja'.

Kiedy prowadzę medytację w ośrodku buddyjskim w Londynie, od czasu do czasu otwieram oczy, aby sprawdzić jak idzie uczestnikom. Zawsze jest kilka osób, które mrużą oczy, marszczą brwi lub wykrzywiają usta. Jest mężczyzna, który kuli głowę w ramionach, i kobieta, która się bardzo garbi. Mówię wtedy „Rozluźnijcie mięśnie twarzy, oczu i ust, wyprostujcie plecy i opuśćcie ramiona”. Kiedy pięć minut później znów otwieram oczy, wszyscy robią na powrót to samo!

Poczucie 'ja' często jest wzmacniane przez nawykowe wciąganie brzucha, zgarbione ramiona lub zaciśnięte uda. Napinanie ciała staje się automatyczne – jak tylko odwrócimy uwagę od wciągniętego brzucha lub zaciśniętych szczęk, natychmiast wraca do nich napięcie. Spinanie ciała jest fizyczną manifestacją napięć w umyśle. A więc puszczenie to głęboka sprawa, w której pozwalamy sobie w pełni odczuwać dyskomfort, cierpliwie go znosimy i mamy odwagę wkroczyć w duchową śmierć.

W tym tygodniu chcę, abyście podczas uważnego spaceru i przestrzeni na oddech zwrócili uwagę na relaks i puszczenie. Mam nadzieję, że widzicie, iż badanie tego w aspekcie duchowej śmierci zmienia i pogłębia praktykę. Istnieją różne **poziomy** relaksu i puszczenia – od bezwładnego padania na fotel aż do puszczenia najgłębszego uchwytu, który przywiązuje nas do 'ja'. Aby się zrelaksować i puścić to kurczowe trzymanie się 'ja', potrzebne nam są:

- *Zaangażowanie w uważność*: potrzebujemy określonego poziomu integracji i pozytywnych emocji, aby utrzymać świadomość ciała.
- *Jasność zamiaru*: potrzebujemy bezpośredniego doświadczalnego zrozumienia tego, co próbujemy zrobić, to znaczy przestać kurczowo trzymać się 'ja'. Musimy pamiętać, że to głębokie trzymanie jest instynktowne i automatyczne, więc nie usuniemy go masażem pleców i kąpielą z olejkami aromatycznymi.
- *Gotowość odczuwania dyskomfortu i napięcia*: musimy głęboko poczuć swój dyskomfort, a nie odpychać go od siebie. Wymaga to łagodności, cierpliwości i uwagi.
- *Głębsze zrozumienie swoich historyjek i prapańci*: musimy zauważyć swoje stałe, nawykowe historyjki, które są częścią naszych fizycznych napięć, i chcieć je zakwestionować i usunąć.
- *Przyzwolenie na śmierć 'ja'*: musimy poczuć te najgłębsze, najbardziej automatyczne napięcia w ciele i sprawdzić, czy możemy uzyskać w nie wgląd – zrozumieć, czego dokładnie się trzymamy i puścić to. To oznacza, że egzystencjalnie stajemy twarzą w twarz z samym sobą.
- *Poczucie czegoś, co wykracza poza przywiązanie do 'ja'*: potrzebujemy też choćby iskierki wiary, że za całym tym trzymaniem się 'ja' leży większe, bogatsze i bardziej nieograniczone doświadczenie, w które możemy wejść.

Uważny spacer [* obrazek]**

Kontynuuj uważne chodzenie. Sprawdź, czy potrafisz zauważyć, jak nawykowo zamykamy się w swoim 'ja' na cztery sposoby:

- *Prapańcia*: mnogość myśli, negatywne mówienie do siebie, nawykowa wewnętrzna narracja.
- *Napięcie fizyczne*: kurczowe trzymanie się i trwanie w napięciu.
- *Postawa*: pochylanie się, garbienie ramion, itd. (postawa, która przypomina nam o 'ja' i je wzmacnia).
- *Negatywne stany umysłu*: jak zły nastrój prowadzi do zachowań egocentrycznych.

Możemy też pozytywnie złagodzić swój egocentryzm poprzez:

- Zauważenie i docenienie świata wokół nas (wszystkiego, co nie jest 'mną').
- Zauważenie, że inni ludzie również trzymają się swojej idei 'ja' – możesz to dostrzec na ich twarzach i w postawie. Sprawdź, czy potrafisz **im** współczuć.

Przestrzeń na oddech [*** obrazek]

Postaraj się znaleźć czas na trzy przestrzenie na oddech w ciągu dnia plus dodatkowo za każdym razem, kiedy poczujesz się zestresowany lub przygnębiony.

1. Uważność

Jakiego rodzaju myśli tworzą 'ja' – znękaną, niezadowoloną czy przygnębianą? Jakie doznania (*wedany*) pojawiają się w związku z moim poczuciem 'ja' – przyjemne, nieprzyjemne, neutralne? W jaki sposób trzymam się swojego 'ja' w ciele **teraz, w tej chwili**?

2. Koncentracja

Skup się na oddechu. Sprawdź, czy czujesz jakieś fizyczne napięcia w ciele i spróbuj je puścić z każdym wydechem. Będzie ci łatwiej to zrobić, jeśli przedłużysz kilka wydechów w taki sposób, jakbyś delikatnie wydmuchiwał powietrze przez słomkę.

3. Rozszerzanie

Poszerz swoją uważność obejmując nią całe ciało. Zwróć uwagę na to, co czujesz w ciele i pozwól tym **doznaniam tam być**, odczuj je w pełni – nawet jeśli ci się nie podobają. Nie staraj się na siłę odepchnąć 'trzymania się ja'. Próbuj je tylko złagodzić i delikatnie puścić.

Zaangażowanie

Teraz byłby dobry czas na poświęcenie się regularnej medytacji i zorganizowanie wszystkiego, co wspiera twoje zaangażowanie:

- Ustal stałą porę na medytację – może to być pierwszą rzeczą, jaką zrobisz rano.
- Wyznacz specjalne miejsce w swoim pokoju – możesz tam urządzić mały ołtarzyk z figurką Buddy, świeczkami i kwiatkami.
- Jeśli to możliwe, uczęszczaj regularnie na grupowe medytacje w ośrodku, aby podtrzymać swoją inspirację i pogłębić praktykę.
- Regularnie wyjeżdżaj na retryty dla pogłębienia praktyki.
- Spotykaj się z przyjaciółmi, z którymi możesz porozmawiać o medytacji.

Regularne medytowanie jest ważniejsze od **jakości** jakiegokolwiek pojedynczej sesji medytacyjnej. Znacznie lepiej posłuży nam myślenie o medytacji jako praktyce na całe życie – praktyce, która zajmie nam **resztę naszego życia**. Zamiast rozmyślać o tej czy tamtej

medytacji i jak ci poszła, pomyśl o medytowaniu jako nieprzerwanej praktyce, na której skupiasz się każdego dnia.

Poświęcenie się praktyce jest poświęceniem się uważności. Kiedy już usiądziesz w wybranej pozycji medytacyjnej, jedyne, co masz robić, to nieustannie skupiać się na sobie – zauważać jak umysł ucieka w nieświadomość, wracać do świadomości i nieustannie to powtarzać, chwila po chwili.

Aby tego dokonać, musisz potraktować każdą sesję medytacyjną jako **czas całkowicie wolny** – zabawę dorosłego człowieka w badanie i odkrywanie. Nie interesuje cię nic poza medytacją. Musisz się poczuć jak maluch w piaskownicy – to **niemożliwe**, żeby ci źle poszło. Kiedy medytujesz, zostawiasz za sobą cały świat z jego planami, celami, wynikami, oceną ryzyka i strategiami wycofywania się – po prostu **badasz**.

Trzeci trening: dojrzewanie i puszczanie [* obrazek]**

W tym tygodniu proponuję, abyś rozwijał integrację i pozytywne emocje, a potem, kiedy się w tym do pewnego stopnia umocnisz, po prostu siadasz i wszystko puszczasz.

Świadomość ciała jako energia

Jak zwykle rozpocznij medytację od skierowania uwagi na ciało. Poczuj każdą część ciała najlepiej jak potrafisz, bez analizowania co czujesz lub mówienia o tym w głowie. Jednym ze sposobów, który pomoże ci poczuć ciało (zamiast wyobrażania go sobie) jest skoncentrowanie się na **energii** ciała – na przykład energii w stopach lub rękach, na mrowieniu w czubkach palców.

Rozwijaj integrację i pozytywne emocje

Kiedy zdecydujesz się na codzienną praktykę medytacyjną, zmieniaj swoją koncentrację co drugi dzień – jednego dnia skupiaj się na oddechu (świadomość oddechu), a drugiego rozwijaj życzliwość (metta-bhawana). Zob. Dodatek 4.

- *Świadomość oddechu*: kiedy już pogłębisz świadomość ciała, skup się na doznaniach związanych z oddychaniem – doświadczaj oddechu jako wечно zmieniającego się wzoru energii, a nie jako ‘rzeczy’ zwanej ‘oddechem’. Nie martw się, jeśli umysł gdzieś powędruje – po prostu stale wracaj do oddechu. Aby pomóc sobie utrzymać koncentrację na oddechu możesz zacząć liczyć. Powiedz sobie ‘jeden’ na koniec wydechu, potem weź wdech, zrób wydech i na koniec drugiego wydechu powiedz ‘dwa’, i tak dalej aż do dziesięciu. Potem zacznij ponownie od ‘jeden’. Jeśli zgubisz rachubę albo będziesz liczył dalej niż do dziesięciu, to ci pokaże (znacznie wcześniej niż gdybyś to zauważył bez liczenia), że straciłeś kontakt z oddechem. Nie usiłuj przypomnieć sobie, przy którym numerze się zgubiłeś, po prostu zacznij znów od ‘jeden’. Sprawdź, czy potrafisz tak medytować przez 10 minut lub dłużej.
- *Metta bhawana (życzliwość)*: zbadaj doznania (*wedany*) w ośrodku serca – w tej tajemniczej siedzibie emocji. Następnie powiedz do siebie „Obym był zdrowy. Obym był szczęśliwy. Obym był wolny od cierpienia. Obym czynił postępy”. Kieruj te zdania do obszaru serca – tak jakbyś upuszczał kamyki do studni – i staraj się rzeczywiście wypowiadać je z przekonaniem. Następnie zwróć uwagę, czy jest jakaś reakcja (lub jej brak). Po około pięciu minutach, pomyśl o bliskim przyjacielu. Najlepiej jest pomyśleć o osobie tej samej płci, mniej więcej w tym samym wieku, co ty, i nie powinna to być osoba atrakcyjna dla ciebie seksualnie – mówiąc w uproszczeniu. Następnie powtórz wszystkie powyższe zdania, kierując je do tej osoby „Oby była zdrowa” i tak dalej. Ponownie rób to około pięciu minut, wyobrażając sobie

przyjaciela/przyjaciółkę i skupiając się na serdecznym i szczerym życzeniu, aby byli szczęśliwi.

Relaksowanie się

Kiedy już zaczniesz rozwijać integrację przy pomocy świadomości oddechu oraz pozytywne emocje przy pomocy metta-bhawany, rozluźnij koncentrację i poczuj swoje ciało tak bezpośrednio i kompletnie, jak to możliwe. Sprawdź, czy potrafisz siedzieć **całkowicie nieruchomo**, tak aby jedynym ruchem był oddech delikatnie masujący ciało. Następnie skup uwagę na tych miejscach w ciele, gdzie czujesz napięcie ‘kurczowego trzymania się’ Sprawdź następujące obszary:

- Czoło i przestrzeń między brwiami – czy są spięte?
- Oczy – czy je mrużysz?
- Usta i szczęki – czy krzywisz usta lub zaciskasz zęby?
- Ramiona – czy podciągasz je do uszu?
- Brzuch – czy wciągasz brzuch do środka i do góry?
- Uda – czy napinasz mięśnie nóg?

Teraz sprawdź, czy potrafisz je rozluźnić. To oznacza odczuwanie tych miejsc tak głęboko jak to możliwe, ale bez reagowania mentalnego, bez mówienia sobie „Nie podoba mi się to”, albo pytania się „Jak długo to będzie trwało?”. Rozluźnij obszary napięcia, wczuj się w swój dyskomfort. Jeśli ci to pomoże, spróbuj skierować oddech do tych napiętych miejsc. Nie wkładaj w to zbyt dużo wysiłku. To trochę przypomina próbę rozplątania sznurka sztywnymi i zgrabiętymi palcami – jeśli za bardzo się starasz, tylko się niecierpliwisz i sznurek płacze się jeszcze bardziej.

Puszczanie

I teraz po prostu wszystko puść. Siedź bez ruchu i nie staraj się czegoś robić. Tylko odczuwaj to, co czujesz w ciele – nie próbuj tego zmieniać, doskonalić ani relaksować. Możesz sobie wyobrazić, że otacza cię świat miłości i piękna – nie musi to być jakiś konkretny obraz, ani nawet nie musisz o tym ‘myśleć’ – po prostu poczuj, że jest ‘coś’, w czym możesz się całkowicie bezpiecznie zanurzyć. Przypomnij sobie, co mówiłem o procesach *Dharma-nijamy* – że istnieje coś w rodzaju ‘prądu’, który płynie poza nami, prowadząc do całkowitego spełnienia i spokoju – pozwól sobie po prostu puścić i popłynąć z tym prądem.

Otwórz oczy

W porządku. Kiedy jesteś gotowy, otwórz oczy i zakończ medytację. Ale nie zrywaj się z miejsca na równe nogi. Posiedź jeszcze kilka chwil nic nie robiąc – jeśli masz obok ołtarzyk, popatrz na niego albo pogap się na krajobraz za oknem. Pozwól sobie przez chwilę **być**. Potem, kiedy wrócisz do normalnych codziennych zajęć, zauważ czy potrafisz nadal zachować w sobie coś z medytacji.

.....

Bycie buddystą

W tym rozdziale powiedziałem, że życie zawiera w sobie naturalne prawa, które rządzą sposobem istnienia rzeczywistości. Żyjemy we wszechświecie, gdzie jabłka spadają, fale przewracają się, jaskółki migrują i dzieci uczą się języka – to wszystko dzieje się w mocno przewidywalny sposób.

Ale żyjemy też w świecie, gdzie działania mają skutki, które kształtują nasz umysł. Jeśli więc zachowam się nieegoistycznie, moja świadomość ulegnie modyfikacji, a to znaczy, że **zmieni się moja przyszłość** – stanę się większą bardziej spełnioną osobą, która wnosi dobro do mojego życia i życia otaczających mnie ludzi. Jeśli zachowam się egoistycznie, stanę się samotną, nieszczęśliwą osobą, która wykorzystuje życie innych. Konsekwencje moich zachowań wydarzają się w sposób naturalny, ponieważ taka jest rzeczywistość, a nie dlatego, że decyduje o tym jakiś czynnik nadnaturalny.

Nie chcę przez to powiedzieć, że wszystko, co mi się przydarza, jest skutkiem mojej karmy. To nie jest tak, że jeśli komuś nadepnę na palec, to prędzej czy później ktoś nadepnie na mój. Bardziej chodzi o to, że stan mojego umysłu – pozytywny lub negatywny – przynosi określone konsekwencje, konsekwencje **stosowne** zarówno dla mojego odczuwania siebie samego, jak i dla mojego doświadczania świata. Świat, którego doświadczamy, jest – w bardzo dużym stopniu – odbiciem umysłu, który zamieszkujemy.

Jednak poza tym odczuwaniem siebie istnieje świat nieograniczony. Jeśli daję, mam przyjaciół, pogłębiam umysł w medytacji, wzbogacam życie uważnością i otwieram swoje serce pełne życzliwości i miłości, to zaczynam odczuwać prąd, który płynie przede mną i prowadzi dalej poza mnie. Ten prąd był tam zawsze, jak podziemna rzeka w mieście płynąca pod ulicami i drapaczami chmur. Pojęcia nigdy nie dotrą do tego prądu, ale życie dotrze – i **my** też możemy do niego dotrzeć.

Procesy *karma-* i *Dharma-nijamy* rządzą podróżą duchową. Możemy ich doświadczyć tylko wtedy, gdy patrzymy przenikliwie, działamy z głębi serca i mamy głębokie refleksje na temat swojego doświadczenia. I podobnie jak wycieczka do muzeum, aby obejrzeć obraz Tycjana, otwartość na te prawa jest działaniem **aktywnym** – zakłada chęć odłożenia na bok swojej niewiary oraz przekonanie, że istnieje coś, czego możemy się nauczyć, co ma największą możliwą wartość.

I tutaj pojawia się moment krytyczny – po przekroczeniu pewnego punktu, żeby naprawdę wykorzystać procesy *karma-nijamy* i otworzyć się na procesy *Dharma-nijamy*, musimy **wierzyć, że one istnieją**. Potrzebujemy stale pogłębianej pewności, że struktura wszechświata jest zgodna z tymi procesami, i że tylko dzięki ich wykorzystaniu staniemy się szczęśliwi. Właśnie tym jest buddysta – kimś, kto wierzy w działanie karmy i Dharmy i kto próbuje zachowywać się zgodnie z nimi.

Buddysta wierzy, że działania mają swoje konsekwencje – naturalne konsekwencje – i że aby doświadczyć spełnienia oraz wnieść jak największy wkład w życie, musimy postępować w oparciu o procesy *karma-nijamy* i otworzyć się na procesy *Dharma-nijamy*. Buddysta wierzy, że w samym sercu życia istnieje ‘prąd’, który prowadzi do stanu Buddy, i że ten prąd (procesy *Dharma-nijamy*) wiedzie nas poza złudzenie ‘ja’ w stronę ludzkiego ideału mądrości, współczucia i nieograniczonej energii. Buddysta wierzy, że sens życia znajdujemy w podróży od egoizmu do bezinteresowności, od ograniczeń do nieskończoności, i że podróż tę podejmujemy mając za przykład i za przewodników Buddę i jego Oświeconych następców.

Czas więc zadać sobie pytanie „Czy wierzę, że życie ma w sobie jakieś transcendentne znaczenie i sens? Czy wierzę, przynajmniej do pewnego stopnia, że Budda osiągnął Oświecenie, i że życie zawiera w sobie ścieżkę do Oświecenia, którą mogę podążać? Czy wierzę, że najgłębsze spełnienie można osiągnąć eliminując ‘ja’? Czy raczej uważam, że świat stworzony jest z bezwładnej materii i reakcji chemicznych? Czy sądzę, że możemy mieć nadzieję co najwyżej na dobry rząd, sprawiedliwe działanie i przyzwoitą kawę?”

Zadawanie sobie takich pytań sprowadza się do pytania „Czy jestem buddystą?”
Możliwe, że wasza odpowiedź brzmi „Choć z trudem przychodzi mi wiara w to, że istnieje ‘coś więcej’ – jakaś ponadosobowa rzeczywistość, w której mógłbym brać udział – to dążę do

tego, aby żyć dla największego dobra i otworzyć się na coś wykraczającego poza przywiązanie do *ja*”. Jeśli myślisz w ten sposób, to tak jakbyś mówił „Jestem buddystą”.

Więc od tej chwili będę pisał z założeniem, że **jesteś** buddystą, dążysz do bycia buddystą lub próbujesz być coraz bardziej buddystą. I z tego powodu mam zamiar zrezygnować z terminu ‘życie duchowe’. Od samego początku miałem skrupuły w związku z tym określeniem. Czułem się skrępowany skojarzeniami, jakie wywołuje – nadgorliwy, nadwrażliwy, bez poczucia humoru, bujający w obłokach, świętoszkowaty. Od tej chwili będę używał terminu ‘życie Dharmiczne’ lub ‘życie zgodne z Dharma’¹. Życie Dharmiczne jest życiem prawdziwie ludzkim. Zajmuje się fundamentalnymi pytaniami człowieka: Dlaczego tu jesteśmy? Kim jesteśmy? Co robimy? Znaczenie słowa ‘Dharma’ to ‘prawda o rzeczywistości’ jak również wszystkie te praktyki, nauki, postawy, zachowania i wyobrażenia, które prowadzą nas do prawdy. A więc, od tej chwili praktykujemy ‘życie zgodne z Dharma’².

Duchowa receptywność 5:

„Ideal”

James Fenton – Ideal

Stąd pochodzę.
Przeszedłem tę drogę.
To nie powinno być wstydlive
Ani trudne do wyznania.

Ja to ja.
To nie zasłona ani ekran.
Każdy powinien szanować
To, kim był i jest.

To jest moja przeszłość
Której się nie pozbędę.
To jest ideał.
To jest trudne.^{xxxii}

„Ideal” jest jednym z tych małych wierszy, które są wielkie. Amerykański poeta Robert Frost powiedział o poezji – „Dlaczego nie miałaby wyrażać wszystkiego?” Właśnie to przychodzi mi na myśl, kiedy czytam wiersz Jamesa Fentona – wydaje się, że w dwunastu krótkich linijkach powiedział wszystko.

Poeta patrzy wstecz na swoje życie i mówi „Cokolwiek myślę o nim teraz, czy to z ludzkiego, czy z moralnego punktu widzenia, takie życie wiodłem...”. Wyobrażam sobie, jak autor odwiedza po latach swoje rodzinne miasto lub uniwersytecki kampus i doświadcza tej mieszanki swojskości i obcości: „*Stąd pochodzę*”. Pomimo mieszanych uczuć – zażenowania, żalu – mówi „*To jest moja przeszłość / Której się nie pozbędę*”. „Ideal” mówi o mierzeniu się z przeszłością bez idealizowania jej. Wielu z nas nie miało takiego wychowania, jakiego potrzebowaliśmy – uprzedzenia, okrucieństwo i zaniedbania zostawiły nam nierozwiązane problemy, które dają o sobie znać w terażniejszości. Mogło być tak, ale mogliśmy też kiedyś zejść na złą drogę, brać narkotyki, wpaść w szal pijaństwa lub

samookaleczania. Przeszłość nigdy do końca nie **przeszła**. To, kim jesteśmy teraz, jest rezultatem wszystkiego, czym byliśmy do tej pory – zamykanie na to oczu nigdzie nas nie doprowadzi.

Musimy wziąć odpowiedzialność nie tylko za siebie w terażniejszości, ale też za nasze zachowania w przeszłości. Nawet jeśli bardzo jej żałujemy, mamy do niej ambiwalentny stosunek lub spowodowała wiele urazów, nasza przeszłość jest **naszą** przeszłością i jako taka jest nieodłączną częścią tego, kim jesteśmy teraz. Musimy się z nią pogodzić i umieć mówić o niej swobodnie: „*To nie powinno być wstydlive / Ani trudne do wyznania*”. Potrzebujemy zaufanego kontekstu, w którym będziemy mogli być sobą i nie będziemy czuli potrzeby ukrywania naszej mrocznej, gwałtownej lub nędznej historii. Jeśli nie potrafimy dojść do ładu ze swoją przeszłością, nie dojdziemy do ładu z terażniejszością i zakłócimy swoją przyszłość.

„*Ja to ja / To nie zasłona ani ekran*”. ‘Ja’ nie jest zasłoną, za którą można się schować, ani też ekranem komputera, na którym przeskakujemy od śledztw w sprawie morderstw do reklam, od plotek na temat celebrytów do Bliskiego Wschodu. ‘Ja’ ma swoją **głębę**: w każdej chwili jest w nim obecna cała nasza historia – psychologiczna, kulturalna i historyczna. A jednak, mimo kontekstu tła, z którego pochodzimy, mimo presji przeszłości i ciężaru okoliczności, musimy dążyć: „*To jest ideał / To jest trudne*”.

„Ideał” mówi, że musimy wziąć odpowiedzialność za swoją przeszłość i jednocześnie dążyć do ideału. A to **jest** trudne: bycie swobodnym i uczciwym wobec tego, kim jesteśmy, i jednocześnie podejmowanie wysiłku, aby stać się czymś **więcej** niż jesteśmy teraz. Życie Dharmiczne opiera się na pewnej nierównowadze między ideałem, do którego dążymy, a osobą, jaką uczyniła nas przeszłość. Jeśli widzimy tylko to, kim jesteśmy obecnie, i nie potrafimy spojrzeć dalej w przyszłość, nie zrobimy postępów. Jeśli nie podejmiemy wysiłku, aby wzrastać, będziemy skazani na powtarzanie samych siebie – będziemy stale i nieustannie powtarzać nasze zachowania z przeszłości.

Musimy świadomie zrobić krok w kierunku wyjścia poza siebie, a potem następny krok i następny. Ale jeśli będziemy to robić bez odpowiedniej wiedzy na swój temat (integracji), przewrócimy się. Jeśli spróbujemy iść naprzód w oparciu o **ideę** na swój temat lub **ideę** o ideale, przewrócimy się. Tak więc pozytywne emocje oznaczają uczenie się na własnych błędach i dziwactwach. Oznaczają przyznanie się do swojej wrażliwości, bolesnych punktów i skomplikowania. Postępy w podróży nie dzieją się automatycznie – musimy znać siebie i dążyć do czegoś znajdującego się poza nami.

Częścią tego, co nadaje „Ideałowi” uniwersalność jest fakt, że Fenton nie mówi wyraźnie co „*nie powinno być wstydlive / ani trudne do wyznania*”. Nie mówi też **czym** dokładnie jest ideał – zdolnością do kochania? Przekroczeniem samego siebie? Zmianą świata”. Te puste miejsca są wypełniane przez unikalne szczegóły naszego życia – to czytelnik uzupełnia wiersz. Z perspektywy duchowej podróży Ideałem (z dużej litery!) jest pozbycie się egoizmu. Ideałem jest duchowa śmierć – musi umrzeć nasz egoizm, abyśmy mogli odrodzić się w nieskończonej miłości, energii i mądrości.

Tydzień 6

Mandala duchowej śmierci

Przewodnik

Budda siedział pod drzewem bodhi pogrążony w najgłębszej medytacji, kiedy nagle niebo pociemniało – nadciągnęły czarne chmury całkowicie zasłaniając słońce. Pojawiła się błyskawica, grom wstrząsnął światem i lunął potężny deszcz, rytmicznie bębniąc w każdy liść winorośli i każde pnące małuwy.

Z leśnych zarośli wyłonił się wielki wąż – potężna królewska kobra podpełzła do Buddy, owinęła się wokół niego i rozpostarła swój kaptur nad jego głową chroniąc go przed ulewą.

Wreszcie deszcz ustał i niebo pojaśniało. Królewska kobra odsunęła się od Buddy, przemieniła w młodego księcia, który pokłonił się Buddzie i zniknął.

Sedno życia

Wszystkie historie o Oświeceniu Buddy, które są nam przekazywane od wieków, mają swoje symboliczne znaczenie.

Budda siedział u stóp drzewa bodhi (lub ‘drzewa Oświecenia’). Korzenie drzewa sięgały głęboko w ziemię, mierzwę i naturalny nawóz, podczas gdy gałęzie wyciągały się w stronę nieba. W ten sam sposób i my musimy sięgnąć **w dół**, do mitycznego podbrzusza życia z jego podziemnymi mocami i grą cieni, oraz sięgnąć **w górę**, w stronę ponad-osobowych wyżyn, w wizjonerski świat prawdy i piękna. Budda siedzący pod drzewem bodhi jest symbolem ostatecznej integracji. Stan buddy integruje oraz wykracza poza dwoistość nieba i ziemi, sacrum i profanum, światła i ciemności.

Miejsce pod drzewem bodhi, gdzie siedział Budda, często jest nazywane ‘wadźrasana’ lub ‘diamentowy tron’. Mówi się, że jest to pierwsze miejsce, które wyłoniło się z chaosu i ostatnie, które będzie zniszczone na końcu świata. Jest to mit o centralności – prawdziwa duchowa śmierć i odrodzenie są najważniejszymi sprawami we wszechświecie. Oświecenie człowieka jest sednem życia, osią wokół której obraca się wszystko inne.

Potem zjawia się wąż. Nazywany jest Mucialinda, wężowy król. Mucialinda symbolizuje potężne energie psychiczne – energię potężną jak u smoka, uwolnioną przez Oświecenie Buddy. W Buddzie nie ma nic ‘cichego i potulnego’ – jadowity wąż stał się obrońcą; wszystkie moce psychiczne zostały zaprzęzione dla sprawy dobra.

Deszcz również jest symboliczny. Woda to symbol nieświadomości, a polewanie głowy wodą jest chrztem obdarzającym osobę mocami nieświadomości. Oświecenie człowieka jest **najbardziej** kompletnym ludzkim doświadczeniem. Wszystko zostaje przetransformowane – myślenie staje się jednością z uczuciami, emocje stają się wglądem, a bliźniacze rzeki świadomości i nieświadomości potężnie płyną razem.

Na końcu wąż zmienia się w młodego księcia, będącego symbolem nowej istoty, jaką stajemy się, kiedy energie podtrzymujące działanie ‘ja’ zostają wreszcie uwolnione.

Doświadczenie, a nie myślenie

Rozwijamy integrację, aby w pełni władać swoim życiem. W oparciu o zintegrowany stan umysłu, możemy dokonywać mądrych wyborów – już się nie gubimy w nieświadomości i nie dręczą nas sprzeczne pragnienia. Prowadzi to do doświadczenia emocji pozytywnych.

Pozytywne emocje oznaczają bardziej etyczne działania, aby nasze poczucie ‘ja’ pojawiało się w bardziej plastyczny, bogatszy i pogłębiony sposób. Na bazie integracji i pozytywnych emocji możemy rozwijać duchową receptywność – możemy otworzyć się na te głębsze energie, które prowadzą poza ‘ja’.

To wszystko jest jak najbardziej w naszym zasięgu, zwłaszcza w trakcie odosobnienia. Praktycznie każdego roku prowadzę grupę nowicjuszy na zimowym retriście jako wolontariusz. Ciągłe tam jeżdżę, ponieważ retrić transformuje życie ludzi. Chodzi mi o to, że naprawdę **widzę**, jak ludzie się zmieniają przez te pięć czy dziesięć dni pobytu – ich twarze łagodnieją, sylwetki się prostują, interakcje stają się bardziej ożywione. Oczywiście nie każdy się zmienia, ale większość tak, a niektórzy w bardzo widoczny sposób. W sprzyjających warunkach, wśród przyzwoitych ludzi – medytując, obcując blisko z przyrodą, praktykując uważność i zdobywając nowych przyjaciół – umysł w naturalny sposób dojrzewa.

Odosobnienie pozwala posmakować życia, które przynosi większą satysfakcję. Jednak pomimo doświadczanej inspiracji, pomimo determinacji, aby żyć bardziej w zgodzie z naszymi wartościami, pomimo tego wszystkiego, szybko tę inspirację tracimy – wracamy do domu i obserwujemy jak ona maleje i słabnie. Bywa to szokujące. Na retriście czuliśmy się inną osobą i nie polegało to na tym, że staliśmy się ‘religijni’ czy strasznie ‘duchowi’, tylko po prostu czuliśmy się lepiej. A teraz coś nas ciągnie do tyłu. Mija trochę czasu i nie pamiętamy, o co chodziło z tą naszą ‘inspiracją’.

W rzeczywistości doświadczamy powrotu przywiązania do ‘ja’. Bywa to bolesne, ponieważ być może po raz pierwszy w życiu mamy je z czym porównać – bezpośrednio doświadczaliśmy, jakie mogłoby być życie, gdybyśmy nie tkwili tak mocno w uścisku egocentryzmu.

Zazwyczaj kładziemy mnóstwo ‘waty’ między nasze codzienne odczuwanie ‘ja’ a czysty egoizm, będący naszą siłą napędową. Jesteśmy mistrzami w wygodnym urządzaniu sobie życia – nie zauważamy zebraka na dworcu, ignorujemy kaca, unikamy męczących obowiązków. Ponadto jesteśmy wystarczająco zamożni, aby nie robić **zbyt** długich przerw między jedną a drugą przyjemnością. Jeśli dostajemy wszystko, czego chcemy, jeśli sprawy toczą się po naszej myśli, jeśli ludzie nam przytakują – jesteśmy zwykle łagodni i potulni. Ale kiedy dzieci się awanturują, zebranie w pracy zamienia się w kłótnię, zalewa nas powódź maili, wtedy nagle czujemy jak kruche jest nasze ‘ja’ i jak jesteśmy gotowi zrobić niemal wszystko, aby je ochronić.

Przywiązanie do ‘ja’ – leżące pod powierzchnią naszego względnie ułożonego i zorganizowanego życia – motywuje nas przez cały czas. Wszystko zawsze sprowadza się do tego Najważniejszego, czyli mnie i moich interesów, a takie podejście psuje doświadczanie piękna, podważa przyjaźnie, rodzi uprzedzenia i osłabia zainteresowanie innymi ludźmi. Przywiązanie do ‘ja’ nie jest grzechem – nie jest czymś złym, po prostu nas ogranicza. Gdybyśmy mogli pojechać na ‘wakacje buddy’, na których ktoś zapewniłby nam przeżycie doświadczenia duchowej śmierci i odrodzenia, abyśmy mogli poczuć ich smak, wtedy przekonalibyśmy się, jak bardzo egoizm ogranicza nasze życie.

Przywiązanie do ‘ja’ psuje nawet podróż duchową. Lubię pomagać przy retriściach dla początkujących, ponieważ widzę, jak ludzie przeżywają swój pierwszy przyływ inspiracji. Nazywamy to ‘umysłem początkującego’. Mamy umysł początkującego, kiedy w niewinny sposób stykamy się z procesami *karma-* i *Dharma-nijamy* i jeszcze nie nauczyliśmy się, jak zasymilować zwyczaje tego buddyjskiego plemienia do swojego odczuwania ‘ja’. W miarę jak przyzwyczajamy się do pojęć, medytacji, obrazów i nauk, łatwo jest wdrożyć się do bycia ‘buddystą’ – przez co rozumiem ‘ja’ z nową niezobowiązującą społeczną tożsamością i w nowej drażliwej i wrażliwej grupie społecznej. Możliwe jest nawet znalezienie ‘buddyjskiego’ uzasadnienia dla statusu i pretensjonalności. **Wszystkiego** można użyć do wzmocnienia swojego ‘ja’, nawet tego, co w założeniu miało je zniszczyć.

Poza tym, współczesne życie przejawia tendencję do alienacji i abstrakcji, do postrzegania świata za pomocą pojęć, analizy i kategorii. Łatwo jest więc wstawić Dharmiczne życie w te wyalienowane ramy. Jesteśmy tak przesiąknięci myśleniem, że często mylimy je z doświadczaniem – ponieważ wiemy, że coś istnieje w naszej głowie, myślimy, że

znajduje się też w naszych kościach. Nawet takie idee jak ‘przewyciężenie dychotomii podmiot-przedmiot’ lub przejrzenie ‘ja’ na wylot’ można zinterpretować jako zwykłą kwestię badania kognitywnego. Bez odpowiedniej integracji, nasza zdolność do refleksji będzie jeszcze jedną ‘myślą w głowie’. Bez odpowiedniego poziomu pozytywnych emocji, podstawowe fakty o życiu przestraszą nas lub przygnębią. Podróż duchowa musi być pełnokrwista. Cała reszta jest świętoszkowatym głędzeniem.

Kiedy umieramy duchowo, bliźniacze bieguny życia nadal są w nim obecne – to nie jest tak, że ‘ja’ i świat stają się jednością. Po prostu przestaliśmy je traktować dosłownie – nie **trzymamy** się ich. Ponieważ nie identyfikujemy się z ‘ja’, przestaliśmy je bronić lub upiększać. Rzeczywistość może być taka, jaka jest – nie musimy wszystkiemu narzucać swojego ‘**ja**’. Tego typu stan umysłu jest niemożliwy do wyobrażenia. Mamy wtedy kontakt z czymś, co wykracza poza dychotomię ‘ja’ i świata, nawet jeśli nigdy nie będziemy w stanie stwierdzić, czym to ‘coś’ jest.

Do tej głębszej rzeczywistości nie ma dostępu za pomocą **myślenia**. Jedynym sposobem jest świadoma uważność, czyli dostrzeganie tych chwil, kiedy nasze przywiązanie do ‘ja’ staje dęba – kiedy reagujemy, kiedy coś tracimy i świat nam się wali, kiedy ponosimy porażki lub nasze oczekiwania nie są spełnione, kiedy kończy się miłość, ktoś nas krytykuje, kiedy uświadamiamy sobie, że cokolwiek zrobimy, życia nie da się naprawić. To właśnie **wtedy** naprawdę zdajemy sobie sprawę ze swojego przywiązania do ‘ja’ i właśnie **wtedy** mamy okazję, aby się od niego uwolnić.

Mandala: przyzwolenie na śmierć ‘ja’

Jeśli przyjrzymy się śmierci duchowej w kategoriach mandali, oznacza ona ‘przyzwolenie na śmierć *ja*’. To znaczy, że od samego początku praktykujemy sztukę umierania jako integralną część życia Dharmicznego.

‘Przyzwolenie na śmierć *ja*’ oznacza, że pozbywamy się złudzenia o tym, że ‘ja’ naprawdę istnieje. Możemy podejść do tej ‘śmierci’ na wiele różnych sposobów. Obejmują one na przykład wyznanie, zadośćuczynienie, przeprosiny i wybaczenie; rozmyślanie o śmierci i umiejętność bycia samotnym; pogłębianie związków z innymi osobami w sandze (duchowej społeczności); oraz wydobywanie z ukrycia tych poglądów, które podtrzymują istnienie ‘ja’.

Posługując się prostszym i bardziej konkretnym językiem, próbujemy dostrzec *manę* (w palijskim – ‘duma’ lub ‘zarozumiałość’) i pozbyć się jej. W naukach buddyjskich *duma* jest potrójna – uważamy się za lepszych od innych, takich samych jak inni lub gorszych od innych. Stawiamy **siebie** w centrum wszechświata i potem porównujemy **siebie** z wszystkimi **innymi**. Ciągłe sprawdzamy swoje relacje z innymi ludźmi i martwimy się, kto jest od nas lepszy, kto taki sam, a kto nie tak dobry jak my. Czujemy się zagrożeni obecnością tych innych ludzi, którzy nalegają, aby to **ich** uznać za centrum rzeczywistości! To rozdęte wewnętrzne ‘ja’ powoduje napięcia, brak pewności siebie i mnóstwo rozpychania się łokciami w metrze!

Pozbywanie się dumy/zarozumiałości obejmuje sondowanie tych poglądów, które podtrzymują ‘ja’ na swoim miejscu. Kiedy wychodzę z domu i idę na kąpielisko albo na zebranie o rozwoju sieci internetowej, lub też prowadzę zajęcia, wierzę, że wszędzie jestem tą samą osobą – moje otoczenie zmienia się jak krajobraz widziany za oknem pociągu, ale ja pozostaję taki sam. Jednak otoczenie, w którym się znajdujemy – praca, kawiarnia lub ośrodek buddyjski – **modyfikuje** doświadczane przez nas ‘ja’. Sposób, w jaki odczuwam swoje ‘ja’, powstaje na skutek kolizji wewnętrznych i zewnętrznych aspektów mojego doświadczania – ‘ja’ i świat warunkują się wzajemnie.

‘Praktykowanie umierania’ obejmuje również rozmyślanie o śmierci. Postawiliśmy ‘**ja**’ w centrum wszechświata, ale gdzieś tam w tyle głowy dobrze wiemy, że będzie ono ‘spalone

na stosie'. Przyjdzie taki dzień, że będziemy musieli pozwolić 'ja' odejść. Jeśli nie praktykowaliśmy z dnia na dzień tego 'odejścia **ja**', nasza śmierć będzie koszmarne bolesnym przeżyciem. Jeśli jesteśmy odpowiednio silnie zintegrowani i pozytywni, aby zaakceptować w sercu rzeczywistość śmierci, otrzeźwiejemy i nie będziemy już tak mocno odurzeni swoim 'ja'. Kiedy maleje nasze zadurzenie w samym sobie, **życie szybko nabiera barw!** Cała tajemnica i urok świata staje się nami.

Wyznanie

Nie możemy **zrobić** duchowej śmierci. 'Ja' nie może **zrobić** 'nie-ja'. Tym, co **możemy** zrobić, jest wyznanie, co nas powstrzymuje. Jeśli życie Dharmiczne jest podróżą, mamy za dużo bagażu! Wyznanie obejmuje chęć przyznania się do swoich wad i zrobienie tego, jeśli to możliwe, na głos wśród zaufanych przyjaciół. Mówimy na przykład: „Ukradłem mamie pieniądze z portmonetki. Okłamałem szefa. Ściągałem na egzaminie”. Przyznajemy „Byłem ostry, niecierpliwy i urażony”. Za każdym razem, kiedy wyznajemy, pozwalamy umrzeć naszym poglądom na swój temat oraz naszym ideom, jak chcielibyśmy, aby inni widzieli nas.

Wyznanie powinno być rzeczowe i pozbawione z jednej strony usprawiedliwiania się, a z drugiej samokrytyki. Wiele osób obawia się być 'krytycznym'. Wydaje mi się, że chodzi im tu o pośpieszną krytykę (siebie lub innych) bez odpowiedniej wrażliwości i zrozumienia. Tylko że niemożliwe jest bycie **prawdziwie** 'nie-krytycznym'. Nawet samo stwierdzenie, że powinniśmy tacy być, już jest krytyką – dość często wysoce moralizatorską. Rozwijając integrację i pozytywne emocje, pracujemy nad **udoskonaleniem** swoich sądów krytycznych, aby stały się dokładniejsze i bardziej użyteczne.

Życie zgodne z Dharma zwiększa naszą wrażliwość. Pozwala na większą świadomość własnych czynów, zamiast usprawiedliwiania ich, racjonalizowania i obwiniania innych. Historie, jakie o sobie opowiadamy, muszą zmierzyć się z naszą uczciwszą i bardziej integralną świadomością. Ale życie Dharmiczne powoduje również, że jesteśmy silniejsi i zdrowsi. Bardzo często nasza troska o to, aby 'być silnym' jest rodzajem słabości. Przecież strach przed słabością sam w sobie jest słabością. 'Bycie zdrowym i silnym' tak naprawdę oznacza, że potrafimy być **bardziej** wrażliwi, że pozwalamy sobie odczuwać więcej, a opinia, że coś jest z nami nie w porządku, nie zwala nas z nóg.

Tak więc, kiedy czynimy wyznanie, stajemy się delikatniejsi i silniejsi, wrażliwsi i zdrowsi. Przestajemy stale mieć się na baczności i daje nam to poczucie wyzwolenia, zaufania i ulgi – mury naszej jaźni, naszego obłąconego 'ja' zaczynają się kruszyć. A kiedy w murach robią się wyrwy, zaczyna przez nie wpływać szerokim strumieniem życie.

Zadośćuczynienie

Kiedy już dokonamy wyznania, musimy zrobić wszystko, co możliwe, aby zadośćuczynić – oddać pieniądze, odkupić książkę, przeprosić rodziców za to, że zapomnieliśmy o ich rocznicy ślubu. Jeśli mamy zwyczaj, żeby się szarogęsić i panoszyć, musimy wypracować sobie metodę (często z pomocą zaufanych przyjaciół), jak to zmienić. Możemy zdecydować, że zrobimy jakieś postanowienie – na przykład przestaniemy kłąć, palić papierosy lub będziemy mniej zamęczać partnera swoim marudzeniem.

Zadośćuczynienie uzupełnia wyznanie – czyni je skutecznym, mówi nam, że wyznanie było **szczerze** i nie było tylko sentymentalną emocją. Oczywiście czasami nie możemy zadośćuczynić lub nie chcemy zmienić swojego zachowania. Ale w takim przypadku nadal jest potrzebna przejrzystość i otwartość.

Przeprosiny

Przeprosiny są bardzo ściśle związane z wyznaniem i stanowią jego bezpośrednią konsekwencję. Przeprosiny to chęć powiedzenia „Przepraszam!” bez szukania wymówek, okoliczności łagodzących i usprawiedliwień.

Aby przeprosiny były szczere, musimy żałować swego postępowania i autentycznie chcieć je zmienić. Musi to być bezwarunkowe, a nie „Przepraszę za swoje zachowanie, jeśli ty przeprosisz za swoje.” Przeprosiny muszą być pełne, a nie sprowadzać się do niechętnego „Zrobię to dla świętego spokoju”. I nie wolno stosować przeprosiny jako strategii do udowodnienia drugiej osobie, jaka była w tym konflikcie irytująca.

‘Sztuczne przeprosiny’ są wtedy, kiedy ‘przepraszamy’ za spóźnienie lub grubiańską uwagę, ale potem nadal zachowujemy się w ten sam sposób. ‘Sztuczne przeprosiny’ są w gruncie rzeczy manipulacją – nie chcemy się naprawdę zmienić, ‘przepraszamy’ tylko po to, żeby druga osoba zachowała o nas dobre zdanie.

Jednocześnie, jeśli ktoś nas autentycznie przeprosza i naprawdę próbuje zmienić swoje zachowanie, musimy przyjąć jego przeprosiny i pozbyć się urazy. Zbyt łatwo przychodzi nam gromadzenie w sobie prawdziwych lub wyobrażonych afrontów.

Wybaczenie

Chcemy być szczęśliwi, a jednak nie wiemy, gdzie to szczęście znaleźć. Próbujemy miękkich narkotyków, robimy karierę, romansujemy, szalejemy na zakupach – ale żadna z tych rzeczy nie działa, bądź zapewnia szczęście tylko na jakiś czas, lub działa **tu**, ale nie **tam**. Próbujemy więc życia Dharmicznego, ale nie potrafimy się w pełni zaangażować, ponieważ nie jesteśmy przekonani, że przyniesie nam ono szczęście. Więc znów wpadamy w szal zakupów. Kiedy tak się miotamy od jednej przyjemności do drugiej, próbując poczuć się szczęśliwym, w efekcie raniemy się wzajemnie. Przeważnie nie mamy wcale takiego zamiaru, ale tak właśnie się dzieje.

A więc musimy wybaczać. Wybaczenie oznacza rezygnację z chęci odwetu. Kiedy czujemy się zranieni – ktoś nas zlekceważył, sprzeciwił się lub ‘narobił nam wstydu’ – chcemy mu odpłacić pięknym za nadobne. Nasze poczucie ‘ja’ jest nadwyrężone i wydaje nam się, że jedynym sposobem, by je naprawić i znów poczuć się ‘sobą’, jest ‘wyrównanie rachunków’. Gorycz, jakiej doświadczamy, wzajemne oskarżenia i pragnienie zemsty uwidaczniają nam, jak silnie jesteśmy przywiązani do ‘ja’. Czasami bywa tak, że ta druga osoba w rzeczywistości nic nie zrobiła – po prostu odniosła większy sukces, jest ładniejsza, bystrzejsza, a my w ciemnym zakamarku swego serca pragniemy ją za to nienawidzić.

Aby móc wybaczyć, musimy przyznać przed sobą, że jesteśmy przywiązani do swego ‘ja’. Potrzebujemy integracji, pozytywnych emocji i gotowości na duchową śmierć, aby odpuścić wszystkie urazy i zrezygnować z pragnienia wyrównania starych porachunków. Wybacząc, dobrowolnie rezygnujemy z ‘prawa’ do odpłacenia komuś (porzucamy myśl o tej upokarzającej uwadze, jaką planowaliśmy wygłosić pod czyimś adresem). Wybaczenie oznacza, że wybieramy śmierć ‘ja’ – i jeśli zajdzie taka potrzeba, pozwolimy wygrać innym. Oznaką wybaczenia jest ponowne nawiązanie relacji. Nie staliśmy się ostantacyjnie grzeczni, tylko naprawdę odpuściliśmy.

Oczywiście wybaczenie nie oznacza zapomnienia – nie oznacza, że teraz pozwolimy, aby inni ciągle nam sprawiali przykrość. Musimy spojrzeć prawdzie w oczy i zaakceptować fakt, że nie możemy ufać przyjaciółce, jeśli chodzi naszego chłopaka, nie możemy się jej zwierzać ani pożyczać książek. Czasem, żeby wybaczyć, trzeba porozmawiać z tą osobą i powiedzieć jej, jak sprawa wygląda z naszej strony, co my czujemy, a także spróbować zrozumieć **jej** punkt widzenia.

Kiedy wyznajemy, przepraszamy i wybaczymy, wtedy ‘ja’ umiera i rodzi się zaufanie. Kiedy Ola miała sześć lat, koleżanka zapytała ją, czy jestem jej drugim tatą. Odpowiedziała – „Nie, Maitrejabandhu jest tylko **osobą**”. Wyznanie, przeprosiny i wybaczenie pozwalają nam

zobaczyć, że bez względu na nasze osiągnięcia (czy jest to gra w narodowej reprezentacji rugby, zrobienie doktoratu, zarobienie pierwszego miliona, czy zaproszenie nas do telewizji śniadaniowej) i bez względu na rolę, jaką pełnimy – matki, ojca, lekarza czy komisarza policji – **jesteśmy tylko osobą**. Tylko tego wymaga duchowa podróż.

Pogłębianie związków z innymi: sangha

Wszystko, co napisałem powyżej, sugeruje pogłębianie naszych związków z innymi, podobnie myślącymi osobami, z którymi dzielimy nasze ideały. Potrzebujemy innych ludzi, abyśmy mogli uczynić wobec nich wyznanie i aby pomogli nam je uporządkować – odróżnić wstyd od winy oraz to, co prawdziwie nieetyczne, od tego, co jest jedynie niekonwencjonalne.

Nasze własne wysiłki nie wystarczą. Potrzebujemy zarówno przyjaciół, którzy idą z nami ramię w ramię, jak i takich, którzy w duchowej podróży zaszli dalej od nas. Musimy spędzać tyle czasu, ile to możliwe, z osobami mającymi pewność, że jeśli będą postępować nieegoistycznie, zaistnieje nowe prawo przyczynowości.

Potrzebujemy obecności ludzi, którzy pomagają nam wzmocnić pragnienie kontynuowania podróży. Bez tego rodzaju pomocy z ich strony, jest prawie pewne, że zбочymy w stronę nihilizmu – stanowiącego podstawę naszej materialistycznej kultury – który zakłada, że życie to tylko materia, że szczęście jest towarem do nabycia, i że nie istnieją żadne naturalne procesy *Dharma-nijamy* prowadzące do Oświecenia.

Innymi słowy, potrzebujemy sanghi – społeczności towarzyszy podróży duchowej. Sangha – a przynajmniej jej wizja – jest zgromadzeniem kobiet i mężczyzn o podobnych zapatrywaniach, którzy dokładnie omawiają, co oznacza Dharma – oznacza mianowicie, że trzeba być dla siebie wzajemnie szczodrym i pomagać sobie, ale też stawiać sobie wzajemnie wyzwania i mieć na to przyzwolenie. Nie myślcie jednak, że to droga usłana różami. Jeśli pogłębiamy swoje związki z innymi, będziemy musieli stawić czoło swojej dumie i przywiązaniu do ‘ja’ – nasz egoizm zderzy się z egoizmem innych.

Każda buddyjska szkoła ma swojego założyciela, głównego mistrza, swój własny konkretny sposób prezentowania Dharmy oraz sanghę praktykującą zgodnie z tym sposobem. Kiedy po raz pierwszy przyszedłem do ośrodka buddyjskiego w Londynie, myślałem, że wypróbuję też inne sanghi, że pójdę na przykład do grupy tybetańskiej lub zen. Ale jakoś nigdy się tam nie wybrałem. Byłem szczęśliwy w sandze, do której trafiłem przypadkowo. Wydaje mi się, że nie oczekiwałem jakichś większych różnic między nimi. Nie wiedziałem wtedy, że niektóre sanghi są bardziej formalne, a inne mniej, że mogą być bardziej lub mniej hierarchiczne. W sandze, na którą się natknąłem, byli członkowie wspólnoty, którzy poświęcili się całkowicie podróży, byli mitrowie (to słowo oznacza ‘przyjaciół’), którzy publicznie deklarowali się jako buddyści, i byli też ludzie tacy jak ja, którzy po prostu tam przychodzili. Owszem, dało się wyczuć hierarchię, ale traktowano ją lekko – żadnych szat ani specjalnych kapeluszy. Była również projekcja psychologiczna – myślałem, że członkowie wspólnoty są o cienki włos od Oświecenia. Rywalizowałem też z kolegami równymi sobie – „Kto pierwszy będzie ordynowany?” – ale po pewnym czasie zorientowałem się, że mogę być ‘tylko osobą’ i wszyscy inni również.

Interakcja z pozostałymi członkami sanghi jest jednym z najpotężniejszych narzędzi do przekraczania samego siebie. Szukamy szczególnego rodzaju intensywności zaangażowania, gdzie usiłujemy nawiązać relację z innymi osobami, które również usiłują nawiązać relację z nami. Jest to absolutnie konieczne. Jedną z zalet posiadania w życiu Dharmicznym silnych związków z osobami tej samej płci jest fakt, że ta intensywność relacji nie miesza się z flirtowaniem i projekcjami emocjonalnymi. Mężczyźni i kobiety łatwo wikłają się w poplątane relacje damsko-męskie, więc czas spędzony w towarzystwie osób tej samej płci pomaga nam dojrzewać.

Sangha nie jest sanghą **buddów**, tylko **buddystów**, co oznacza, że ambicje pomieszą się z idealizmem, ludzie będą wierzyć, że mówią prawdę, podczas gdy faktycznie będą tylko wylewać żale, ego pomiesza się z poszukiwaniem bezinteresowności. A więc będziemy potrzebowali więcej wybaczenia, przeprosin i wyznań, większego przyzwolenia na śmierć ‘ja’.

Są dwa główne znaczenia słowa ‘sangha’ – pierwsze to ‘społeczność osób wspólnie odbywających podróże duchową’, a drugie to ‘arjasangha’ lub ‘szlachetna sangha’. To jest sangha idealna – społeczność mężczyzn i kobiet, którzy wykroczyli poza próżność przywiązania do ‘ja’. Naszym zadaniem, jeśli zdecydujemy się je podjąć, będzie uczestnictwo w sandze po to, aby pomóc jej stać się arjasanghą.

Poglądy, które podtrzymują ‘ja’

Nasz świat ugina się pod ciężarem poglądów – od ideologii takich jak marksizm do wiar takich jak chrześcijaństwo, od poglądów na świat takich jak konsumpcjonizm do mitu o Psyche i Erosie, od doktryny o przeistoczeniu do uprzedzeń rasowych, od *Krytyki rozumu* Kanta do opinii naszych przyjaciół.

Niedawno poszedłem odebrać Olę ze szkoły. Przeszła przez plac zabaw idąc przede mną i nie chciała wziąć mnie za rękę. Powiedziała – „Nie lubię, kiedy po mnie przychodzisz, ponieważ nikt nie wie, kim ty jesteś; nie jesteś ani tatą, ani dziadkiem”. Zasugerowałem ‘wujka’, ale stwierdziła „Mam już trzech wujków” i jęczała dalej „Wszyscy się na nas gapią!”. Nie miałyby sensu zapytanie jej, co **ona** myślała. Myślała to, co myślała, że myślą inne dzieci na placu zabaw. Miała tylko osiem lat – ale jeśli chodzi o poglądy, wszyscy jesteśmy niewiele starsi od niej. Bierzymy swoje przekonania z placu zabaw naszego środowiska społecznego – to one decydują o tym, czy weźmiemy za rękę Maitrejabandhu.

Wiek dwudziesty był wiekiem zniszczonym przez ideologie – od narodowego socjalizmu do państwowego komunizmu i maoizmu. Historia pokazuje, jak nasze naturalne ludzkie współczucie potrafi być stępione przez idee – tak bardzo, że dobrzy ludzie potrafią zachowywać się nieludzko tylko z powodu wyznawanej idei.

Wiele poglądów, wśród których żyjemy, jest nieprzyjaznych dla życia Dharmicznego. Idea, że bogactwo i szczęśliwe życie rodzinne są jedynymi celami do osiągnięcia; że romantyczna miłość jest uniwersalnym panaceum; że jedyna rzecz, którą tak naprawdę możemy zrobić, to dobrze się zabawić przed pójściem spać; że nie ma nic poza językiem; że świat przyrody jest martwy i bezwładny; że w życiu przede wszystkim chodzi o realizację potrzeb i pragnień jednostki; że nie ma naturalnie wydarzającego się transcendentalnego znaczenia – wszystkie te poglądy i wiele innych, powszechnych w dzisiejszym świecie, jest przeciwnych ludzkiemu spełnieniu.

Poglądy, które utrzymują istnienie ‘ja’, niekoniecznie są otwarcie deklarowane czy nawet świadomie wyznawane – one są wplecione w tkankę społeczeństwa. Chłoniemy je podświadomie od najmłodszych lat i uważamy za fakty, a nie za poglądy o świecie i postawy wobec życia. Poglądy, które nas dręczą, zmieniają się wraz ze zmieniającą się historią – od wiary w boga stwórcy do kapitalizmu wysokiego ryzyka. Ten zmienny ‘klimat opinii’ potężnie wpływa na to, jak rozumiemy życie.

Następnie są poglądy, których źródłem jest nasza osobista historia i psychologia. Możemy sądzić, że z samej natury coś jest z nami nie tak; możemy mieć obsesję na punkcie władzy lub neurotyczne podejście do swojego zdrowia; możemy być agresywnie sceptyczni lub wierzyć, że jedyne, co musimy robić, to **być**. Wszystko jedno, jakiego rodzaju są te podstawowe poglądy, one tkwią w nas jak utajone wirusy. Trudno jest je dostrzec i ciężko zmienić, ale to one utrzymują ‘ja’ przy życiu. Zazwyczaj nie zdajemy sobie sprawy, jak bardzo jesteśmy przywiązani do swoich poglądów, dopóki ktoś ich nie zakwestionuje.

I wreszcie mamy poglądy wrodzone, które stanowią fundament przeżywanych przez nas doświadczeń. Budujemy swoje poczucie 'ja' wokół głębokiego instynktownego poglądu, że jesteśmy jakimś 'ja'. Z tego ustalonego poczucia 'ja' wyrasta konkretny rodzaj 'ja' – kobieta, mężczyzna, **tego** typu osoba lub **innego** typu osoba. Następnie staramy się chronić i wzmacniać to 'ja', które zakładamy, że mamy, a to rodzi niechęć do wszystkiego, co wydaje się naszemu 'ja' zagrażać, oraz pragnienie wszystkiego, co mogłoby je spotęgować. Jest w nas tendencja do ignorowania wszystkiego, co jasno uwidacznia, że 'ja' **nie jest** stałe ani trwałe. Ta ignorancja ma charakter aktywny: jest to instynkt, aby nie zwracać uwagi na podstawowe fakty o życiu – chorobę, starość i śmierć.

Nasze poglądy – wszystko jedno czy łyknięte jako państwowa propaganda, przejęte ze środków masowego przekazu lub od kolegów z pracy, czy też wyssane z mlekiem matki – determinują rodzaj naszych doświadczeń. Będziemy dostrzegali takie doświadczenia, które potwierdzają nasze ukryte poglądy, a nie będziemy widzieli takich, które ich nie potwierdzają. Dzieje się tak dlatego, że postrzegamy świat za pomocą tkwiących w nas konstrukcji – *prapañcia-samđña-samkhja* (jak widzieliśmy w Tygodniu 3). Jeśli więc uważamy, że „nikt mnie nie kocha”, stale będziemy napotykać doświadczenia, które to potwierdzą. Kiedy przyjaciele będą nalegać, że **naprawdę** nas kochają, znajdziemy sposoby, aby im nie wierzyć. W ten sposób nasze poglądy rządzą naszym życiem.

Jeśli przykładowo nabierzemy podejrzeń wobec jakiejś osoby, będzie nam się wydawało, że wszystko, co ona robi, potwierdza, że mamy rację – wypatrujemy znaków, które usprawiedliwią nasze podejrzenia, a to spowoduje nieprzychylnie nastawienie naszej świadomości. Weźmy na przykład uprawianie czarów. Jeśli podejrzewasz, że konkretna starsza kobieta jest czarownicą, twoje podejrzenie w fatalny (dla niej) sposób wpłynie na twoją świadomość. Jeśli sprawia wrażenie dziwaczki lub zapominalskiej, to potwierdzi twoje podejrzenie; jeśli spróbuje wyjaśnić swoje zachowanie, uznasz, że się usprawiedliwia; jeśli zaprzeczy, pomyślisz, że kłamie; jeśli nic nie powie, stwierdzisz, że to dlatego, że twoje oskarżenie jest słuszne; jeśli wydaje się łagodna, pomyślisz, że ukrywa swoje czary za zasłoną uroku i dobroduszości. Ocenia się, że w latach 1400 do 1700 wykonano od 70 do 100 tysięcy egzekucji na starszych kobietach z powodu idei o 'czarownicach' prześladowanej wyobraźnię mieszkańców Zachodu.

Poglądy, które mamy, rządzą naszym życiem – są siecią, w którą **łapiemy** swoje doświadczenia, sposobem uporządkowania i zrozumienia chaotycznych wrażeń bombardujących nas na każdym kroku. Jeśli nasze poglądy są cyniczne, paranoiczne lub pełne uprzedzeń, będziemy widzieli świat przez taki właśnie filtr. Kluczową sprawą jest zadanie sobie pytania – jak zjadle trzymamy się swoich poglądów? Jak irracjonalnie i wojowniczo jesteśmy gotowi kłócić się o nie?

Niektóre z wyznawanych przez nas poglądów są anty-Dharmiczne – w tym sensie, że nie sprzyjają ludzkiemu spełnieniu – niektóre są stosunkowo nieszkodliwe, a jeszcze inne pomagają nam w duchowej podróży. A więc, kiedy sugeruję na przykład, że potrzebujemy wzmacniającego wpływu Dharmicznych przyjaciół – jest to pogląd. Równie dobrze ktoś może uważać, że powinniśmy się **odseparować** od innych ludzi, a zwłaszcza od wszelkich zorganizowanych religii. To też jest pogląd. Chodzi mi o to, że pogląd o potrzebie uczestnictwa w sandze jest **poglądem bardziej użytecznym** – poglądem, który pomaga nam się rozwijać. Ale nawet **taki** pogląd jest prawdziwy tylko w ogólnym sensie. Musiałbym dołączyć wszelkiego rodzaju zastrzeżenia. Musiałbym powiedzieć – „zakładam, że nie ma żadnej zmywy, i że członkowie sanghi właściwie rozumieją Dhamę i szczerze usiłują ją praktykować”.

Budda nie miał żadnych poglądów i nie żył w oparciu o jakieś przekonanie, założenie czy teorię. Ale my nie jesteśmy buddami – musimy widzieć, które poglądy nas hamują, a które nam pomagają, pamiętając, że kulminacją podróży duchowej (prawdziwej duchowej

śmierci i odrodzenia) jest śmierć absolutnie wszystkich poglądów. Pożyteczne i pomocne poglądy mają tendencję do tymczasowości, a te, które nie pomagają, są zazwyczaj bardziej defensywne i dogmatyczne. Żaden pogląd nie opiera się na prawdziwej duchowej śmierci i odrodzeniu. Podobnie jak u Oli, która nie chciała trzymać mnie za rękę idąc przez plac zabaw, sposób w jaki się zachowujemy, zależy od naszych poglądów.

Studiowanie Dharmy

Uczestnictwo w sandze, usiłowanie **stworzenia** sanghi – a nie jakiejś grupy zainteresowań lub klubu towarzyskiego – polega na wzajemnej pomocy w zachęcaniu do podróży duchowej. Wzajemne zaangażowanie w połączeniu ze wspólnym jednakowym rozumieniem Dharmy wzmacnia te poglądy, o których w głębi serca wiemy, że leżą w naszym najlepszym interesie.

Aby zaistniało to wspólne rozumienie Dharmy, musimy **znać** Dharwę – a to oznacza czytanie książek takich, jak ta, i próby zastosowania w praktyce zawartych w niej idei. Musimy otworzyć się na wpływ Dharmicznych poglądów na życie. Tradycja buddyjska zawsze wysoko ceniła studiowanie Dharmy, zwłaszcza, kiedy pracujemy nad tekstem razem z osobą, która rozumie Dharwę znacznie głębiej niż my. Studiowanie w grupie pozwala wyklarować swoje poglądy, pogłębia rozumienie prawdy i tworzy sanghę.

Ponieważ nasze poglądy tkwią w nas znacznie głębiej niż świadomie wygłaszane opinie i ponieważ nie wiemy, skąd je wzięliśmy, mają one zwyczaj umacniania się, kiedy tylko przestajemy uważać. Dlatego musimy stale rozwijać świadomość swoich poglądów i ich skutków. Musimy też otworzyć się na poglądy pożyteczne – takie, które wspierają naszą podróż ku Oświeceniu.

Nic nie robienie

Niedawno, kiedy prowadziłem retrit dla początkujących, był na nim mężczyzna, który wcześniej siedział w więzieniu. Miał bardzo ciężkie życie. Pobyt na odosobnieniu początkowo był dla niego niepokojący i obcy, ale stopniowo się przyzwyczał. Przed każdą medytacją oraz po jej zakończeniu czytałem na głos jakiś wiersz. Nie bardzo mu się to podobało! Ale któregoś popołudnia przeczytałem „Ideal” i wtedy się rozplakał – wiersz Jamesa Fentona wdarł się w jego życie i głęboko go zmienił.

Są takie chwile, kluczowe chwile, kiedy jesteśmy czymś całkowicie pochłonięci. Coś nas zelektryzowało – wiersz Jamesa Fentona, krajobraz lub słowa wypowiedziane od niechcienia przez przyjaciela. W takich chwilach czujemy kontakt z niewralgicznym elementem w życiu – czujemy, że coś **więcej** niż wiersz, krajobraz lub komentarz przyjaciela wkroczyło w nasze życie. Trudno jest to ‘więcej’ wyrazić słowami. Odczuwamy je tak, jakby obudziły się nasze namiętności, jak byśmy dotykali czegoś, co tkwiło w nas bardzo głęboko, a z czego do tej pory ledwo zdawaliśmy sobie sprawę. Czasem to ‘więcej’ zdaje się spadać na nas jak świętość. I nie jest tym samym, co zwykła przyjemność czerpana z wiersza, krajobrazu lub filmu – coś głębszego przenosi nas przez próg do nowego wymiaru istnienia.

W tej książce stale zalecam, żebyśmy nic nie robili. Namawiam, abyśmy usiedli z filiżanką herbaty, przeczytali wiersz Jamesa Fentona (lub jakikolwiek inny) i potem nic nie robili. Kiedy nic nie robimy, stoimy w obliczu braku spełnienia, braku czegoś ‘więcej’ w swoim życiu. To jest właśnie nuda – poczucie pustki, poczucie, że czegoś brakuje. Jeśli potrafimy odpowiednio długo pozostać z tym uczuciem wewnętrznej pustki, może się pojawić coś ‘więcej’.

Na tym polega praktykowanie śmierci ‘ja’. Kiedy nic nie robimy, prawdopodobnie czujemy chęć, żeby się gdzieś ruszyć, coś zrobić, kimś być, jakoś się w życiu zaznaczyć. Osiągnięciem – co jest całkowicie zdrowe na poziomie biegłości – może być kwestia samego przypomnienia sobie, że istniejemy. W życiu prześladuje nas rodzaj nienasyconego głodu tożsamości. Ciągłe poszukujemy oddzielnie istniejącego i trwałego ‘ja’, więc siedzenie i nic

nie robienie – nawet jeśli trwa tylko pół godziny – zaczyna nas z tym dążeniem konfrontować.

Kiedy nic nie robimy, przebywamy w przestrzeni, gdzie nie obowiązują żadne reguły ani instrukcje. To nie jest kolejne ćwiczenie z gatunku ‘pożytecznych’. Po prostu próbujemy pozostać otwarci, uważni i oczekujący, ale **nie czekamy na nic konkretnego**, nie oceniamy tego, co się dzieje – obserwujemy tylko, co się pojawia lub nie pojawia. Pustka, którą czujemy, bywa dość upokarzająca, a więc kusi nas, aby zrobić coś ‘wartościowego’, a nie tylko uświadamiać sobie banały przepływające przez naszą głowę. Jeśli jednak potrafimy czekać – z otwartym sercem i w skupieniu – w nasze życie może wkroczyć nieznane, nowe i nierozpoznane.

Praktyka: sztuka umierania

W tym tygodniu poproszę cię, abyś znalazł kontekst, w którym będziesz mógł przećwiczyć wyznanie, zapisał się na retri i zaczął myśleć o wyjeździe na samotne odosobnienie. Podczas medytacji chodzącej oraz przestrzeni na oddech zauważ, jakie masz poglądy i osobiste przekonania; a w trakcie medytacji rozmyślaj o śmierci.

Grupa do wyznań

Spróbuj znaleźć kontekst, w którym będziesz mógł praktykować wyznanie. Zorganizuj na przykład małą sanghę od czterech do ośmiu osób. Byłoby idealnie, gdyby grupa spotykała się regularnie, nawet co tydzień, i składała się tylko z kobiet lub tylko z mężczyzn. Kobiety i mężczyźni mają odmienne priorytety emocjonalne w kwestii wyznań, więc niektóre wypowiedzi mogą być bardzo łatwo źle zrozumiane przez osoby płci przeciwnej.

Jeśli nie możecie spotykać się regularnie, to może spotkacie się chociaż kilka razy tylko w celu uczynienia wyznań? Sprawdź, czy znajdziesz w kalendarzu trzy lub cztery dni na takie sesje. A może mógłbyś spotykać się z przyjacielem i uczynić regularne wyznania elementem waszej przyjaźni? Umów się przykładowo na regularne rozmowy przez telefon lub przez skajpa. Wszystko jedno, jak to zorganizujesz, wprowadź wyznanie do swojego życia – nawet jeśli potrwa to tylko w tym tygodniu.

Zasady wyznania

- *Wyznanie musi płynąć prosto z serca:* powinno się pojawić uczucie wstydu – ten mały ogień w sercu, który spala ‘ja’ i daje nam uczucie oczyszczenia.
- *Wyznanie musi być konkretne:* nic nie znaczące uogólnienia typu „Mam tendencję do odczuwania niechęci,” nie liczą się.
- *Wyznanie musi prowadzić do działania:* musimy pracować nad swoją wybuchowością, nad użaleniem się nad sobą lub niechęcią do komunikowania się.
- *Wstyd kontra wina:* wyznanie oznacza ustalenie, czy doświadczane przez nas uczucie jest wstydem, czy irracjonalnym poczuciem winy, czy też mieszanką obu tych uczuć. Możemy czuć się **zbyt źle** w odniesieniu do jakiegoś wydarzenia, tak samo jak możemy czuć się niewystarczająco źle.
- *Wyznanie musi obejmować nasze wartości:* jakie wartości odsłania nasze bolesne uczucie skruchy? Okej, przesadzaliśmy – to znaczy, że cenimy sobie szczerość; byliśmy zbyt oschli – cenimy uprzejmość.
- *Wyznanie ma być wyznaniem:* nawet wyznanie można przekształcić w nowy sposób wzmocnienia swojej dumy. Zamiast pozwolić ‘ja’ umrzeć, śpieszymy z wyjaśnieniami lub zaczynamy się usprawiedliwiać; popisujemy się, jacy to jesteśmy głębocy i zatroskani lub zmieniamy wyznanie w zawołany atak na innych ludzi.

Sprawy, na które trzeba uważać

- Zwróć uwagę na te kwestie, o których naprawdę nie chcesz rozmawiać i porozmawiaj właśnie o nich!
- Potraktujcie swoje wzajemne wyznania poważnie (co nie oznacza, że nie może w nich być humoru i ciepła). Jedynym na to sposobem jest autentyczne wyznanie.
- Uważaj, aby nie podejmować próby rozwiązania problemów innych osób i nie sugerować pocieszających rozwiązań.

- Uważaj, żeby z jednej strony nie popełnić niezręczności i nie moralizować, a z drugiej, żeby wzajemnie sobie nie odpuszczają. Będzie was kusiło, żeby działać w cichej zмовie, jeśli chodzi o wzajemne wady.
- Spróbuj dostrzec, jaki światopogląd kryje się za twoim zachowaniem.

I zobacz, czy w ślad za twoim wyznaniem idzie działanie. Możesz w obecności grupy podjąć jakieś postanowienie – o rozwiązaniu konfliktu lub zaprzestaniu spożywania mięsa. Czy musisz kogoś przeprosić? Czy powinieneś naprawić krzywdę albo komuś coś zrekompensować?

Aby uczynić wyznanie, potrzebny jest spory stopień integracji i pozytywnych emocji – inaczej nie będziesz w stanie dotrzymać swoich postanowień (integracja) lub zaczniesz czuć się osłabiony swoimi wadami (pozytywne emocje). Kiedy już **faktycznie** uczynisz wyznanie, zauważysz rosnące uczucie zaufania w swojej grupie sanghi i przyjemne poczucie bycia rozumianym i rozumienia innych. Wyznanie działa również jak strażnik – zakłopotanie spowodowane koniecznością **ponownego** przyznania się do starego złego nawyku znacznie pomaga powstrzymać się od niego.

Odosobnienia

Odosobnienie – potocznie nazywane z angielska retrimem – jest okazją do przebywania w warunkach, które pomagają życiu rozkwitać. Zazwyczaj program zajęć jest prosty i obejmuje medytację, praktykę uważności, czas na spacer po okolicy, buddyjskie rytuały i wykłady o Dharmie. Wyłączasz swojego smartfona i tableta. Jesteś członkiem sanghi – społeczności [kobiet i mężczyzn, którzy posiadają podobne wartości](#) i pomagają sobie wzajemnie wieść prawdziwie ludzkie życie.

W trakcie retrimu czujesz, że twój umysł jest lżejszy, jaśniejszy i że życie staje się [bogatsze](#). Świat wokół ciebie wydaje się piękniejszy a ty sam czujesz o wiele większe współczucie dla innych. To wszystko dzieje się w zasadzie za każdym razem. Może się zdarzyć nawet na retrimie weekendowym – przyjeżdżasz zmęczony światem i zestresowany, a wyjeżdżasz zrelaksowany i w bardzo pozytywnym nastroju. Wszystko to jest efektem działania procesów *karma-nijamy* – uczynki ciała, mowy i umysłu stwarzają nasze życie.

Lecz wyjazd na odosobnienie wymaga pewnego rodzaju śmierci – może jest to mała śmierć, niemniej jednak śmierć. Oznacza pozostawienie całego świata za sobą. Decydujemy, że **nie** spędzimy tego czasu z partnerem, idąc z nim do kina obejrzeć najnowszy hit lub wyjadając piankę z cappuccino. Kiedy przyjeżdżamy na retrim po raz pierwszy, możliwe, że będziemy się czuli cokolwiek niepewnie z powodu nagłego odstawienia całej technologii. Jednak po tej małej śmierci bardzo szybko zaczynamy odczuwać towarzyszące jej ponowne narodziny – ciało się uspokaja, umysł pogłębia i czujemy się podniesieni na duchu.

Nie chcę przez to powiedzieć, że wszystkie odosobnienia są lekkie, łatwe i przyjemne. Ponieważ w trakcie retrimu nasz umysł się otwiera, często zaczynamy widzieć swoje wcześniejsze zachowania w sposób bardziej obiektywny, a to może wywołać uczucie wstydu. Zaczynamy sobie uświadamiać, jak bardzo byliśmy zestresowani i zrzędlivi. Jednak ta nowa perspektywa daje nam szansę – cenną szansę – na zmianę swojego życia.

Wyjazd na odosobnienie wymaga wysiłku opuszczenia strefy komfortu. Często się zdarza, że bardziej etyczne działania karmiczne wymagają z naszej strony większego wysiłku – przynajmniej na początku. Jeśli zdecydujemy się 'płynąć z prądem', to najprawdopodobniej przedawkujemy napoje gazowane i gry komputerowe. Przeczytanie wartościowej powieści zamiast romansu Harlekina, medytacja zamiast oglądania telewizji, wyjazd na retrim zamiast na Wybrzeże Słońca w Hiszpanii – takie wybory wymagają wysiłku, decyzji o zrobieniu tego, co wiemy, że leży w naszym najlepszym interesie.

Zajrzyj więc do kalendarza i zarezerwuj retrit, nawet jeśli będzie to tylko weekend. Praktycznie każdy jest w stanie dać sobie z tym radę. Jeśli to możliwe, wyjedź na dłuższe odosobnienie, powiedzmy pięcio- lub dziesięciodniowe. I nie myśl o tym za dużo – po prostu zrób to. Kiedy już przyjedziesz, jedyne, co musisz zrobić, to zrelaksować się i zaangażować. Weź udział we wszystkich zajęciach i zobacz, jak się będziesz czuł pod koniec pobytu.

Szok samotności

Mniej więcej po roku odbywania podróży duchowej, kiedy już regularnie medytujesz, uczestniczysz w zajęciach w sandze i masz przyjaciół – zaryzykuj dalsze umieranie i wyjedź na samotny, jednoosobowy retrit. Możesz zacząć od pięciu dni lub od tygodnia, choć lepsze byłoby dziesięć dni. Dziesięć dni da ci czas na pozostawienie za sobą całego zwykłego świata – zgiełku miasta, codziennej pracy i ciągłego trzymania palca na komputerowej myszce.

Nie ma takiego sposobu, żeby wyjechać na samotny retrit stopniowo. W jednej chwili tkwisz w zamęcie pracy, a w następnej jesteś całkowicie sam. Nagła samotność jest szokiem. Powoduje gwałtowne zatrzymanie twojego życia. Jest czymś, czego się nie spodziewałeś – bez możliwości wykonania telefonu, napisania maila lub przytulenia się do bliskiej osoby. Decyzja o byciu samemu jest rodzajem śmierci.

Jest taki moment po rozpakowaniu bagaży, kiedy nagle dociera do ciebie szok samotności. Od tej chwili aż do dnia, kiedy wyciągniesz spod łóżka swoją walizkę na kółkach, nie masz do zrobienia nic więcej oprócz medytacji, spaceru, czytania książki o Dharmie, zdrowego odżywiania się i spania w pojedynkę. Jeśli jesteś podobny z charakteru do mnie, będziesz się zastanawiał, dlaczego to zrobiłeś, dlaczego zrezygnowałeś z towarzystwa bliskich ci osób i zdecydowałeś się być sam, tylko z paczką muesli i budującą literaturą.

W tej samotnej śmierci musisz stanąć naprzeciwko siebie samego. Nie ma nikogo, żeby go obwinić, i nie ma właściwie nic, co by cię rozpraszało, więc patrzysz na swoje życie o wiele obiektywniej. Zaczynasz odczuwać ciężar przeszłych uczynków – przypominasz sobie ten złośliwy komentarz, tego aroganckiego maila, to popisywanie się. Zauważasz, jak bezowocnie powtarzasz w umyśle swoje żale i skargi. Dostrzegasz, jak bardzo próbujesz uciec od terażniejszości – jak bez przerwy myślisz o wszystkim, co zrobisz po powrocie do domu. To jest właśnie umysł, który usiłuje uciec od rzeczywistości – twoje przeszłe uczynki stworzyły twoją terażniejszość i teraz musisz sobie z nią poradzić.

Oczywiście śmierć przychodzi razem z odrodzeniem – ten nieprzewidziany nowy umysł, który pojawia się za każdym razem, kiedy umiera nasz ‘zwyczaj bycia *mna*’. Ja osobiście doświadczam tego nowego umysłu zawsze, kiedy słyszę śpiew ptaków. Odczuwam go tak, jakbym nigdy wcześniej go nie zauważył, odizolowany we wschodnim Londynie i nękany dźwiękami policyjnych syren. Śpiew ptaków i milczenie przedmiotów; rosnące poczucie, że życie ma ukryte znaczenie i cel; wrażenie, że kiedy siedzę na werandzie, drzewa pochylają się w moją stronę – jak gdyby rozpadały się bariery pomiędzy mną i światem natury.

Pięć etapów codziennie

Trudność związana z tego rodzaju książką polega na tym, że jeśli niewiele robisz z tego, co zaleca, kończy się to poczuciem, że nie robisz tego prawidłowo. A więc z jednej strony bądź otwarty i nie przesadzaj z rygorami, a z drugiej, wykonaj tyle z sugerowanej praktyki, ile tylko możesz.

Jedyne, co naprawdę musisz zrobić, to codziennie praktykować jakiś element z wszystkich pięciu etapów. Przypuśćmy, że dzisiaj jest poniedziałek. Oto jak mogłby wyglądać twój dzień.

- Zaczynij dzień od 10 minut Chi Kungu (lub innego rodzaju uważnych ćwiczeń), potem 20 minut uważnego oddychania, a następnie przestrzeń na oddech w autobusie: *integracja*.
- Bądź pomocny i kooperatywny w pracy. Zgłoś się na ochotnika, aby pomóc przy rozpakowaniu dostawy materiałów biurowych. W czasie przerwy na lunch spotkaj się z przyjacielem i szczerze z nim rozmawiaj: *pozytywne emocje*.
- Wyznaj coś przyjacielowi. Zadzwoń do partnera, aby przeprosić za swoje gwałtowne zachowanie w czasie weekendu (bez usprawiedliwiania się): *duchowa śmierć*.
- Poczytaj coś inspirującego, co pozwoli ci wykroczyć poza siebie, na przykład poezję albo książkę o Dharmie – coś, co połączy w całość wszystkie twoje aspekty – głowę, serce i trzewia: *duchowe narodziny*.
- Kiedy już położysz dzieci spać, jeśli jest to ciepły wieczór, usiądź w ogrodzie z filiżanką czegoś dobrego i nic nie rób przez 15 minut, po prostu czekaj, aż na niebie pojawią się gwiazdy: *duchowa receptywność*.

Taka ‘poniedziałkowa praktyka’ pewnie nie wydaje się czymś wielkim, ani głębokim, ale wyobraź sobie, że robisz podobne rzeczy w **każdy** poniedziałek, w **każdy** wtorek, środę, czwartek... i nie tylko w tym tygodniu, w tym miesiącu lub w tym roku, ale całymi latami. To właśnie **oznacza**, że odbywasz podróż duchową. To **jest** życie zgodne z Dharma.

Uważny spacer i przestrzeń na oddech ***** dwa obrazki**

Jak ci idzie z tymi praktykami? Czy musisz stale szukać nowej inspiracji, czy też musisz na razie przestać? Możliwe, że pomyślisz – „Okej, spróbuję codziennie regularnie medytować – ale to mi na razie wystarczy”. Zrób, ile możesz, i jeśli dasz radę, zrób trochę więcej.

Zarówno w trakcie uważnego spaceru, jak i w czasie przestrzeni na oddech, sprawdź, czy potrafisz zauważyć, jak mnożą się twoje myśli (*prapańcia*). Potem spróbuj dostrzec poglądy, które leżą u podstawy twojego gadania do siebie. Uważaj, aby nie popaść w nadmierną auto-analizę – zwykle powoduje ona zwiększenie *prapańci*, zamiast ją zmniejszyć.

Spróbuj spojrzeć z boku na to, co mówisz sam do siebie, i uzyskaj głębszy wgląd w to, **dłaczego** ciągle musisz myśleć o danej sprawie. Jest to szczególnie ważne, jeśli doświadczasz ‘natrętnej myśli’ – myśli która bez przerwy do ciebie wraca. Jej ‘natrętność’ **ma związek z tobą** – jest w tobie jakiś ukryty pogląd lub przekonanie, które sprawia, że utknąłeś w tym konkretnym toku myślenia.

Na przykład, przypuśćmy że cały czas prowadzisz w głowie tę samą dyskusję. Zauważ, że usiłujesz wymyślić jakieś nokautujące argumenty krytyczne. **Spróbuj zagłębić się w to poczucie**, że jesteś ‘przegrany’ lub zagrożony przez drugą osobę. Kryje się pod nim przekonanie, że aby znów czuć się pewnie, czuć się ‘**sobą**’, musisz tej osobie odpłacić pięknym za nadobne. A jeszcze głębiej pod **tym** przekonaniem leży wiara w istnienie prawdziwego ‘ja’, które można jakoś zranić słowami. Spróbuj więc poczuć to wewnętrzne ‘ja’ – jak bardzo potrafi ono być przekonane o swojej **słuszności**. Poczuj ten pierwotny pogląd o ‘ja’ i spróbuj pozwolić mu odejść.

Medytacja

Nawet samo słowo ‘medytacja’ nieszczególnie nam pomaga, ponieważ sugeruje, że istnieje jakaś **rzecz** zwana medytacją, której można się nauczyć, i dlatego jest możliwe, że nie uda nam się jej nauczyć. Kiedy siadamy do medytacji, podejmujemy po prostu decyzję, że będziemy pracować ze swoim umysłem – oczywiście poza medytacją też tego próbujemy, ale teraz robimy to ze znacznie większym skupieniem. ‘Medytacja’ tak naprawdę oznacza pogłębianie swojego umysłu poprzez procesy *karma-nijamy* i otwarcie się na tę pozbawioną słów rzeczywistość, która leży poza obszarem przywiązania do ‘ja’.

Dużo jest w medytacji do nauczenia się. Powinniśmy uczyć się od nauczycieli, którzy mają głębokie zrozumienie dla podróży duchowej we wszystkich jej aspektach, a nie tylko wyspecjalizowane zainteresowanie medytacją. Powinniśmy znaleźć świeżą inspirację, pojechać na odosobnienie, wypróbować **nowe podejścia**... i powinniśmy to wszystko robić z poczuciem badania i odkrywania. A jednocześnie powinniśmy być otwarci na własne intuicyjne odczucia w kwestii tego, co musimy zrobić, aby pójść głębiej.

Pięć rozmyślań dla każdego

Nadszedł czas, aby do praktyki medytacyjnej włączyć śmierć duchową. Żeby umrzeć, potrzebujemy ‘sprawnego umysłu’ – zdrowej podstawy opartej na integracji i emocjach pozytywnych. Jeśli nie spełniasz tych wstępnych warunków, sugerowałbym odłożenie tego aspektu medytacji na później, do czasu aż będziesz w lepszym stanie.

Jeśli masz skłonności do pesymizmu lub jesteś podatny na stany depresyjne, może będziesz wolał kontynuować praktykowanie tych medytacji, których uczyłem wcześniej, i nie przechodzić do duchowej śmierci. Albo będziesz wolał poświęcić większość medytacji w tym tygodniu na pogłębianie integracji i pozytywnych emocji i wprowadzić te rozmyślenia dopiero na samym końcu (zob. Dodatek 4). Ustal, co jest najlepsze dla **ciebie** – a jeśli nie masz co do tego pewności, zapytaj przyjaciół.

Czwarty trening: śmierć duchowa

W tym tygodniu zajmiemy umysł „Pięcioma rozmyślaniami dla każdego” proponowanymi przez Buddę. Rozmyślenia te dotyczą podstawowych faktów o życiu. Są one skierowane **przeciwko ignorancji**. Przeczytaj najpierw wskazówki do tej medytacji, abyś wiedział, z czego ona się składa. I jeśli mógłbyś zacząć przedłużać medytację do powiedzmy 40 minut, byłoby wspaniale.

Rozwijaj integrację

Przeskanuj całe ciało, tak jak poprzednio, lub skup się na tych ‘gorących miejscach’, gdzie doświadczasz napięcie – brzuch, ramiona, twarz, szczęki – i stale je rozluźniaj. Świadomość ciała jest ważna zwłaszcza jako podstawa do rozmyślań, gdyż inaczej będziesz prawdopodobnie tylko **myślał** o tych pięciu refleksjach, a to ci niespecjalnie pomoże.

Rozwijaj pozytywne emocje

Skup uwagę na ośrodku serca i powiedz do siebie – „Obym był zdrowy, obym był szczęśliwy...” lub przywołaj w umyśle ludzi, którym jesteś wdzięczny. Aby skutecznie rozmyślać, musisz być w kontakcie ze swoimi emocjami, w przeciwnym razie rozmyślenia łatwo staną się konstrukcją mentalną istniejącą tylko w twojej głowie.

Pięć rozmyślań dla każdego

Kiedy już trochę umocnisz się w integracji i pozytywnych emocjach, skup umysł na następujących pięciu refleksjach:

- Podlegam starzeniu: zestarzeję się.
- Podlegam chorobom: zachoruję.
- Podlegam śmierci: umrę.
- Będę musiał rozstać się ze wszystkim, co kocham i co jest mi drogie.
- Jestem właścicielem swoich czynów (*karmy*) i spadkobiercą swoich czynów. Moje czyny są łonem, z którego się narodziłem, czyny są moimi towarzyszami i czyny są moją ochroną. Cokolwiek zrobię, dobrego lub złego, otrzymam to w spadku.

Wypowiedz te zdania powoli, cały czas będąc w kontakcie ze swoim ciałem (najlepiej jak potrafisz). Nie próbuj zbyt usilnie. Nie musisz **myśleć** o tych zdaniach tak, jakby kryły w sobie mnóstwo zawyłych znaczeń. To nie jest ćwiczenie intelektualne. Po prostu pozwól im być w ośrodku serca i zwróć uwagę na to, co czujesz w reakcji na nie.

W tym ćwiczeniu trzeba być zrelaksowanym, uważnym i pozwolić tym refleksjom po prostu być. Możesz je kilka razy powtórzyć i pozwól pojawić się wszelkim obrazom, wspomnieniom i myślom, jakie wypłyną na skutek skojarzeń.

Jeśli zaczniesz odczuwać przygnębienie, panikę lub smutek, zaprzestań refleksji i wróć do integracji i pozytywnych emocji. Kiedy już poczujesz się spokojniejszy, ponownie zacznij się nad nimi zastanawiać. Bądź otwarty na znaczenie tych refleksji, ale nie próbuj o nich **myśleć**.

Nie martw się, jeśli masz wrażenie, że nic się nie dzieje – po prostu bądź dalej zrelaksowany i skoncentrowany na ciele, sercu i na tych refleksjach. Szukasz intuicyjnego odczucia w głębi serca, że „Tak, to jest prawda”. Próbujesz osiągnąć stan „Wreszcie to do mnie dotarło”.

Refleksje nad karmą – nad faktem, że uczynki mojego ciała, mowy i umysłu tworzą moją przyszłość – to w gruncie rzeczy próba dostrzeżenia, że działania mają swoje konsekwencje. A więc cokolwiek robię ‘dobrego lub złego’ będę tego spadkobiercą. Innymi słowy, jeśli jestem ostry i niegrzeczny, poniosę tego konsekwencje; jeśli jestem szczodry i podejmuję inicjatywę, też poniosę **tego** konsekwencje.

I nie przejmuj się sformułowaniem ‘dobrego lub złego’. Jest to język wzbudzający emocje – tak, wiem o tym – ale właśnie o to mi chodzi! Próbujemy poczuć, że czasami z naszych działań wynika dobro, a czasami (jeśli przyjrzymy się swoim czynom obiektywnie) zachowujemy się perfidnie. Nie próbujemy tu po prostu czysto kognitywnie przyznać – „Tak, rozumiem, że prowadzenie samochodu pod wpływem alkoholu jest nieetyczne”. Próbujemy dostrzec, że jest to działanie ‘złe’! Najważniejsze jest w tym emocjonalne wzięcie odpowiedzialności za [wszystkie] swoje uczynki.

Wychodzenie z medytacji

Posiedź jeszcze chwilę całkowicie nieruchomo, wchłaniając w siebie efekty praktyki – co polega na tym, że zostawiasz w swoim ciele przestrzeń, w której przebywasz bez żadnego szczególnego wysiłku. Kiedy jesteś gotowy, otwórz oczy. Sprawdź, czy potrafisz pozostać w kontakcie z medytacją, kiedy przejdziesz do następnej czynności.

.....

Inna śmierć

W tym rozdziale badaliśmy ‘przyzwolenie na śmierć *ja*’ jako aspekt harmonijnej mandali praktyki. ‘Umieranie *ja*’ musi stać się codziennym elementem naszego życia, jeśli chcemy jechać dalej w swojej duchowej podróży ku Oświeceniu. Można to robić poprzez wyznanie, przeprosiny i wybaczenie, jak również poprzez decyzję, że odwrócimy się od pościgu za ziemskimi celami i w zamian za to wkroczymy w strumień Dharmy – pojedziemy na odosobnienie zamiast na zwykły urlop, zawrzemy prawdziwe przyjaźnie zamiast kontaktów czysto towarzyskich, przeczytamy powieść zamiast grania w jakąś grę komputerową. Aby życie miało barwy i znaczenie, musi w nim być obecna nieustająca praktyka umierania.

Próbujemy uzyskać wgląd w fakt, że ‘*ja*’ nie działa. Wszystko jedno, jak się ono przejawia – czy jesteśmy żywiolowi czy zrzędlowi – ‘*ja*’ jest zbyt małe wobec życia. Usiłowania, żeby uzyskać więcej tego, czego chcemy, i mniej tego, czego nie chcemy, ostatecznie nigdy nam się nie udają. Jesteśmy jak człowiek na nierównym materacu. W jednej chwili jest nam wygodnie, a w następnej nie jest. Zmieniamy pozycję, żeby znowu było

wygodnie i niedługo potem znów czujemy, jak uszkodzona sprężyna wbija się nam w kręgosłup. Jeśli jesteśmy optymistami, będziemy się nadmiernie identyfikować z momentami wygody; jeśli jesteśmy pesymistami, będziemy się nadmiernie identyfikować z pękniętymi sprężynami. A w końcu poczujemy, że mamy tego wszystkiego dość!

W tym sensie śmierć duchowa nie jest czymś, co sami **robimy**, jest czymś, co jest nam 'robione'. W miarę robienia postępów w duchowej podróży, coraz wyraźniej odczuwamy ograniczenia 'ja'. Zaczynamy coraz jaśniej widzieć nasze głęboko zakorzenione nawyki, mamy coraz mniej złudzeń, coraz rzadziej się usprawiedliwiamy i obwiniamy. Widzimy, że „znów robimy to samo!” Albo będzie tak, albo nasze podstawowe skłonności, o których myśleliśmy, że 'życie duchowe' je zlikwiduje, znów wyskoczą na wierzch tak mocne i czepliwe jak powój.

Kiedy zaczynamy po raz pierwszy praktykować Dharmę, wydaje nam się, że podróż będzie autostradą do Nirwany. W oczywisty sposób nie doceniamy **siły** ślepego nawyku bycia 'ja'. Myślimy, że zmienimy świat i będziemy potem żyli długo i szczęśliwie. Jednak kiedy już jesteśmy w trakcie podróży, zaczynamy dostrzegać, że wcale tak nie będzie. Uświadamiamy sobie, jacy byliśmy naiwni i przepełnieni swoim ego. Pozytywny stosunek do rozczarowania jest ważnym etapem życia Dharmicznego, ale bywa bardzo upokarzający.

I stosunkowo często właśnie w tym miejscu, kiedy zaczyna się proces duchowej śmierci, ludzie pakują manatki i rezygnują z dalszej podróży. Mamy wrażenie, że nasze nadzieje na to, kim się staniemy podążając za przewodnikiem, nie spełniły się. W ogóle nie jesteśmy osobami duchowymi. Autostrada okazała się wyboistą i zarośniętą ścieżką. Nagle zaczyna nas nęcić domek na wsi, para zielonych kaloszy i romans.

Jednak jeśli będziemy umieli poradzić sobie z tym uczuciem upokorzenia, mimo że jest bardzo bolesne, jeśli zobaczymy w nim duchową śmierć, jeśli będziemy na tyle uważni i świadomi, żeby pozwolić sobie na doświadczenie tej śmierci, wtedy będzie mógł rozpocząć się proces duchowych narodzin, który pozwoli nam wykroczyć poza nasze 'ja'. I nie będzie to polegało na tym, że wreszcie znajdziemy sposób na 'prawidłowe funkcjonowanie swojego ja' – będzie to raczej pojawienie się nowego rodzaju pewności, nowej wielkości i swobody, które nie są zakorzenione w 'ja', ani w 'byciu duchowym', ani też w 'robieniu postępów'. Morskie fale zaczynają zmywać ten zamek z piasku, jakim jest 'ja', a my – wyzwoleni – pływamy w oceanie życia.

Kluczem do tego jest pozwolić sobie na odczuwanie upokorzenia – i nie chodzi mi o to, żeby pozwalać komuś, aby nas poniżał. Mam na myśli chęć odczuwania upokorzenia z powodu swoich wad, błędów, uporczywych złych nawyków i złudnego poczucia swojej ważności. Czujemy upokorzenie ponieważ zaczynamy widzieć – naprawdę widzieć – że jednak nie jesteśmy centrum wszechświata. Duchowa śmierć oznacza otwarcie się na to wszystko, pozwolenie sobie na śmierć w obliczu tego **wszystkiego**.

Poszukujemy uczucia 'pozytywnego rozczarowania' – mieliśmy iluzje, które teraz „dostały po **głowie**”. Mój nauczyciel Sangharakszita odróżnia zdrowe rozczarowanie od niezdrowego niezadowolenia. Niezadowolenie objawia się przekonaniem, że dostaliśmy od życia za mały kawałek tortu – a powinniśmy raczej uświadomić sobie, że to przede wszystkim nasze złudzenia spowodowały te problemy.

Doświadczając duchowej śmierci zaczynamy zdawać sobie sprawę, że nasze przekonania były złudzeniami – łącznie ze złudzeniami na temat duchowej podróży i naszych towarzyszy podróży.

W naszym stosunku do sanghi często pojawia się szereg rozczarowań. Zaczynamy uświadamiać sobie, że nasi nauczyciele nie są współczesnymi świętymi i że sangha składa się z bardzo niedoskonałych ludzi, takich jak ja. A więc pozwalamy sobie czuć to wszystko; otwieramy się na uczucia porażki, rozczarowania, upokorzenia i ograniczeń – i pozwalamy swojemu 'ja' umrzeć. I kiedy to 'ja' umiera – a pamiętajcie że 'ja' jest tylko fascynującą

historyjką – zaczyna wyłaniać się coś **nowego**, co wykracza poza nas, a jednocześnie wydaje się nas uzupełniać, jakieś prawdziwe rozwiązanie problemu cierpienia. Nadszedł czas, abysmy się na tym skupili.

Duchowa receptywność 6:

„Tylko jeden raz, wtedy, coś”

Robert Frost – Tylko jeden raz, wtedy, coś

Inni kpią ze mnie, że klęczę przy krawędzi studni
Zawsze złą stroną do światła, nigdy nie widząc
W studni głębiej niż tam gdzie woda
Odbija w lśniącej powierzchni obraz
Mojego ja jak Boga na letnim niebie
Z twarzą okoloną wieńcem paproci i obłoków.
Raz, gdy próbowałem oprzeć brodę o krawędź studni,
Dostrzegłem, jak mi się zdawało, za tym obrazem,
Poprzez obraz, coś białego, niepewnego,
Coś głębiej – i nagle to straciłem.
Woda napłynęła, by skarcić wodę zbyt przezroczystą.
Jedna kropla spadła z paproci, i spojrz, plusk
Wstrząsnął czymś, co leżało tam na dnie,
Zamglił to, zamazał. Co to było – ta biel?
Prawda? Kamyk kwarcu? Tylko jeden raz, wtedy, coś.^{xxxiii}

Wiersz ten, napisany przez amerykańskiego poetę Roberta Frosta, jest wspaniałym przykładem stwierdzenia dwóch rzeczy jednocześnie. Jest to zarówno prosta historia o mężczyźnie zagląającym do studni, jak i medytacja nad znaczeniem. Frost pisał o tym: „Przyjemność ukrywania znaczeń ... mówienie jednego, kiedy ma się na myśli coś drugiego, wyrażanie jednej rzeczy kategoriami innej”.^{xxxiv}

Frost był wielkim sceptykiem. W tym wierszu udaje mu się postawić pytanie o naturę rzeczywistości przez połączenie mitu o urzeczonym swoim odbiciem Narcyzie z aforyzmem przypisywanym greckiemu filozofowi Demokrytowi. I robi to wszystko używając lokalnego dialektu farmera z New Hampshire.

Dopiero, kiedy docieramy w ostatniej linijce do słowa ‘Prawda’, pojmujemy uniwersalne znaczenie wiersza. To uniwersalne znaczenie w żaden sposób nie neguje bezpośredniości krawędzi studni i obłoków. Frost zdaje się mówić – „Jeśli jest jakieś znaczenie, trzeba go szukać przyglądając się głęboko światu, a nie uciekać w spekulacje”. Droga **poza** ten świat (jak go nawykowo doświadczamy) wiedzie poprzez pełniejsze zaangażowanie **w ten** świat.

Historyjka jest prosta: poeta ‘*zawsze złą stroną do światła*’ nie widzi ‘*głębiej*’ pod powierzchnią wody, dostrzega tylko swoje odbicie ‘*jak Boga ... z twarzą okoloną wieńcem paproci i obłoków*’. Jest to cudownie bezpretensjonalna metafora naszej ludzkiej sytuacji – próbujemy zajrzeć głębiej w życie, ale jedyne, co widzimy, to własne odbicie gapiące się na nas. Jakże często nie słuchamy, co mówi przyjaciel, czekając jedynie, aby wyrazić własne zdanie; nie potrafimy cieszyć się zachodem słońca lub obrazem, ponieważ komentujemy go w głowie. Nawet kiedy wyruszamy w podróż duchową, przeważnie wyrusza tylko nasze ‘ja’.

Stawiamy siebie w centrum wszystkiego, a potem szamoczemy się, żeby dojrzeć coś więcej poza własnym egoizmem.

Odbicie twarzy Frosta – *‘mojego ja jak Boga na letnim niebie’* – jest komiczną aluzją do olbrzymich fresków malowanych na sufitach kościołów przez Michała Anioła lub Giovanniego Battistę Tiepolo, na których Bóg w całej swej glorii siedzi otoczony białymi chmurkami i grającymi na lutniach aniołami. Jedynym bogiem w naszym świecie – jak mówi Frost – jest nasze ‘ja’ i wszystko kręci się wokół niego.

Twierdzi, że nie ma nic oprócz przywiązania do swojego ‘ja’. Idee o transcendencji to łudzenie się – jestem tylko **ja** jak Bóg *‘z twarzą okoloną wieńcem paproci i obłoków’* Ale potem zmienia kurs – był taki moment, kiedy wydawało mu się, że widzi *‘za tym obrazem / poprzez obraz, coś białego ... coś głębiej’*. Ale to nie jest pewne. Z paproci spadła kropla wody i zamazała obraz. Przez chwilę wydawało się, że w życiu jest coś więcej, coś prawdziwego ... *‘i nagle to straciłem’*.

„Tylko jeden raz, wtedy, coś” waha się pomiędzy afirmacją i odrzuceniem. Odniesienia biblijne w wierszu – ‘jak Bóg’, ‘niebo’, ‘skarcić’ – przywołują historię chrześcijańską, ale Frost tego nie potwierdza. Interesujące, że również temu nie zaprzecza. Wiersz zdaje się sugerować, że wiara i niewiara są jednakowo fałszywe lub może jednakowo stronnicze. Istnieje ‘coś’ – ale Frost odmawia zarówno sprecyzowania, co to takiego, jak i zdezwuowania tego. Pozostaje autentycznie sceptyczny, nie chroniąc się za pseudo-sceptycyzmem, który mylnie uznaje nihilistyczną wiarę za fakty o życiu.

Wiersz Frosta jest otwarty na coś wykraczającego poza nasz ograniczony egoizm i jednocześnie czujny na to, jak łatwo sami siebie łudzimy. Jest w nim prawdziwa tęsknota, aby głębiej zajrzeć w życie, mimo że inni *‘kpią z niego’*, że *‘jest zawsze złą stroną do światła’*. Frost kończy wiersz pytaniem *‘Co to było – ta biel?’* – biały kolor jest uniwersalnym symbolem czystości i doskonałości – *‘Prawda? Kamyk kwarcu? Tylko jeden raz, wtedy, coś.’*

Wiersz Frosta prezentuje autentyczną otwartość w kwestii – jaka jest naprawdę rzeczywistość niezmacona religijnymi lub świeckimi dogmatami. Mówi – „Czasami wydaje mi się, że poza moim egoistycznym odbiciem kryje się coś więcej, ale nie jestem tego pewien. Kiedy spoglądam ponownie, już tego nie ma”. Jak tylko próbujemy przywłaszczyć sobie doświadczenia, które prowadzą poza przywiązanie do ‘ja’, znów wracamy do tego przywiązania.

A może, po przeczytaniu wiersza Frosta, przelotny błysk *‘czegoś białego, niepewnego’* przypomni ci o jakimś własnym podobnym doświadczeniu? Może dojrzałeś coś takiego w przyjaźni, w swojej reakcji na szlachetne lub heroiczne czyny, w altruistycznej pracy lub w najbardziej inspirującej lekturze filozoficznej. Zastanów się, jak możesz stworzyć sobie warunki, aby z większym prawdopodobieństwem ponownie doświadczyć *‘czegoś głębiej’*.

Musimy przejść od Frosta zarówno jego sceptycyzm, jak i tęsknotę do spojrzenia w życie głębiej poza nasze przywiązanie do ‘ja’. Najważniejszą cechą tego ‘głębszego widzenia’ jest **integralność** – gdzie myślenie i odczuwanie płyną razem jako nowa jedność i wszystkie nasze energie łączą się w pojedynczym akcie postrzegania. Ta nowa zdolność do integrowania – inteligentna, ale nie uderzająca do głowy; głęboko odczuwana, ale nie czysto emocjonalna – prowadzi nas poza próg *‘bycia ja’*. Wiersz Frosta łączy jego wspaniałą inteligencję z bezpośrednim doświadczeniem zmysłowym, miesza humor z wigorem i kwestionowanie z poszukiwaniem. Dopiero wtedy będziemy mogli dojrzeć *‘za tym obrazem / poprzez obraz’*.

Śmierć duchowa – w skrócie

Przypomnienie – czym jest śmierć duchowa?

- *Śmierć duchowa* polega na uwolnieniu się od instynktownego przywiązania do *moje-mnie-ja*. Jest to przejrzanie na wskroś własnej dumy – nie porównujesz się z innymi, stwierdzając, że jesteś od nich lepszy, gorszy lub taki sam. Duchowa śmierć to uświadomienie sobie, że nawet w naszych najlepszych chwilach, „ja” zawsze nam wchodzi w paradę.
- *Śmierć duchowa nie jest śmiercią*: przede wszystkim – trwała jaźń nie istnieje, więc nie ma co umrzeć. W bezpośrednim doświadczeniu nie znajdziemy żadnego „ja” – to my je tam wstawiliśmy i ono teraz zniekształca i ogranicza nasze życie.
- *Śmierć duchowa jest śmiercią*: zbudowaliśmy swoje życie na przedświadomym przekonaniu, że istniejemy w jakiś trwały, oddzielny, niezmienny sposób. Jest to nasze podstawowe wierzenie. Jeżeli zostaje ono zakwestionowane, przyjmujemy postawę obronną, a nawet wrogą. Śmierć duchowa następuje wtedy, kiedy w pełni przyznajemy, że tak właśnie wierzymy, czujemy to głęboko i pozwalamy swemu „ja” umrzeć.
- *Pratitja-samutpada*: najdokładniejszy sposób opisanie rzeczywistości to zasada *pratitja-samutpady*, czyli „uwarunkowanego powstawania”. Jest to fundamentalna doktryna buddyjska. Pożytecznie jest zaznajomić się z pięcioma podstawowymi sposobami, według których pojawiają się wszystkie rzeczy w zależności od warunków, czyli z pięcioma *nijamami*.
- *Utu-, bidza-, oraz mano-nijama*: integracja oznacza świadome uznanie, że jesteśmy tacy, jacy jesteśmy – np. ekstrawertyczni lub introwertyczni, z podejściem intelektualnym lub intuicyjnym. „To treści umysłu się zmieniają, a nie struktura.”
- *Karma-nijama*: praca z emocjami pozytywnymi zakłada zastosowanie uniwersalnego prawa (karmy) – wszystko, co robimy, przynosi określone konsekwencje dla nas samych i dla świata, którego doświadczamy. Kiedy działamy zręcznie (etycznie/*kuśala*), na nowo kształtujemy świadomość; doświadczamy wszystkiego bardziej energicznie i głęboko, w bardziej estetyczny sposób.
- *Praca do wykonania*: musimy rozwijać integrację i pozytywne emocje. To pozwala, aby nasze poczucie „ja” było bardziej ‘przezroczyste’, mniej spolaryzowane – będziemy wówczas mniej zaabsorbowani sobą.
- *Dharma-nijama*: Procesy *Dharma-nijamy* uruchamiają się, kiedy zaczynamy pozbywać się przywiązania do siebie samego. Kiedy zaczynamy pozwalać „ja”, żeby odeszło, pojawia się nowy rodzaj uwarunkowania, który możemy bezpośrednio poczuć. Procesy *Dharma-nijamy* są tym, co ‘przenika’ i wyłania się.
- *Wiara w rozumieniu buddyjskim*: potrzebujemy wiary, że życie w naturalny sposób zawiera w sobie coś **więcej** niż tylko życie – pod pojęciem ‘więcej’ rozumiem coś wychodzącego poza ramy „ja” i świata, podmiotu i przedmiotu.
- *Tymczasowa śmierć duchowa*: wiemy, że zrobiliśmy postępy w naszej podróży, kiedy stajemy się mniej egoistyczni. Mniejszy egoizm jest istotą duchowej śmierci.
- *Skuteczna śmierć duchowa*: oznacza poświęcenie się prawdziwej śmierci duchowej/ponownym narodzinom, bez względu na wszystko. Aby móc uczynić to skutecznie, potrzebujemy wystarczającej integracji i pozytywnych emocji.
- *Prawdziwa śmierć duchowa*: prawdziwa śmierć duchowa, razem z duchowym odrodzeniem, jest kulminacją podróży. Kiedy umieramy duchowo, rodzimy się w nieskończonym, przekraczającym „ja” przepływie procesów *Dharma-nijamy*.

Pozwolenie na śmierć „ja” – w skrócie

Przypomnienie – jak praktykować śmierć duchową?

- *Wyznanie*: wyznanie wszystkich krzywd, jakie wyrządziliśmy uczynkami takimi jak szorstkość w mowie, kłamstwo, kradzież, chciwość itp. Wyznanie, jeśli to możliwe, powinno się odbywać w grupie mężczyzn lub kobiet i obejmować wzajemną pomoc w potraktowaniu wyznania poważnie.
- *Zadośćuczynienie, przeprosiny i wybaczenie*: wyznanie staje się **prawdziwe**, kiedy naprawiamy krzywdy (lub poprawiamy się) i przepraszamy tych, których skrzywdziliśmy; np. kiedy dobrowolnie rezygnujemy z ‘prawa’ do zemsty na kimś, wybaczymy mu i robimy wszystko, co w naszej mocy, aby ponownie nawiązać z nim dobre stosunki.
- *Interakcje z innymi członkami sanghi*: to jedno z najpotężniejszych narzędzi, jakimi dysponujemy, aby wykroczyć poza swoje „ja”. W sandze poszukujemy szczególnego rodzaju intensywności relacji, gdzie staramy się nawiązać kontakt z innymi osobami, które również starają się nawiązać kontakt z nami. Oznacza to pracę ze „zderzeniem różnych ego” i uczenie się, jak ten problem rozwiązać.
- *Poglądy, które podtrzymują „ja”*: pomocne poglądy mają tendencję do tymczasowości; poglądy, które nam nie pomagają, mają tendencję do dogmatyzmu. Kluczem jest zadanie sobie pytań: jak gwałtownie trzymamy się swoich poglądów i jak agresywnie kłócimy się o nie?
- *Studiowanie Dharmy*: nie jesteśmy zbyt świadomi swoich poglądów, dlatego studiowanie Dharmy, zwłaszcza z kimś bardziej doświadczonej w duchowej podróży, pozwala nam dostrzec złe poglądy i otwiera nas na te poglądy Dharmy, które afirmują życie.
- *Pranie mózgu*: nieustannie jesteśmy poddawani indoktrynacji – na placu zabaw, w supermarkecie i nawet w ośrodku buddyjskim. Każda sfera życia ma za fundament jakiegoś poglądy na temat, czym jest życie. Pytanie brzmi – które z tych poglądów pomagają nam wzrastać, a które nas oglupiają i zniekształcają?
- *Nic nie robienie*: jest w nas niezaspokojone pragnienie, żeby **być** kimś. Kiedy nic nie robimy, stajemy wobec poczucia własnej wewnętrznej pustki. Jeśli potrafimy zagłębić się w to poczucie pustki i umrzeć w niej, wtedy może pojawić się coś **więcej**.
- *Refleksje o śmierci*: jeśli nie praktykowaliśmy codziennie i regularnie pozbywania się swojego „ja”, nasze umieranie będzie paskudnie bolesnym przeżyciem.
- *Wyjazd na retrit*: wyjazd na odosobnienie medytacyjne oznacza umieranie nawyku zachowywania się w sposób, w jaki zawsze się zachowujemy. Zostawiamy za sobą nie tylko pracę i dom, ale też wszystkie nawyki, które się z nimi wiążą.
- *Szok samotności*: zacznij myśleć o tym, kiedy możesz pojechać na retrit samotny.
- *Praktykowanie wszystkich pięciu etapów każdego dnia*: sprawdź, czy codziennie możesz coś uczynić – nawet jeśli będzie to bardzo mała rzecz – na każdym z pięciu etapów.
- *Wprowadzanie śmierci duchowej do medytacji*: przeczytaj „Pięć refleksji dla każdego” Buddy i zapisz, jak ci z nimi poszło.
- *Relaks i odpuszczanie*: zwróć uwagę, jak twoje poczucie „ja” jest wzmacnianie przez nawykowe blokady w ciele; popracuj nad ich uwolnieniem i rozpuszczeniem.
- *„Praktyka przy (automatycznym) reagowaniu”*: zwróć uwagę, kiedy twoje przywiązanie do „ja” staje dęba – dzieje się to wtedy, kiedy reagujesz, kiedy nie otrzymujesz tego, czego pragniesz, lub kiedy jesteś krytykowany. Zauważ, jaki ból sprawia ci przywiązanie do „ja” i spróbuj uzyskać głębszy wgląd w ten ból.

Tydzień 7

Duchowe narodziny

Przewodnik

Budda siedział pogrążony w medytacji, unosząc się na falach tajemnicy i chłonąc transformację. Czas i przestrzeń nie miały żadnego znaczenia; jaźń i świat nie miały żadnego znaczenia. Nie było żadnych pragnień, żadnej niechęci, żadnej ignorancji.

Słońce wschodziło i zachodziło, wiatr zrywał się i cichł, brzęczały owady i gdzieś daleko skrzeczała mała – ale tutaj, w sercu życia, życie stało się świadome: rzeczywistość stała się Buddą.

A potem z tego niezmaconego nawet jednym słowem królestwa umysłu Buddy wyłoniła się myśl – [myśl jak delikatne drgnienie](#) – „To Oświecenie jest głębokie, subtelne, wspaniałe i niezmiernie. Ciężko jest je dostrzec i trudno zgłębić. Ludzkie istoty są przywiązane do rzeczy ziemskich. Próba przekazania im tych nauk byłaby bolesna. Lepiej byłoby spocząć w Oświeceniu”. Wszechświat wstrzymał oddech.

Wtedy bóg Brahma Sahampati zjawił się w blasku światła i błagał Buddę mówiąc – „Proszę, nauczaj Dharmy dla dobra świata. Są tacy, którzy mają tylko cienką zasłonę na oczach; oni będą w stanie ujrzeć prawdę, oni będą w stanie odbyć tę podróż!”

W umyśle Buddy pojawiła się wizja ogromnego stawu z białymi, czerwonymi i niebieskimi kwiatami lotosu. Niektóre kwiaty były zanurzone w błocie, niektóre głęboko pod wodą, niektóre nadal w pąkach, ale niektóre zaczynały się otwierać na powierzchni stawu.

Wizja lotosu

Budda, który zastanawiał się, czy Oświecenie można przekazać słowami, pojawienie się Brahmy Sahampatiego i wizja lotosu – jest to mityczna dramatyzacja duchowych narodzin: chwili, w której Mądrość (czyli prawdziwa duchowa śmierć) staje się Współczuciem (czyli prawdziwym duchowym narodzeniem).

Nie jest to zwykła historyjka. Nie można tego opowiedzieć w jakiś inny sposób, na przykład – „Budda zastanawiał się, czy można uczyć Oświecenia i doszedł do wniosku, że można, ponieważ w każdym człowieku istnieje potencjał, aby stać się buddą”. Taka wersja nie byłaby **bliższa** prawdy, byłaby od niej **dalsza**. Sugerowałaby, że Budda myślał w stanie codziennego umysłu, jakim my się posługujemy.

Historia o duchowych narodzinach musi być opowiedziana za pomocą wizji i symboli, a nie idei. Znajdujemy się w świecie wyobraźni, gdzie obrazy łączą się ze zrozumieniem nie po to, żeby wyrazić ‘myślenie’, tylko bezpośrednią wiedzę. Pojawienie się Brahmy Sahampatiego oraz wizja lotosu mówią o naszej zdolności do bezpośredniego widzenia prawdy, bez udziału rozumowania.

Taki sposób opowiedzenia tej historii w dramatyczny sposób pokazuje, że wszechświat **blaga** Buddę, aby nauczał. To nie jest tak, że Budda **decyduje** – jak gdyby miał różne opcje do wyboru, które najpierw analizuje i potem podejmuje decyzję. To nie jest kwestia tego, czy Budda **chce** uczyć. Po prawdziwej duchowej śmierci nie ma mowy o tym, żeby Budda czegokolwiek ‘pragnął’. Analogicznie moglibyśmy zapytać rodziców, czy chcą pomóc swojemu cierpiącemu dziecku – tu nie ma realnego wyboru: widzisz potrzebę i działasz bez zastanawiania się, czy działać.

Odpowiedź Buddy na prośbę Brahmy Sahampatiego nie brzmiała – „Tak, faktycznie, rozumiem twój punkt widzenia, być może nie doceniłem ludzi”. Jego odpowiedzią była następna wizja. Ta wizja, w której ujrział staw pełen białych, czerwonych i niebieskich kwiatów lotosu, będących w różnych fazach rozwoju, jest jednym z kluczowych obrazów w buddyzmie. Ilustruje wizję Buddy na temat ludzkiej kondycji.

Po pierwsze, wszystkie ludzkie istoty mają w sobie potencjał na osiągnięcie stanu buddy i jest on wrodzoną cechą naszej natury. Po drugie, nasza relacja z Budda jest związkiem osób tego samego pokroju – w stawie są tylko kwiaty lotosu, nie ma komarów ani ślimaków. Po trzecie, potencjał na Oświecenie jest mniej lub bardziej wyraźny – niektóre lotosy są nadal schowane w błocie, niektóre już się otwierają na powierzchni. Innymi słowy, istnieje podobieństwo (wszyscy jesteśmy kwiatami lotosu) **oraz** hierarchia (niektóre lotosy są bardziej rozwinięte od innych). Nade wszystko, wizja lotosu potwierdza, że rozwój człowieka jest sensem i celem życia, a pierwszy w pełni rozwinięty kwiat symbolizuje Buddę.

Prośba Brahmy Sahampatiego i wizja lotosu reprezentują pogłębienie Oświecenia. W udramatyzowany sposób pokazują, co się pojawia, kiedy iluzja stałego i trwałego ‘ja’ ostatecznie się rozwiewa. Po śmierci ‘ja’ jedyne, co pozostaje, to wizyjny świat wyobraźni; obiektywna potrzeba, płynąca spoza nas, aby uczyć i dzielić się Oświeceniem; oraz uniwersalna wizja wspólnego ludzkiego potencjału.

Magiczny wymiar

Duchowe narodziny pojawiają się spontanicznie w wyniku duchowej śmierci. Kiedy już dostrzeżemy iluzję przywiązania do ‘ja’, wtedy pojawia się ciągły strumień bezinteresownych (nieegoistycznych) stanów mentalnych. Widzimy ‘rzeczywistość taką, jaką jest’ bez zniekształceń i bez przywiązania. Nasz umysł, który już nie krąży nieustannie wokół ‘ja’, w naturalny sposób i pełen współczucia kieruje się w stronę innych ludzi. Wkraczamy do magicznego królestwa, w którym przestały obowiązywać zwykłe sposoby myślenia i postrzegania. Przekroczone są nawet pojęcia czasu i przestrzeni. Język zawodzi...

Weźmy na przykład obraz Van Gogha „Para butów”.^{xxxv} Kiedy patrzę na niego, najpierw czuję tę zakłóconą, trochę niespokojną energię tak typową w moim życiu. Jednak stojąc przed obrazem, stopniowo zaczynam odczuwać rodzaj estetycznego oczarowania. Malowidło przestaje być preludem do czegoś, co zrobię za chwilę, lub epilogiem do czegoś, co już zrobiłem – staje się **wystarczające samo w sobie**. Nie myślę już o butach, które ktoś nosił – o przedmiotach w świecie przedmiotów – te buty stały się czymś unikalnym i nieporównywalnym. Nie interesuje mnie, **o czym** jest obraz, **dlaczego** jest taki, tylko że w ogóle **jest**. Wszystkie te pojęcia – ‘buty’, ‘obraz’, ‘Van Gogh’ – rozpuściły się. Niczego więcej nie chcę, ani nie potrzebuję. Wydaje się że czas stanął.

Tego typu doświadczenia estetyczne dają nam smak ‘rzeczywistości takiej, jaką jest’. Nasz codzienny umysł funkcjonuje poprzez porównania – poznajemy jakąś rzecz, porównując ją z inną. W ekstatycznym doświadczeniu o charakterze estetycznym przestajemy porównywać, osądzać i oceniać – całkowicie poddajemy się bezpośredniemu doświadczeniu. Wtedy umiera nasze ‘ja’, a przynajmniej ulega czasowemu zawieszeniu. Znika granica, którą zwykle wnosimy między sobą a światem, i jesteśmy wolni, choćby tylko na moment, od nigdy nieugaszonego pragnienia, żeby kimś być, coś zrobić, gdzieś pojechać. Na krótką chwilę jesteśmy całkowicie usatysfakcjonowani, zachwyceni i oczyszczeni. Jednym z powodów, dla których estetyczne przeżycia są dla ludzi tak ważne, jest fakt, że w swym najgłębszym wymiarze dotykają one samej istoty życia.

Posługuję się butami Van Gogha, aby przywołać takie możliwe doświadczenia z naszego życia, które przybliżają nas do zrozumienia rzeczywistości takiej, jaka jest. Nie chodzi mi jednak o to, że kulminacją podróży duchowej jest czysto estetyczne doświadczenie oddzielone od działań etycznych, współczucia i reagowania. Po przeżyciu duchowej śmierci/narodzin nasza reakcja na cierpienie nie zmieni się w rozkoszowanie się jego estetyką – jak u artysty malującego zbombardowany kościół w świetle księżycy – tylko stanie się działaniem spontanicznym i współczującym, bez odnoszenia się do ‘ja’.

Życie zgodne z Dharma oznacza, że organizujemy sobie takie warunki, wewnątrznie i zewnątrznie, aby procesy *Dharma-nijamy* mogły płynąć coraz swobodniej. W aspekcie

wewnętrznym rozwijamy integrację i pozytywne emocje – bierzemy pełną odpowiedzialność za swoje życie i podejmujemy wysiłki, aby żyć bardziej etycznie. W aspekcie zewnętrznym pomagamy stwarzać warunki – przyjaźń, sangha, reirty, kultura – które wspierają prawdziwie ludzkie życie. Ostatecznie, pojawia się wewnątrz nas nowy rodzaj uwarunkowania, ponieważ ‘ja’ zeszło nam z drogi.

Nie możemy **zatrzymać sobie** tego doświadczenia. Może nam ono przelotnie mignąć, kiedy będziemy patrzyli na buty Van Gogha, możemy go doświadczyć w trakcie medytacji lub podczas bezinteresownej służby, ale nie możemy postanowić, że będziemy je posiadać. Ono pojawi się tylko w takim stopniu, w jakim doświadczyliśmy duchowej śmierci. Kiedy wyjdziemy poza ograniczające działanie przywiązania do ‘ja’, wtedy procesy *Dharma-nijamy* będą mogły rozwinąć się w naturalny i spontaniczny sposób.

Dosłowność

Jesteśmy istotami, które traktują rzeczy dosłownie. Pojawiamy się w życiu ze skłonnością do widzenia ‘zewnętrznego’ świata jako czegoś, co naprawdę istnieje samo z siebie i jest niezależne od naszych zdolności poznawczych. Podobnie myślimy o sobie – że jesteśmy bytem realnie istniejącym ‘tutaj’. Uważamy, że nasze ‘ja’ jest czymś oddzielnym od tych wszystkich rzeczy, które nam się przydarzają – zabawy na huśtawce, pierwszego tygodnia w szkole, otrzymywania emerytury. Wierzymy, że za tymi wszystkimi zmianami, które zachodzą w naszym ciele, za nieustannie zmieniającymi się myślami i emocjami kryje się ciągle to samo ‘ja’. Innymi słowy, stwarzamy **rzeczy** tam, gdzie żadne **rzeczy** nie istnieją. Robimy to z powodów ewolucyjnych, aby przeżyć.

Dlatego mamy bardzo silną tendencję, aby z wiecznie zmiennego przepływu rzeczywistości stworzyć **rzecz**. Nieuchronnie prowadzi nas to do problemów, ponieważ nasza wiara w to, że rzeczywistość jest rzeczą, jest z gruntu fałszywa – jest to traktowanie ‘rzeczy’ dosłownie. Kiedy mówimy ‘liść’, to nie oznacza, że naprawdę istnieje coś zwane ‘liściem’ oddzielone od swego zmieniającego się koloru, wielkości, wagi, tekstury i zapachu. Nie ma literalnego liścia.

Ta instynktowna tendencja do dosłowności staje się problemem, kiedy mówimy o podróży duchowej. Musimy nieustannie pamiętać, żeby nie traktować jej dosłownie. Tak więc, kiedy mówię o ‘śmierci duchowej’, muszę dodać – „Pamiętajcie ludzie, że po pierwsze nie ma żadnego ‘ja’. Jest ono konstrukcją, błędem w rozumieniu”. Lub kiedy mówię o ‘wysiłku’ w medytacji, muszę podkreślać, że ‘wysiłek’ jest metaforą – to nie to samo co pchanie samochodu!

Nasza predyspozycja do dosłowności ma swoje praktyczne konsekwencje – powstrzymuje nas od pójścia głębiej. Kiedy więc mówimy o robieniu postępów w podróży, musimy pamiętać, że ‘postęp’ jest metaforą zapożyczoną ze świata technologii. Jeśli wyobrazimy sobie, że postęp duchowy jest analogiczny do postępu technologicznego – co roku nowa wersja iPhone’a – rozczarujemy się! Nie chcę przez to powiedzieć, że nie ma czegoś takiego jak duchowy postęp – to jest kolejny przykład dosłowności. Musimy potraktować słowo ‘postęp’ jako sugestię – spojrzeć, w jakim kierunku wskazuje.

Dosłowność ma dwa oblicza – jest **dosłowność lekceważąca**, gdzie odrzucamy wszystko, co wykracza poza założenia naszego zdrowego rozsądku, i co uważamy za przesady lub zmyślenia; oraz **dosłowność łatwowierna**, gdzie w naiwny sposób traktujemy dosłownie takie kwestie jak anioły, uzdrawianie kryształami, terapię regresyjną o poprzednich wcieleniach, i tak dalej. Dosłowność lekceważąca jest wyrazem niechęci do wyjścia poza ograniczone, oparte na faktach znaczenia i awersji do spojrzenia głębiej w wieloznaczność słów, pojęć, metafor i doświadczeń. Dosłowność łatwowierna jest skłonnością do naiwności i bezkrytyczności.

Patrzcie na niebo

Duchowe narodziny mają miejsce wtedy, kiedy kończy się iluzja 'ja'. Podobnie jak duchowa śmierć, duchowe narodziny nie dzieją się za sprawą woli. 'Ja' nie może pragnąć tego, co istnieje poza nim samym. Duchowe narodziny to Budda niewyobrażalny – nowy gatunek sam w sobie – choć znów nie powinno się tego brać dosłownie, jakby Budda był rodzajem przybysza z Kosmosu! Budda to punkt, w którym spotyka się aspekt historyczny z uniwersalnym, czas z ponadczasowością.

Wszystkie wizerunki Buddy próbują – z lepszym lub gorszym skutkiem – przekazać iskierkę tego, jak są odczuwane duchowe narodziny. Jest w nich poczucie spokojnej stabilności – integracja w swym najgłębszym wymiarze. Jest łagodny uśmiech – pozytywne emocje w najsubtelniejszym wymiarze. Do stworzenia postaci Buddy często używa się złota, które jest symbolem wszystkiego, co wykracza poza zwykłe ziemskie życie. Najlepsze wizerunki Buddy – czy to wyrzeźbione w skale, bogato zdobione w klasztorach tybetańskich, czy też namalowane na chińskich zwojach – mają w sobie jakiś nieuchwytny element, którego nie da się sprecyzować, który jest niedefiniowalny.

Wyobrażam sobie, jak uczniowie Buddy rozmawiali o nim po jego śmierci. Wyobrażam sobie, jakie opowiadali historie – co powiedział w tym i w tym miejscu, jak przemówił do tej i tej osoby. Niektórzy pewnie opowiadali o jego niezmaconym spokoju, inni o miłości, jeszcze inni mogli wspominać jego szczodrość lub klarowność. Stopniowo ich historie zmieniały się w legendy – jak gdyby wspomnianie Buddy i próby przekazania, co **znaczy** 'Budda', zmuszały do wyjścia poza prozaiczność codziennych faktów (osoba o konkretnym wzroście, wadze i typie budowy ciała) i wejścia w poetyckość mitu.

Prawdopodobnie w ten właśnie sposób każdy aspekt Buddy – jego dobroć, mądrość i energia – zostały spersonifikowane jako szereg wizyjnych postaci. Jedna z postaci siedzi w medytacji i ma skórę w kolorze zachodzącego słońca, a inna ma na głowie wysadzaną klejnotami koronę i wymachuje płonącym mieczem. Jedna przyjmuje kształt pięknej bogini przyrody o nefrytowym kolorze, trzymającej w ręku bukiet niebieskich kwiatów lotosu, a inna jest groźna i otoczona płomieniami. Wszystkie te wizerunki usiłują przekazać, co się czuje po doświadczeniu duchowych narodzin.

Musimy znaleźć jakiś rezonans z tymi wyrzeźbionymi lub namalowanymi figurami. Duchowych narodzin nie można się nauczyć – musimy się nimi 'zarazić' od osób, które mają z nimi bliższy kontakt niż my. Czasami możemy zdobyć jakieś pojęcie o duchowych narodzinach czytając książkę taką jak ta. Czasami wyczuwamy je w szczególnej atmosferze – podczas medytacji, biorąc udział w rytuale buddyjskim, studiując buddyjski tekst lub zachwycając się cudami przyrody. W samym środku zwyczajności zawsze jest 'coś', co wykracza poza tę zwyczajność.

Jedyne, co możemy uczynić, jeśli chodzi o duchowe narodziny, to praktykować duchową podróż – stawać się uważnym i odpowiedzialnym (integracja), odważnym i przyjaznym (pozytywne emocje), nieegoistycznym (analogiczne do duchowej śmierci), a potem **po prostu się otworzyć** i być receptywnym na to coś wykraczające poza dramat bycia 'ja'.

To jest tak jak w filmie Stevena Spielberga *Bliskie Spotkania Trzeciego Stopnia*. Byłem nastolatkiem, kiedy poszedłem obejrzeć go w kinie – 'specjalne efekty' były wtedy jeszcze w powijakach. Pamiętam ten moment pod koniec filmu, kiedy wszyscy na ekranie zakładają ciemne okulary a głos przez megafon mówi do nich – „Patrzcie na niebo”. I nagle nad płaskim szczytem góry pojawia się niezwykle kosmiczny statek, jak wielkie oświetlone miasto. Pamiętam, że poczułem niesamowitą euforię. Z duchowymi narodzinami jest podobnie – coś nowego, coś niewyobrażalnego zjawia się w naszym życiu.

Wskazówki i przebłyki

Jedyne, czym dysponujemy, to wskazówki i przebłyski. Język procesów *Dharma-nijamy* oraz duchowa śmierć i narodziny wskazują na inny rodzaj życia – nową rzeczywistość poza ramami przestrzeni, czasu i przyczynowości. Dosłowność zawsze nam przeszkodzi w przyjęciu tej wskazówki.

Moglibyśmy mówić o duchowych narodzinach jako ‘przebłyskach celu’. Przydarzyło się to wielu ludziom. Spotkałem człowieka, który doświadczył przelotnie duchowych narodzin podczas śmierci klinicznej. Innemu przydarzyła się wizja transcendentálna w trakcie pieszej wędrówki podczas ulewnego deszczu na urlopie w Cairngorms (w Walii). Spotkałem ludzi, którzy przelotnie wejrzeni w prawdziwą naturę rzeczywistości podczas medytacji, w czasie traumatycznego przeżycia lub bez żadnego powodu, na przykład w trakcie jazdy rowerem z domu do szkoły. Te wizje miały różną siłę i różne skutki – od chwilowego objawienia do wglądu, który zmienił życie.

Moja najsilniejsza wizja miała miejsce wieczorem w dniu, kiedy byłem ordynowany, w środku czteromiesięcznego odosobnienia w górach południowej Hiszpanii. Od dwóch miesięcy przebywałem na retriście z dwudziestoma kilkoma innymi mężczyznami. Mieszkaliśmy razem jako sangha – medytując, zawierając przyjaźnie, robiąc wyznania i otwierając się. W noc mojej ordynacji stałem pod rozgwieżdżonym niebem naprzeciwko mężczyzny, który miał mnie ordynować. Po ceremonii (pamiętam, że ze zdenerwowania pomyliłem słowa) zostawiono mnie samego, żeby zasymilował doświadczenie. I nagle miałem wrażenie, że widzę rzeczywistość taką, jaką jest. Jak gdybym patrzył na świat przez odwrotny koniec teleskopu – wcześniej życie wydawało się trudne i poplątane, a teraz nagle wszystko było doskonałe. Wydawało mi się, że widzę życie – całość życia – z najszerzej możliwej perspektywy.

Nie powinniśmy się dziwić. Nasza wiara, że jesteśmy czymś trwałym i stałym w świecie składającym się z trwałych i stałych rzeczy, jest fałszywa – traktujemy doświadczenie dosłownie. A więc jest nieuniknione, że czasami niektórzy ludzie nagle doznają przebłysku rzeczywistości takiej, jaką jest. Procesy *Dharma-nijamy* (o rety, jak to technicznie brzmi!) są nieodłączną częścią struktury życia. Po prostu jesteśmy ogłuszeni przez swoje bardzo hałaśliwe ‘ja’.

Kiedy przeblysk powoduje złe skutki

Przelotne przebłyski celu, do którego zmierzamy, mogą być pomocne lub przeszkadzać. Mogą nas inspirować i pomóc mocniej zaangażować się w podróż, ale mogą też spowodować tęsknotę za powtórzeniem tego doświadczenia. Czasami nawet służą wzmocnieniu egotyzmu. Egotyzm jest tak dominujący, że potrafi sobie przywłaszczyć nawet doświadczenia wykraczające poza ego!

Miałem kiedyś ekstatyczne przeżycie przed obrazem Tycjana, o którym wspominałem wcześniej. Byłem w muzeum kilkakrotnie, aby go obejrzeć, i któregoś dnia przypadkiem wszedłem do tej sali innymi drzwiami niż zwykle. Odwróciłem się spoglądając na obraz i nagle poczułem, jakby jego widok wyrzucił mnie poza orbitę mojego ‘ja’ (moich zwykłych trosk i wewnętrznych narracji) i przez moment doświadczyłem siebie w całkowicie nowy sposób. Spojrzenie na obraz Tycjana przekonało mnie, że w całym tym nonsensem związanym ze sztuką istnieje coś **prawdziwego**, wykraczającego poza elitarność i prestiż. Przekonało mnie, ale już po moim zetknięciu się z Dharma, że życie ma znaczenie transcendentálne.

Jednak moje przeżycie nie zmieniło mnie w mistyka. Nie **żyłem** dalej w oparciu o to doświadczenie – ono się otworzyło i zamknęło. Bardzo się cieszę, że je miałem, ale nie jest tak, że zdarza mi się to za każdym razem, kiedy patrzę na ten obraz (a szkoda!). Przekonało mnie tylko, że jeśli się odpowiednio szeroko otworzę, może stać się coś cennego. Gdybym jednak usiłował doświadczyć tego przeżycia **ponownie**, lub gdybym uważał, że dało mi ono uprzywilejowaną pozycję w świecie sztuki lub życiu duchowym, wtedy zaczęłoby mi ono

przeszkadzać. Używałbym wtedy doświadczenia nieegoistycznego do wzmocnienia egoizmu. Niestety tak się zdarza w życiu Dharmicznym – przebłysk duchowego narodzenia powoduje, że czujemy się wyjątkowo duchową osobą, a to jest niezgodne z życiem Dharmicznym.

Musimy iść ścieżką i jednocześnie zachować otwartość na wskazówki i przebłyski – nawet subtelne, prawie niedostrzegalne przelotne wglądy – ukazujące nam rzeczywistość taką, jaką jest. Zdolność do doświadczenia ‘przebłysków rzeczywistości’ może częściowo zależeć od usposobienia. Jeśli je masz, w porządku. Jeśli ich nie masz też w porządku. Nie można ich wywołać na życzenie (z samej definicji) i jeśli naprawdę je masz, nie wolno ci się do nich przywiązywać. Tak czy inaczej, musisz transformować swoje życie godzina za godziną, chwila za chwilą.

Różne rodzaje duchowych narodzin

Moglibyśmy doświadczyć przebłysku rzeczywistości patrząc na posąg Buddy. Moglibyśmy pójść do ośrodka buddyjskiego i poczuć, że mamy tam kontakt z czymś niezwykłym. Moglibyśmy to poczuć [po porzuceniu nas przez ukochaną](#) osobę, lub po śmierci rodzica – traumatyczne przeżycia są wstrząsem, który może nas na chwilę przebudzić. Przelotne wglądy w naturę rzeczywistości potrafią być mniej lub bardziej potężne oraz mniej lub bardziej wybijać nas z rytmu. Można ich doświadczyć na wiele sposobów.

Doświadczenia o ‘spotęgowanej’ ważności

To się zdarza, kiedy coś ‘więcej’ wydaje się ożywiać doświadczenie, jakim może być oglądanie obrazu Tycjana, wpatrywanie się w drzewo lub odczuwanie wdechu i wydechu w medytacji. W chwilach o ‘spotęgowanej ważności’ coś ‘spoza’ obrazu, drzewa lub oddechu wydaje się przeświecać przez obraz, drzewo lub oddech. Drzewo nadal jest drzewem – nie rozplynęło się w błysku światła – ale jednocześnie wydaje się być czymś **więcej** niż tylko drzewem. Jak ujmuje to jeden z tekstów mądrości *Sutra serca* – „Forma jest tylko pustką, pustka tylko formą”.^{xxxvi} Nadal widzimy formę, nawet doskonale, ale jednocześnie przenika ją jakaś tajemnica, coś nieokreślonego.

Doświadczenia piękna

Kiedy doświadczamy piękna, przeżywamy jedność przyjemności i znaczenia. Przyglądanie się butom Van Gogha może być niezwykle przyjemne i jednocześnie głęboko znaczące. Wydaje się, że czas stanął w miejscu, i kiedy przestajemy wiecznie pragnąć, wreszcie czujemy się usatysfakcjonowani, przynajmniej na jakiś czas. Wszyscy doświadczamy przeżyć o niezwykle głębokim znaczeniu, których nie jesteśmy w stanie objaśnić – morze widziane po raz pierwszy w życiu, słuchanie utworu muzycznego... Słowa takie jak ‘piękno’ wskazują, że dotarliśmy do granic języka. Jedyne, co potrafimy powiedzieć, to „To jest piękne”. Jeśli ktoś zapyta, co mamy na myśli mówiąc ‘piękne’, nie potrafimy odpowiedzieć. ‘Piękno’, mówi nam, że słowa są niewspółmierne do doświadczenia, że życie wykracza poza wszystko, co można o nim powiedzieć.

Doświadczenia znaczenia

Problem z językiem ‘znaczenia’ polega na tym, że zakładamy, iż ‘znaczenie’ jest zasadniczo konceptualne, związane z pewnego rodzaju filozoficzną lub metafizyczną teorią. ‘Znaczenie’ można wyrazić myślami – jak tego dowiedli wielcy filozofowie – ale często jest odczuwane jako rodzaj atmosfery, zwłaszcza atmosfery dzielonej z innymi. Ja sam odczuwam to najwyraźniej, kiedy uczę. Od czasu do czasu wydaje się, że przepływa przeze mnie coś **więcej**, coś z Dharmy. Kiedy mi się to przydarza, mam wrażenie, że udało mi się ustąpić z drogi jakiejś większej prawdzie. I nie odbieram tego tak, jakbym stał się lalką brzuchomówcy

– przeciwnie, czuję się bardziej sobą – tylko wyłoniło się coś głębszego i ma to namacalny wpływ na atmosferę.

Doświadczenia bezinteresownej miłości

Poeta W.H. Auden miał raz doświadczenie wszechogarniającej miłości – przeżył je w piękny letni wieczór w 1933 roku. Siedział z kilkoma nauczycielami, których nie znał zbyt dobrze – nie było żadnego zainteresowania seksualnego, nie pił alkoholu ani nie brał narkotyków. Mówił o tym:

... całkiem nagle i niespodziewanie ... poczułem, że ogarnia mnie moc, której – choć się jej poddałem – nie sposób było się oprzeć i z pewnością nie pochodziła ode mnie.

Stwierdził, że nagle zrozumiał, co to znaczy ‘kochać bliźniego jak siebie samego’^{xxxvii} – zrozumiał, ponieważ tego doświadczył. Może nie czujemy tego w tak przemożny sposób jak Auden, ale wielu ludzi doświadczyło bezinteresownej miłości.

Narodziny duchowe jako praktyka

Narodziny duchowe – z samej definicji – są niedefiniowalne: musimy uważać, aby ich zbyt nie precyzować. Nie jest to **rzecz**, o której można rozmawiać lub ją opisać w punktach. Jedyne, co do czego **możemy** mieć jasność, to związek między procesami *karma-* i *Dharma-nijamy*.

Rzeczywistość – lub mówiąc prościej, życie – ma swoją strukturę. Występują w niej pewne regularności. Kiedy działamy pozytywnie w zgodzie z procesami *karma-nijamy*, tworzymy odmienny rodzaj umysłu. Tworzenie tego nowego umysłu jest wielkim zadaniem życia zgodnego z Dharma. Stale to podkreślam, ponieważ – bez pewnego stopnia ufności w prawo *karmy* – niemal z pewnością uznamy, że zadowolenie można sobie kupić przez internet, że szczęście jest możliwe tylko po przepracowaniu traumatycznych wydarzeń z dzieciństwa, lub że do osobistego spełnienia są potrzebne specjalne techniki i pomoc eksperta. Tak naprawdę potrzebujemy tylko zaufania do procesów *karma-nijamy*. Możemy to zaufanie wzmocnić **teraz**, jadąc na odosobnienie i obserwując swój umysł; lub pomagając komuś właśnie wtedy, kiedy ogarnia nas apatia, zwracając jednocześnie uwagę na to, jak to na nas oddziałuje.

Procesy *Dharma-nijamy* – prąd życia, który zabiera nas poza złudne przywiązanie do swojego ‘ja’ – zawsze nas przyciągają. Kłopot w tym, że mnóstwo innych rzeczy też nas przyciąga. Mamy silne nawyki pożądania, nienawiści i ignorancji, podlegamy też wpływom wszystkich tych sił, które są widoczne w otaczającym nas świecie. Bez tworzenia nowego, bardziej giętkiego i rozwiniętego umysłu (dzięki procesom *karma-nijamy*) mamy niewielkie szanse, aby poczuć siłę ciężenia procesów *Dharma-nijamy* – mury egoizmu będą zbyt mocne.

Dlatego podróż polega na coraz większym dostosowywaniu się do siły ciężenia rzeczywistości. Używając porównania ogrodniczego – nie możemy zmusić roślin do wzrostu. Jedyne, co możemy zrobić, to skopać grządkę, posiać nasionko i podlać ziemię. Dzięki temu wyłoni się coś zupełnie niepodobnego do ziemi, nasionka i wody – pojawi się cudowny kwiat.

Jednak, żeby zabrać się za kopanie grządki i wysiewanie nasion, najpierw musimy mieć w ogóle jakieś pojęcie o istnieniu **kwiatów** – gdyż inaczej po co zadawać sobie tyle trudu? Jest to oczywiście łatwe, jeśli mówimy o ‘kwiatkach’ – zainspiruje nas zdjęcie na opakowaniu nasion lub widok hortensji w ogrodzie sąsiada – ale bardzo trudne, kiedy dotyczy czegoś całkowicie wykraczającego poza nasze codzienne pojmowanie siebie.

Bez jakiegoś przebłysku duchowego narodzenia zdryfujemy na powrót w stronę liberalnego nihilizmu, który nas zewsząd otacza. Materialistyczne przekonania ograniczą

nasze horyzonty i zmienimy buddyzm w kolejną formę liberalnego humanizmu – który jest owszem dobry dla poprawienia nam samopoczucia, ale ograniczony płytkością bycia ‘ja’.

Aby wyruszyć w podróż, musimy w jakiś sposób przeczuwać, co jest jej kulminacją. Błyskotliwe idee daleko nas nie zaprowadzą. Kiedy zdamy sobie sprawę, że zanosi się na dłuższą podróż, niż nam się wydawało, kiedy odkryjemy, że ścieżka prowadzi przez teren najeżony cierniami, potrzebujemy jakiegoś poczucia tych duchowych narodzin, aby kontynuować podróż. Inaczej mówiąc, potrzebujemy **wyobraźni**. Podstawowy sposób ‘rozwijania’ duchowych narodzin to odkrywanie, wzbogacanie i udoskonalanie swojej wyobraźni.

Wyobraźnia

Słowo ‘wyobraźnia’ nie jest najlepsze – stało się zbyt trywialne i ma za dużo wspólnego z przemysłem rozrywkowym. Ludzie będą mówili „To tylko twoja wyobraźnia” – w sensie pejoratywnym, że ona się nie liczy. Wyobraźnia przeważnie oznacza podekscytowany stan umysłu, w którym zatracamy wszelkie poczucie proporcji – na przykład paranoidalne myślenie ‘nikt mnie nie lubi’. Musimy więc trochę popracować nad zrozumieniem, czym jest wyobraźnia i dlaczego jest ważna.

Nie tylko o sztuce

Wyobraźnia jest tak samo obecna w nauce, matematyce, przyjaźni i medytacji, jak i w sztuce. Najczęściej mówimy o wyobraźni w związku ze sztuką (ja sam mam taką tendencję), ale sztuka niekoniecznie jest pełna polotu. Najlepsze rzeźby, powieści, filmy, utwory muzyczne, itd. są pięknymi przykładami ludzkiej wyobraźni, czasem w najwyższym możliwym stopniu, jednak dużo z tego, co występuje pod szyldem ‘sztuka’, nie ma ze sztuką nic wspólnego.

Nie o ‘wymysłach’

W wyobraźni nie o to chodzi, żeby ‘wymyślać’. Ludzie zwykle zakładają, że dzieło wyobraźni musi **wyglądać** wymyślnie – budynek stworzony z wyobraźnią powinien mieć okrągłe okna i wieżę zegarową; obraz z wyobraźnią będzie pokazywał latającą świnię. Poeta S.T. Coleridge nazwał to ‘wymysłami’.^{xxxviii} Wymysły polegają na przeorganizowaniu zwykłych treści doświadczenia bez zmiany ich fundamentalnego charakteru. To jak pisanie wiersza o zebrze używającej dezodorantu – może to i jest niezwykle na pierwszy rzut oka, ale w sumie to tylko dziwaczny pomysł. Nie pogłębia naszego poczucia, czym jest życie (a tym bardziej, czym są zebry!). ‘Wymysły’ nie odkrywają niczego autentycznie **nowego**. Wymysły bywają fantastyczne, a nawet wirtuozerskie, ale nie udaje im się wyrazić głębszej percepcji lub pełnej wyobraźni prawdy.

Nie o fantazjach

W fantazjach przede wszystkim chodzi o spełnianie życzeń – oczywistym przykładem jest tu pornografia. Jest to udawanie, że wiecie się inne życie – są to marzenia o wygraniu loterii, małżeństwie ze sławną osobą lub śpiewaniu w „Mam talent”. Fantazje są tym samym starym ‘ja’, tylko dostało ono od (ziemskiego) życia większy kawałek tortu – mieszka teraz w luksusowym apartamencie na szczycie wieżowca, ma ciekawsze życie seksualne, pozuje do zdjęć w kolorowych magazynach. Takie fantazje są stymulowane przez przesyczone mediami środowisko, które odciąga nas od prawdziwych problemów życia, propagując urojone rozwiązania.

Oczywiście można się też pograć w fantazjach duchowych. Jeśli jesteśmy pozbawieni społeczności współtowarzyszy podróży, pozbawieni prawdziwych przyjaźni i wyzwań – nasze życie Dharmiczne samo może stać się rodzajem fantazji, duchowością urojoną, która pomoże nam być z siebie zadowolonym, lecz nie przyniesie żadnego efektu w postaci

transformacji. Można mieć w głowie wszelkiego rodzaju napuszone i pretensjonalne idee, ale w ogóle się nie zmieniać, ani nie pomagać w zmienianiu świata.

Niekoniecznie o obrazach

Wyobraźnia niekoniecznie polega na ‘widzeniu rzeczy’. Zwykle zakładamy, że ludzie o ‘żywej wyobraźni’, widzą różne rzeczy w swoim umyśle, ale wyobraźnia może działać przy użyciu wszystkich zmysłów – na przykład poprzez zmysł kinestetyczny, czyli zmysł dotyku, lub zmysł przestrzenny. Możemy przykładowo wyobrazić sobie ‘obecność’ Buddy bez ‘widzenia’ go w wyobraźni.

Cechy wyobraźni

Słowo ‘wyobraźnia’ zostało strywializowane, ale nadal jest to najlepsze słowo, jakie mamy. Zdaniem Coleridge’a wyobraźnia jest ‘zdolnością’ lub ‘zmysłem’ – zmysłem postrzegania, tak jak wzrok. Większość z nas ma to szczęście, że posiada oczy, ale to nie znaczy, że dobrze ich używamy. Prawdopodobnie nie **widzimy** w taki sposób, w jaki Van Gogh widział tamte buty, tak gruntownie i z takim zrozumieniem. Wszyscy posiadamy zmysł wyobraźni, lecz możemy nie być go świadomi, i może on nie funkcjonować zbyt mocno w naszym życiu.

Przeważnie tkwimy w pozbawionej wyobraźni dosłowności. Powinniśmy swoją wyobraźnię odkryć, trenować i rozwijać tak, aby odgrywała coraz ważniejszą rolę w naszym sposobie istnienia w świecie. To właśnie dzięki rozwijaniu wyobraźni – a nie wymysłów lub fantazji – wykraczamy poza dosłowność i dzięki temu poza samych siebie.

Można stwierdzić, że wyobraźnia zaczęła brać udział w naszym życiu wtedy, kiedy wykroczyliśmy trochę poza samych siebie. Wraz z wyobraźnią zaczyna wchodzić w rachubę coś, czego nie powołaliśmy do istnienia samą **wolą** – nie my to tam **wstawiliśmy**. To ‘wykraczanie poza samych siebie’ – poza nasze obecne umiejętności i zdolności, poza nasze wyobrażenie o sobie, tzn. kim jesteśmy i do czego jesteśmy zdolni – jest fundamentalną cechą wyobraźni. Może ono być chwilowe lub trwałe, subtelne lub gwałtowne. W najgłębszym wymiarze odczuwa się je tak, jakby przyszło całkowicie z zewnątrz, spoza ‘ja’. Jakkolwiek jej doświadczamy, wyobraźnia zawsze wychodzi poza nasz obecny sposób widzenia i daje głębsze, bardziej integralne odbieranie rzeczywistości.

Pamiętam, jak zaniósłem swój świeżo napisany wiersz mojej mentorce od poezji – Mimi Khalvati. Byłem z niego bardzo zadowolony i myślałem, że jej też się spodoba. Przyglądała mu się przez chwilę i stwierdziła, że powinien być dłuższy. „Ale powiedziałem w nim wszystko, co chciałem powiedzieć – odrzekłem – nie mam już **nic** do dodania!” Kilka dni później ponownie zabrałem się do tego wiersza. Pamiętam, że wystukałem słowa „Weszło słońce,” (niezbyt obiecujący początek) i kiedy pisałem dalej, nagle w wierszu pojawiło się coś nowego, o czym nigdy wcześniej nie pomyślałem – jak gdyby wiersz zaczął pisać się sam, jakby muza przejęła moje zadanie.

Wyobraźnia jest syntezą rozumu, emocji i zmysłów. Tak często myślimy jedno, a robimy drugie – nasze myśli i uczucia rozchodzą się w przeciwnych kierunkach; myśli są oddzielone od uczuć lub zdarzają się nam emocjonalne wybuchy i nie wiemy dlaczego – nie znamy ich powodu. Wyobraźnia jest zdolnością zintegrowaną, w której myśleć znaczy czuć, a czuć znaczy myśleć. Doświadczenie przy udziale autentycznej wyobraźni ma w sobie dyscyplinę intelektualnego myślenia – w rzeczywistości często jest inteligentniejsze od nas! Nie jest rozlazłe, łzawe ani mętne. Prawdziwa wyobraźnia jest ucieleśniona – wyrasta z naszego doświadczenia bycia w świecie.

Wyobraźnia ma pewne kluczowe cechy, które odróżniają ją od codziennej świadomości.

Ożywienie

W każdym prawdziwym spotkaniu z wyobraźnią, w nasze doświadczenie wkracza coś, co nie pojawiło się w wyniku działania naszej **woli**, coś niesamowitego. Przynosi ze sobą poczucie ożywienia – czegokolwiek doświadczamy, czujemy, że to **żyje** – wszystko jedno, czy jest to utwór muzyczny, książka, rzeźba, pomysł czy drzewo. Jest tak, jakby zwykłe kategorie podmiotu i przedmiotu zostały na chwilę zawieszane. Wydaje się, że **przedmiot** (rzeźba, drzewo) w jakiś sposób nabrał cech **podmiotu** – wydaje się, jakby był niemal świadomy **naszej obecności**. To ‘ożywienie’ powoduje z kolei **naszą** transformację – poprzez kontakt z nim w nas samych pojawia się więcej życia – jak w moim doświadczeniu z obrazem Tycjana.

Odkrywanie

Wyobraźnia charakteryzuje się wrażeniem odkrywania głębszej prawdy, myślenia o tym, o czym nie byliśmy w stanie wcześniej myśleć, odkrywania bogatszego znaczenia, bardziej zunifikowanej percepcji. To poczucie odkrywania często jest czynnikiem motywującym artystów – odkrywają to, co naprawdę myślą, a co skrywa się za ich czysto świadomymi intencjami. To taki moment w komunikowaniu się, kiedy odkrywamy głębszy sens tego, co się naprawdę dzieje. Temu, co odkrywamy dzięki wyobraźni, zawsze towarzyszy poczucie, że jest to prawdziwsze, głębsze i pełniejsze.

Jedność

Wyobraźnia jednoczy treści doświadczeń, odkrywając w nich podskórne znaczenie i wymowę, niedostępne zwykłej świadomości. (Zobaczmy to na przykładzie wiersza Ted’a Hughes’a *Wymyślony lis*). Wyobraźnia jednoczy polaryzacje – coś może oznaczać wiele rzeczy jednocześnie, nawet rzeczy pozornie ze sobą sprzecznych – jak wiemy ze swoich snów. A zarazem wyobraźnia jednoczy osobę. Kiedy mamy kontakt z wyobraźnią, czujemy się tak, jakby wszystkie nasze zdolności – poznawcze, emocjonalne, wolicjonalne i fizyczne – zostały złączone w jednym akcie świadomości.

Chęć zabawy

Wyobraźnia często pojawia się z najmniej spodziewanej strony. Ponieważ nie jest spowodowana naszą wolą, ponieważ wykracza poza nasze ‘ja’ takim, jakie je znamy, często nas zaskakuje. Ma w sobie uczucie swobodnej zabawy – pozornie łatwe poczucie spontaniczności, wypróbowywania i zadziwienia. Nie bierze sama siebie zbyt poważnie – ma w sobie lekkość.

Zdolność wznoszenia się

Wyobraźnia ma zdolność wznoszenia się coraz wyżej poza przywiązanie do ‘ja’. W miarę jak wyobraźnia wznosi się, wstępuje w nas życie, pojawia się większe poczucie odkrywania, zabawy i jedności, w połączeniu z pogłębiającym się poczuciem zadowolenia, jak również ze wzmożonym objawianiem się sensu – jest to potężna i transformująca satysfakcja o charakterze zarówno estetycznym, jak i poznawczym. Owa zdolność do wznoszenia się odpowiada za najlepsze dokonania w sztuce, nauce i podróży duchowej. Jest to ta zdolność, która uwzględnia ludzki geniusz – jej owocem są: *Pieta* Michała Anioła, symfonia Beethovena, ogólna teoria względności Einsteina. Na najwyższym poziomie wyobraźnia jest wizjonerskim światem percepcji bezpośredniej – zdolności, za pomocą której Siddhartha wejrzał w naturę rzeczywistości, dzięki czemu stał się buddą.

xxxv

Vincent Van Gogh, *A Pair of Shoes*, 1885, Van Gogh Museum, Amsterdam.

xxxvi

Sutra serca jest chyba najsłynniejszym tekstem spośród tekstów *Doskonałości mądrości* w buddyzmie mahajany. Dostępna jest w wielu przekładach.

^{xxxvii} Alexander McCall Smith, *What W.H. Auden Can Do for You*, Princeton University Press, Princeton NJ 2013, s.81.

^{xxxviii} Samuel Taylor Coleridge, *Biographia Literaria*, Edinburgh University Press, Edinburgh 2014, księga 1, rozdział 13, ss.304-5

Praktyka: wyobraźnia

W tym tygodniu sprawdź, czy możesz zacząć przygotowywać się do odkrywania i pogłębiania swojej wyobraźni poprzez pogłębianie zainteresowania sztuką – nie dlatego, że chcesz **pozować na artystę**, lub dlatego, że tak się powinno robić, tylko po to, żeby rozwijać się w życiu. Kiedy ludzie mówią mi, że nie interesują się sztuką, to tak jakby mówili, że nie interesuje ich światło słońca. Tu nie o to chodzi, żeby ‘zająć się sztuką’, tylko żeby pogłębić swoje życie, a sztuka zawsze była jednym ze sposobów, aby tego dokonać.

Znajdź czas na te aspekty życia, które wymagają odrobiny wyobraźni. Jeśli lubisz czytać powieści, faktycznie **przeczytaj jakąś**. Wyłącz ten okropny komputer i daj sobie cały wieczór wolny. Pomyśl o przeczytaniu powieści, która będzie dla ciebie wyzwaniem – *Wojny i pokój* Tołstoja, *Miasteczka Middlemarch* George Eliot, *Życia i losu* Wasilija Grossmana. Idź do galerii sztuki na wystawę, do teatru obejrzyć *Wiśniowy sad* Czechowa, lub do kina na *Stalkera* Tarkowskiego. Przeczytaj wiersze z tej książki lub inne z jakiejś dobrej antologii poezji. Kiedy już zasmakujesz w tym, co może dać ci poezja, spróbuj pogłębić jej znajomość biorąc się za dzieła Keatsa, Dantego lub Szekspira.

Kiedy byłem młody, lubiłem Malcolma McLarena, byłego menedżera zespołu Sex Pistols. Podobał mi się zwłaszcza *Duck Rock* i album *Fans* – połączenie opery i R&B. Były to moje drzwi do muzyki klasycznej i opery. Zainspirowany przez McLarena, udałem się do teatru obejrzyć operę Pucciniego *Madame Butterfly*. Potem poznałem opery Mozarta i wreszcie Wagnera. Zacząłem od czegoś, co mnie porwało, co mi się podobało (a nie od tego, co sądziłem, że powinno mi się podobać) i potem zagłębiłem się w to do końca.

Wszystko jedno, w jaki sposób ty to zrobisz, spróbuj w tym tygodniu trenować swoją wyobraźnię pogłębiając zainteresowanie sztuką.

Uważny spacer i przestrzeń na oddech [dwa obrazki ***]

Chciałbym zasugerować, abyś wziął sobie wolne od idei ‘praktykowania’. W końcu podróże duchowa to nie są niekończące się zajęcia pilates dla umysłu. Kontynuuj uważny spacer, przestrzeń na oddech i codzienną medytację, ale nie po to, żeby **gdzieś dotrzeć**. To nie jest ‘praktykowanie’ po to, żeby w przyszłości mieć lepsze życie.

W trakcie uważnego spaceru sprawdź, czy potrafisz **cieszyć się samym faktem, że żyjesz**. Cokolwiek się dzieje, ty żyjesz – spróbuj to docenić. A w trakcie przestrzeni na oddech wykonuj ją, aby zatrzymać się i dotrzeć do bardziej intymnego, bezpośredniego odczuwania życia.

Niech to będzie tydzień nie-praktykowania, tydzień bezcelowości. Zapomnij o swoim kalendarzu; pozwól sobie na więcej czasu niezorganizowanego. Wyłącz komputer i przeczytaj książkę. Niech to będzie tydzień bez oglądania telewizji i You Tube’a, bez Twittera i Play Station... Nie rób nic. Leniuchuj na całego. Pogap się przez okno. Próbuj docenić rzeczywistość. Niech to będzie tydzień, w którym będziesz po prostu **żyć**. Nie musisz się przed sobą usprawiedliwiać, ani niczego osiągać. Otwórz w swoim życiu przestrzeń, aby mogła w nią wejść wyobraźnia.

Piąty trening: ‘rzeczywistość taka, jaką jest’

W trakcie medytacji w tym tygodniu, chcę podsumować wszystko, czego nauczyliśmy się do tej pory i zbadać doświadczenie z perspektywy wglądu. Na poniższą medytację powinno się przeznaczyć więcej czasu, spróbuj więc medytować 40 minut dziennie, a jeśli to niemożliwe, praktykuj tę medytację w dni, kiedy możesz posiedzieć dłużej.

Integracja – prapańcia

Zacznij od przeskanowania całego ciała. Spróbuj być bardziej świadomy bezpośrednich doznań fizycznych. Następnie skup się na oddechu. Jeśli ci to pomoże, użyj pierwszego etapu uważnego oddychania (zob. Dodatek 4) aby ustabilizować świadomość.

Kontynuuj skupianie uwagi na oddechu. Kiedy uciekasz w *prapańcie* (rozmyślanie, fantazjowanie, planowanie), spróbuj odłączyć się od swoich myśli, rozpoznając je jako **myśli**, i nie traktować ich jako opisu rzeczywistości.

Zauważ, jak łatwo opowiadasz sobie historie, jak poważnie je traktujesz, i jak szybko się w nie angażujesz. Jeśli na przykład szczegółowo przerabiasz w myślach jakąś dyskusję, to złościsz się na osobę, która jest tylko głosem w twojej głowie. Zwróć uwagę, jak pograżasz się w usprawiedliwieniach, i postaraj się zauważyć, że myśli (*prapańcia*) wywołują w tobie reakcje emocjonalne i napięcie fizyczne.

Często gubimy się w intelektualnym świecie wtórnych konstrukcji (*prapańcia-samdźnia-samkhja*), które zniekształcają i ograniczają nasze doświadczenie. Nasz umysł potrafi się zachowywać jak sprzedawca używanych samochodów, który wciska nam felerny pojazd, a my traktujemy jego niewiarygodne historie całkiem poważnie. Sami sobie sprzedajemy takie historie i potem żyjemy na ich podstawie.

Sprawdź więc, czy uda ci się rozpoznać myśli jako **myśli**. A potem wejdź głębiej poza historie, które sobie opowiadasz, i skup się na odczuwaniu doznań (*wedan*) wywołanych przez te opowieści. *Prapańcia* często jest sygnałem dyskomfortu, a więc sprawdź, czy potrafisz coraz bardziej zbliżać się do *wedan* – jak je odczuwasz? Gdzie je odczuwasz? Czy pojawiają się i odchodzą? Nawet jeśli te doznania są nieprzyjemne (a często są), są bliższe rzeczywistości – nie są zmyślane. Jeśli potrafisz pracować nad tym, że jesteś z nimi, oddychasz z nimi, odkryjesz, że są realne i podlegają zmianie.

Pozytywne emocje – docenianie

Nie możesz **zmusić** myśli, żeby odeszły. Jak tylko zaczniesz doświadczać frustracji z powodu swojego myślenia, tworzysz więcej myśli. Jest więc bardzo istotne, żeby obserwować *prapańcie* życzliwie i z ciekawością. Bez łagodności wobec siebie pograżysz się w swojej historyjce lub w historyjce o tym, jak się złościsz, niecierpliwisz lub osądzasz swoją historyjkę. Jedyne, co musisz zrobić, to odnosić się do swoich myśli tak, jakbyś rozmawiał z przyjacielem. Przyjaciel może wywoływać w tobie frustrację, ale mimo to starasz się być wobec niego cierpliwy, delikatny i uprzejmy.

Następnie poświęć trochę czasu na rozwijanie siły emocjonalnej przywołując w myśli osobę, którą szanujesz i podziwiasz, rozmyślając o tym, za co jesteś wdzięczny, lub wykonując etap metta-bhawany (zob. Dodatek 4). Generalnie starasz się rozwinąć sprawny umysł – zrelaksowany, ucieleśniony, wzbogacony emocjonalnie i subtelny.

Duchowa śmierć/narodziny

Kiedy już wzmocnisz świadomość ciała, potraktujesz swoje doświadczenia (*wedany*) przyjaźnie i rozwiniesz w sobie życzliwość, spróbuj wtedy wnieść w swoje doświadczenie perspektywę wglądu.

- Cały czas utrzymuj skupienie na bezpośrednich doznaniach w ciele.
- Następnie zwróć uwagę na dźwięki.
- Zauważ, jak szybko chcesz wiedzieć, co jest **źródłem** konkretnego dźwięku, na przykład „Teraz włączyło się centralne ogrzewanie,” lub „Teraz przejechał samochód”.
- Zauważ, jak błyskawicznie przyczepiasz dźwiękowi etykietkę, mimo że etykietka – ‘włączenie bojlera’, ‘samochód’ – nie jest elementem tego doświadczenia; dodajesz tę etykietkę kreując myśl.

- Zauważ, jak chcesz zlokalizować dźwięk jako istniejący ‘tam’, mimo że faktycznie nie doświadczasz żadnego ‘tam’ (ani ‘tutaj’).
- Zauważ, że nawet nie słyszysz dźwięku. ‘Dźwięk’ jest abstrakcją. Słyszysz wyłącznie konkretne, unikalne odgłosy czegoś, a one nie mają przyklejonej etykiety ‘dźwięk’.
- Sprawdź, czy potrafisz słyszeć dźwięki bez ich identyfikowania i ustalania skąd pochodzą. Po prostu słuchaj, co tam **rzeczywiście** jest.

Duchowa receptywność

Po około 10 minutach słuchania dźwięków odpręż się i puść. Siedź zupełnie nieruchomo. Spróbuj pogłębić poczucie, że świadomość jest w naturalny sposób otwarta i ekspansywna. Ona do nikogo nie należy – nie jest **moja**. Koncepcja ‘ja’ powoduje, że świadomość kurczy się, staje się mała i ciasna. ‘Ja’ to pudełeczko, które jest dla nas za małe. Im bardziej pozwalasz odejść ideom ‘ja’ i ‘moje’, tym bardziej świadomość może się rozwinąć.

Jeśli jesteś bardzo rozproszony, wróć do rozwijania integracji – skoncentruj się na ciele i oddechu. Jeśli jesteś w złym nastroju, rozwijaj pozytywne emocje. Jak tylko poczujesz, że jesteś spokojniejszy, świadomy i zadowolony, po prostu siedź i nic nie rób.

Dedykacja

Zanim skończysz, zadedykuj całe dobro, które pojawiło się w czasie medytacji, szczęściu wszystkich istot. Możesz wyrecytować „Przeniesienie zasług” (zob. Dodatek 3) lub spontanicznie przywołać w myśli przyjaciela i życzyć mu jak najlepiej. Możesz nawet w tym tygodniu napisać jakiś krótki tekst, w którym wyrazisz swoją życzliwość. Niezależnie od tego, jak to zrobisz, zakończ praktykę wyobrażając sobie, że dzielisz się z innymi tym dobrem, które wyniknęło z twojej praktyki.

.....

Eros i piękno

Budda odkrył ścieżkę, podróż prowadzącą od naszego wyobrażenia o tym, kim jesteśmy, do bycia człowiekiem w pełnym tego słowa znaczeniu. Ta podróż jest **naturalna** – wynika z naszego wewnętrznego pragnienia, aby wyrazić siebie, aby się zmanifestować w całej pełni. W pełni rozwinięta istota ludzka jest buddą w takim sensie, w jakim w pełni rozwinięty żołądek jest dębem. Praktykowanie życia Dharmicznego to stawanie się coraz bardziej świadomym swojej natury. Tak jak źdźbło trawy, pomarańcza lub spaniel chcą się spełnić, wyrazić siebie, w pełni zmanifestować swoje istnienie – podobnie chcemy tego i my.

Mówię o pragnieniu w sensie metaforycznym, aby podkreślić naszą ciągłość z przyrodą. Żdźbło trawy ‘chce’ wyrazić swoją trawiastotę tak samo, jak my chcemy wyrazić nasze człowieczeństwo. Jest taki wspaniały wiersz, napisany przez walijskiego poetę Dylana Thomasa, który zaczyna się od słów5:

*Ta siła, która przez zielony lont prze kwiaty,
Prze mój zielony wiek.^{xxxix}*

Istnieje jakaś siła, rodzaj istniejącej w naturze mocy, która ‘prze kwiaty’ i prze nas.

Życie **jest** energią – wszechświat jest energią, która przez cały czas manifestuje się na różnych poziomach. Jednak słowo ‘energia’ jest zbyt bezosobowe. Kiedy myślimy, że coś jest

‘bezosobowe’, zazwyczaj sądzimy że to coś jest ‘poniżej’ osoby. Dlatego lepiej uważać tę ‘siłę’ za rodzaj chęci, pragnienia. Świat przyrody jest mieszaniną różnych pragnień i pożądań – od ‘pragnienia’ żdźbła trawy, aby rosnąć, poprzez głód, pragnienie, instynkt i popęd prokreacji, aż na szczyt, gdzie znajduje się pragnienie robienia postępów na drodze do Oświecenia.

Niedawno przebywałem blisko farmy, gdzie właśnie oddzielono cielaki od matek – przez całą noc słycać było w deszczu i ciemności ryczenie krów-matek. Przypominam sobie też samotne odosobnienie w Walii i ból owiec na pastwisku – małe owieczki ciągle się gubiły, matki beczwały wołając swoje dzieci, okropne przepychanki, żeby dostać się do mleka. Życie jest pragnieniem. Przyroda jest pragnieniem. Jaskółki lecą tysiące mil z powodu pragnienia; węgorze i łososie wracają do swego miejsca urodzenia powodowane pragnieniem; twój pies, który szczeka, skacze i kręci się w kółko w pogoni za własnym ogonem z wielkiej radości na twój widok, też wita cię w ten sposób w ekstazie pragnienia.

Pragnienie, obecne w całym życiu, jest siłą napędową naszego ‘zielonego wieku’, objawiając się w postaci głodu, pragnienia, instynktów (takich jak odruch walki lub ucieczki), w pragnieniu ciepła i schronienia, prokreacji i rodzicielstwa. Ten organiczny poziom pragnienia (któremu przyglądaliśmy się na trzech niższych poziomach *nijam: utu-, bidża- i mano-nijamy*) miesza się z chęcią posiadania własnej oddzielnej tożsamości – w naturalny i w pewnym sensie niewinny sposób pragniemy rzeczy, które pomagają naszej tożsamości czuć się silnie i bezpiecznie, a nienawidzimy tych, które ją osłabiają lub jej zagrażają.

Jednak pragnienie może działać w sposób zręczny. Kiedy coś dajemy, medytujemy, zawieramy przyjaźnie, pomagamy i mówimy prawdę, wtedy nasze wewnętrzne pragnienie przejawia się w godniejszy i inteligentniejszy sposób. Przejawione jako tożsamość, nasze niezaspokojone pragnienie zawsze pozostawia w nas uczucie niedosytu. ‘Ja’ jest za małe – urodziliśmy się z silnym wewnętrznym pragnieniem, które chce się spełnić, a to spełnienie może znaleźć tylko w Oświeceniu.

Nasze pragnienie ostatecznego spełnienia jest tym samym co „*Ta siła, która przez zielony lont prze kwiaty*”. Kiedy działamy etycznie, zaczynamy znajdować wyższe rodzaje ekspresji dla swojego pragnienia – zaczynamy kochać innych i serdecznie się z nimi porozumiewać. Zaczynamy odkrywać spełnienie estetyczne, które czasowo zawiesza nasz głód tożsamości. Zaczynamy odkrywać potężną siłę przyciągania ze strony wszystkiego, co wartościowe – bezinteresownych ludzi, wyrazistych słów, pięknych obrazów. I zaczynamy tęsknić za prawdziwym pięknem – za czymś, co wyniesie nas poza nasze ograniczenia i dzięki temu nas uzupełni.

Tym pragnieniem, które stale przez nas płynie, kreuje nas i kształtuje, jest Eros. Eros wyrasta z pragnień erotycznych. Musimy pozwolić sobie na odczuwanie pragnień erotycznych. Jeśli je stłumimy na niższym poziomie, stłumimy je też na wyższym. Jest to jedno z niebezpieczeństw religii – odcinamy się od swoich naturalnych energii w imię szlachetnych ‘religijnych’ powodów. Nawet uważność i buddyzm bywają nauczane w taki sposób, że głuszają nasze energie – zwłaszcza kiedy nauczyciele kładą nadmierny nacisk na technikę i analizę. Życie zgodne z Dharma to nic innego jak obudzenie swoich energii erotycznych i ich sublimacja poprzez podnoszenie na coraz wyższe poziomy ekspresji i spełnienia.

Eros jest instynktowną tęsknotą za pięknem. Piękno to podstawowy motywator w życiu człowieka – szukamy go robiąc zakupy, jest powodem, dla którego oglądamy się na ulicy za kobietą lub mężczyzną. Tęsknimy, aby stać się jednością z pięknem. Podjęcie podróży duchowej oznacza, że jesteśmy erotycznie wrażliwi na piękno, kiedy przejawia się w coraz subtelniejszy sposób – jako piękno fizyczne, zachwyt światem przyrody, estetyka, piękno bezinteresownych czynów oraz głębokich myśli i w końcu piękno Nirwany. Życie zgodne z Dharma nie jest anemicznym widzeniem ‘rzeczywistości takiej, jaką jest’ – nie robimy kroku

w tył, żeby analizować – jest ono bardziej jak **pobudzenie**. Pobudzamy nasze energie i znajdujemy coraz lepsze i bardziej satysfakcjonujące sposoby ich wyrażania.

Zaczynamy od docenienia swojego poczucia niespełnienia. U samego źródła życia leży dokuczliwe poczucie niezadowolenia. Buddyjskim słowem na jego określenie jest *duhkha*. Odczuwanie *duhkhi* niekoniecznie oznacza, że jesteśmy nieszczęśliwi, choć oczywiście może się tak zdarzyć – znaczenie *duhkha* to: ‘**w życiu musi chodzić o coś więcej**’. Czujemy, że życie może być piękniejsze i przynosić więcej spełnienia. Czujemy *duhkę* w swoich trzewiach, we krwi – jest ona doświadczeniem fizyczno-emojonalnym odczuwanym bezpośrednio; nie jest myślą. Bez względu na to, jak cudowne jest nasze życie, ile posiadamy i gdzie jeździmy, nie możemy pozbyć się poczucia, że ciągle jest nam wszystkiego za mało.

Musimy pokochać swoje niezadowolenie, a to oznacza łączność z odczuwanym przez nas brakiem. Musimy przestać od niego uciekać – tak jak to robiliśmy do tej pory, biegnąc na zakupy, jedząc dla przyjemności lub uprawiając seks. Kultura konsumpcyjna systematycznie pobudza nasze niezadowolenie, po czym obiecuje je zaspokoić. Seks i miłość z łatwością pochłaniają wszystkie nasze erotyczne energie i nic już z nich nie zostaje na praktykowanie Dharmy i pielęgnowanie przyjaźni. Konwencjonalne życie oznacza zwykle funkcjonowanie w oparciu o swoją tożsamość, a to nigdy nie przynosi pełnej satysfakcji.

Duhkha jest uczuciem niezadowolenia. Jeśli nauczymy się pogodnie akceptować *duhkę*, zobaczymy, że zaraz po jej drugiej stronie znajduje się prawdziwe spełnienie i prawdziwe piękno. Nasze poczucie niezadowolenia jest doskonałą presją. Jest Buddą przypominającym nam, kim naprawdę jesteśmy i mówiącym, że w życiu chodzi o coś **więcej**. Jeśli będziemy akceptowali uczucia niespełnienia i nie będziemy próbowali narzucać sobie jakichś przedwczesnych i pochopnych rozwiązań, jeśli zrobimy to z otwartym sercem, może pojawić się coś **nowego**.

Spokojne doświadczenie braku oznacza, że nauczyliśmy się nie robić zwarcia w tym erotycznym obwodzie, jakim sami **jesteśmy**. Oznacza gotowość na doświadczenie wewnętrznego poczucia niedosytu, zamiast szukania natychmiastowej gratyfikacji w naszej kulturze ‘szybkich rozwiązań’, które niczego nie rozwiązują. Musimy odczuwać swoją erotyczną tęsknotę i przy pomocy umiejętności, których uczymy się na ścieżce, łagodnie ją skierować w stronę coraz wyższych form ekspresji i spełnienia.

Duchowa receptywność 7:

„Wymyślony lis”

Ted Hughes – Wymyślony lis

Wyobrażam sobie las o północy:
Coś innego jeszcze żyje
Poza samotnością zegara
I pustą kartką, po której błędzą moje palce.

Przez okno nie widzę żadnych gwiazd:
Coś bliższego
Choć z głębszej ciemności
wkracza w samotność:

Zimny, delikatny jak czarny śnieg
Nos lisa dotyka gałązki, liścia;

Para oczu podąża za ruchem, który teraz
i znów, i teraz, i teraz

Zostawia zgrabne ślady na śniegu
Pomiędzy drzewami, i ostrożnie, kulawy
cień zwleka przy pniaku i w zagłębieniu
Ciała, co śmiało przechodzi

Przez polanę, oko,
Coraz szersza i głębsza zieloność,
Błyszcząc, w skupieniu
Wykonuje swoje zadanie

Dopóki z nagłym przenikliwym fetorem lisa,
Nie wnuknie w ciemny otwór mojej głowy.
W oknie nadal nie ma gwiazd; tyka zegar,
Kartka jest zapisana.^{xl}

Ted Hughes napisał *Wymyślonego lisa* pewnej śnieżnej nocy, w swym 'ponurym wynajętym mieszkaniu' w Londynie. Nie napisał niczego od ponad roku. Wiersz dotyczy snu, który przysnił się Hughesowi, kiedy jeszcze studiował na Uniwersytecie Cambridge. Pracował wtedy do drugiej w nocy nad esejem z krytyki literackiej, doświadczając strasznych oporów przed jego pisaniem. Poszedł więc spać i przysniło mu się, że w jego pokoju zjawił się człowiek-lis – przypalony ogniem, jakby wyszedł z pieca – położył zakrwawioną łapę na arkuszu papieru kancelaryjnego, na którym Hughes pisał, i powiedział „Skończ z tym – niszczysz nas”.^{xli}

Wymyślony lis zaczyna się od emfaticznego 'Wyobrażam sobie' – jest to wiersz o wyobraźni. Dzieje się o północy – tradycyjnej porze czarów. 'Coś innego jeszcze żyje', czego nie dotyka upływający czas, co jest całkowicie poza czasem. To 'coś' znajduje się bliżej niż gwiazdy i nie jest nadnaturalnym bóstwem; jest częścią natury – 'z głębszej ciemności'. Niemożliwe do oswojenia, milczące, lecz opanowane – zostawia 'zgrabne ślady' na śniegu' – jest błyszczące i skoncentrowane. *Wymyślonego lisa* nie interesują fantazje poety – lis 'wykonuje swoje zadanie', wkraczając w 'samotność' poety (słowo powtórzone) z zuchwałym 'teraz / i znów, i teraz, i teraz'.

W doświadczeniu autentycznej wyobraźni, do naszej świadomości wkracza coś spoza naszej woli, coś znajomego i jednocześnie obcego, czego nie wymyśliliśmy. Wiersz Hughesa **dotyczy** wyobraźni i **odgrywa** wyobraźnię – w miarę jak wiersz się rozwija, lis wylania się z ciemności, jego nos dotyka 'gałązki, liścia', jego cień zwleka 'przy pniaku i w zagłębieniu'. Obecność wymyślonego lisa staje się żywa i namacalna. Jak mówi Hughes: „Słowa dały mu ciało i miejsce do spacerowania”.^{xlii}

I potem 'z nagłym przenikliwym fetorem lisa' wymyślony lis wkracza do głowy poety: 'Kartka jest zapisana' – pisanie poety i spacer lisa zlały się w jeden obraz. Słynny wiersz Hughesa jest przykładem inspirującego doświadczenia wyobraźni. Coś tajemniczego wkroczyło do wiersza i przemieniło luźne zdania prozą w poetycką wypowiedź.

Dzieła zrodzone z wyobraźni mają w sobie ten odcień 'inności' – pochodzą z głębszej ciemności. Dla Hughesa owa inność nie jest dosłowna – 'W oknie nadal nie ma gwiazd'. Zegar nadal tyka, a więc nie jest to **dosłownie** poza czasem. Wyobraźnia Hughesa

spontanicznie wybrała aspekty codziennego życia – śnieg, samotność, zimny nos lisa, smród, gwiazdy – aby oświetlić znaczenia, które leżą poza zasięgiem słów.

Wyobraźnia jednoczy nas i pogłębia, umożliwiając wykroczenie poza ‘ja’, podczas gdy wymysły tylko reorganizują treści codziennego życia w nowe arbitralne kombinacje. Wymysły to *prapańcia* – ‘rozrost myśli’, spekulatywne wydziwiania. Jak stwierdził Iggy Pop jest to ‘ta sama stara rzecz w całkiem nowym przebraniu’. Kiedy w świat wyobraźni wkracza wymyślony lis, powstaje nowy wiersz oraz nowy **poeta**.

Szukaj więc tego, co uruchamia twoją wyobraźnię. Ja to poczułem po obejrzeniu dobrego przedstawienia Szekspira lub przeczytaniu wierszy Teda Hughesa. Doświadczałem tego na odosobnieniach, w trakcie inspirujących dyskusji lub uczestnicząc we wspólnym studiowaniu. Przeżyłem to nawet na zebraniach – kiedy właściwe osoby zebrały się razem we właściwej atmosferze, aby wymyślić coś, czego sam bym w życiu nie wymyślił. Odczuwałem ‘uniesienie’ wyobraźni w czasie medytacji, kiedy wydawało mi się, że pojawia się przede mną wizja symbolicznej postaci.

Różnicę między wymysłem i wyobraźnią rozpoznajemy po uczuciu, jakie w nas pozostawia – czujemy się potężniejsi i zjednoczeni lub osłabieni i roztargnieni. Kiedy skończy się naprawdę dobry film, lubię dalej siedzieć i oglądać końcowe napisy, podczas gdy reszta widowni wychodzi z sali rozdeptując walający się po podłodze popcorn. Pragnę, aby mój przyjaciel też ze mną posiedział w tej spokojnej ciemności i współodczuwał moje wrażenia. Po wyjściu z kina chcę porozmawiać o filmie w sposób, który wzmocni to poczucie, jakie film we mnie wywołał. Niestety bywa tak, że osoba, z którą byłem w kinie, zaczyna gderać. Mam wtedy ochotę krzyknąć „Przestań!”, ale uczucie irytacji oddala to znaczenie, jakie się we mnie pojawiło i w którym spoczywałem.

Doświadczenia wyobraźni czasowo zawieszają mentalny rozrost (*prapańcie*). Po wysłuchaniu Mahlera, obejrzeniu przedstawienia *Króla Leara* lub filmów takich jak *Fanny i Aleksander* Ingmara Bergmana lub *Boyhood* Richarda Linklatera zostają z pogłębionym uczuciem kompletności. Nie chce mi się rozmawiać – chcę siedzieć w tej głębszej ciemności. Czuję znaczenie tych wybitnych dzieł, ale nie potrafię wyjaśnić słowami, na czym ono polega.

Wymyślony lis niesie ze sobą ostrzeżenie. Senny koszmar Teda Hughesa o człowieku-lisie ostrzega nas przed niebezpieczeństwem, jakim jest przecenianie intelektu – gdzie analizy, argumenty i abstrakcje stają się myślą przewodnią naszego życia, jak gdyby życie było przede wszystkim kwestią **słów**. W naszym przeładowanym mediami otoczeniu, gdzie źródłami autorytetu są najczęściej nauka i środowiska akademickie, musimy pozwolić, aby ‘nieśmiertelny ogień’ (zwrot W.H. Audena) wyobraźni zjednoczył nam głowę i serce, pozwalając wyjść poza ograniczenia obydwu.

xxxix Dylan Thomas, „The Force that through the green fuse”, w *A Dylan Thomas Treasury: Poems, Stories and Broadcasts*, wyd. Walford Davies, Phoenix, Londyn 1991, s.11.

^{xl} Ted Hughes, „The thought-fox”, w: *Collected Poems of Ted Hughes*, Faber&Faber, Londyn 2003, s.21.

^{xli} Ted Hughes, *Poetry in the Making: A Handbook for Writing and Teaching*, Faber&Faber, London 1967, s.19.

^{xlii} Ted Hughes, *Poetry in the Making*, s.20.

Tydzień 8

Mandala duchowych narodzin

Przewodnik

Kiedy bóg Brahma Sahampati ubłagał Buddę, aby nauczał, Budda pomyślał o swoich nauczycielach Uddace Ramaputrze i Alarze Kalamie. Pamiętał ich głębokie umysły i oddanie prawdzie. Być może oni by zrozumieli? Jednak czuł, że już nie żyją.

Pomyślał wtedy o pięciu przyjaciółach, którzy odeszli od niego oburzeni, kiedy porzucił ascetyczne praktyki. Wiedział, że przebywali w owym czasie w Isipatanie, w Parku Jeleni w Sarnath. Zdecydował, że uda się do nich.

Budda pomyślał „Jeśli nikogo nie czcimy i na nikim nie polegamy, jest to źródłem cierpienia. Jestem buddą, całkowicie i doskonale Oświeconym buddą. Kogo mam teraz czcić?” Uświadomił sobie, że nie ma na świecie ani jednego człowieka, którego mógłby szanować jako mądrzejszego od siebie, i na którym mógłby polegać. Zdecydował więc, że będzie czcił i szanował Dharmę, będzie polegał na Dharmie.

Wtedy otworzył oczy. Świat był jak nowy – długo na niego patrzył. Kiedy wstał i spojrzął na drzewo, pod którym siedział, czuł wyłącznie wdzięczność.

Patrzenie z wdzięcznością, patrzenie z podziwem

Jeśli uznamy, że dowiedzieliśmy się czegoś ważnego, będziemy chcieli podzielić się tym z innymi. I podobnie jak Budda, prawdopodobnie najpierw pomyślimy o przyjaciółach. Natychmiast po duchowej śmierci Siddharthy i jego narodzinach jako Buddy, przebudzonego, pojawiło się w nim pragnienie nawiązania kontaktu. Budda nie zdecydował, że pozostanie tam, gdzie siedział, i pozwoli ludziom przychodzić do niego. Nie ruszył na miejski targ, aby głosić tam Prawdę. Nie pomyślał o swoim pragnieniu w kategoriach apostołowania, tylko pod kątem relacji z ludźmi. Jego umysł zwrócił się w stronę tych, którzy mogliby zrozumieć – przyjaciół, z którymi będzie mógł podzielić się wątpliwościami, którzy pozwolą mu znaleźć nowe słowa, aby wyrazić nową wizję.

Im głębsze jest doświadczenie, tym bardziej jest odczuwane jako szczęśliwy traf na który nie zasłużyliśmy – jak znalezienie klejnotu w stosie śmieci (tak ujmuje to jeden z buddyjskich tekstów). Budda spoglądał na drzewo, pod którym siedział, z wdzięcznością. Doświadczam podobnych uczuć na samotnych odosobnieniach. Kiedy siedzę na werandzie i patrzę na drzewa, jestem im wdzięczny, jak gdyby mi pomogły. One faktycznie **pomogły** – moje odosobnienie byłoby zupełnie inne, gdybym siedział na parkingu samochodowym wielkiego supermarketu! Przed wyjazdem do domu, składam pokłon i dziękuję mojej leśnej chacie, w której spędziłem retrit. Było mi w niej ciepło, miałem kuchnię i łazienkę – jest za co dziękować! Może to się wydaje dziecinne, ale wolę być wdzięczny jak dziecko chacie i drzewom, niż twierdzić jak dorosły, że mi się to należy.

Takie animistyczne poczucie jest ważne – głębsze doświadczenia zbliżają nas do przyrody, ponieważ ‘głębiej’ zawsze oznacza ‘mniej ja’. Mniej ‘**ja**’ równa się więcej **świata**. Weźmy tę chwilę, w której Budda otworzył oczy. Nie ma o niej wzmianki w żadnym z przekazywanych nam od pokoleń tekstów, ale możemy sobie ten moment wyobrazić, kiedy po raz pierwszy Budda popatrzył na drzewa, trawę kuśa, słońce i świetlne plamy. Jego nowym oczom wszystko musiało się wydawać jak nowo stworzone.

Fascynująca rzecz, że Budda nadal odczuwał potrzebę istnienia czegoś, lub raczej **kogoś**, kogo mógłby szanować i podziwiać. Widział jednak, że osiągnął najwyższy możliwy stan dostępny ludzkiej istocie, postanowił więc, że będzie czcił Dharmę i polegał na Dharmie – na naturalnych prawach (procesach *Dharma-nijamy*), dzięki którym osiągnął Oświecenie.

Przewodnik

Budda spędzał całe tygodnie na medytacji – raz siedział pod tym drzewem, kiedy indziej pod innym. Był całkowicie sam – nowy umysł w nowym świecie.

Któregoś dnia przeszedł obok niego kapłan bramiński. Ujrzał Buddę odzianego w brudne łachmany. Ponieważ był braminem, czyli należał do najwyższej kasty w Indiach, zapytał – „Czym jest bramin?” Na co Budda odrzekł – „Bramin jest tym, który porzucił wszelkie niezręczne stany umysłu, który nie jest zarozumiały, panuje nad sobą i posiada doskonałą wiedzę”. Braminem czynią cię twoje cnoty, a nie urodzenie. Kapłan poszedł dalej swoją drogą.

Dwóch podróżnych, Tapussa i Bhallika, wędrowało drogą z Ukkali. Kiedy ujrzeli Buddę, zaoferowali mu kleik jęczmienny. Budda zjadł swój pierwszy posiłek, po czym wyruszył w stronę Isipatany, aby znaleźć swoich przyjaciół.

Transformacja siebie i świata

Buddyzm w tym samym stopniu dotyczy zmieniania świata, co zmieniania siebie. Pierwszą osobą, która przemówiła do Buddy po jego Oświeceniu, był kapłan bramiński. W tamtych czasach kasta braminów przyznawała sobie całą władzę i wszelkie przywileje. Budda powiedział temu człowiekowi – „Nie urodziłeś się braminem. Moralne dobro jest tym, co czyni kogoś braminem”. Innymi słowy, Budda stanął w obliczu istniejącego porządku społecznego i odrzucił go. Odrzucił kasty – system stopniowanej nierówności i ucisku – uznając wyższość porządku **moralnego** opartego na uczciwości, świadomości i miłości.

Zastanawiam się, w obliczu czego Budda stanąłby w **naszym** społeczeństwie. Cynizmu? Braku szacunku? Stanąłby wobec naszego egalitarianizmu: zawistnego pragnienia, żeby wszystkich zrównać. Odrzuciłby trywializowanie życia propagowane przez media. Odrzuciłby nihilizm. Ale może powinniśmy zapytać samych siebie – „Gdybym to ja był pierwszą osobą, która spotkała Buddę, co zobaczyłby **we mnie**?” Łatwo wyobrazić sobie rzeczy, które **chcielibyśmy**, aby w nas zobaczył – naszą niechęć do siebie, nasze przepracowanie – ale co z naszym samozadowoleniem? Z naszym racjonalizowaniem?

Zamiast odrzucenia status quo – z jego niesprawiedliwością i brakiem spełnienia – jak uczynił to Budda, buddyzm może skończyć na gloryfikowaniu wartości rynkowych. Punk rock zaczął jako radykalna kontrkultura, a skończył jako moda na podarte dżinsy spinane agrafkami kupowane w ekskluzywnym domu mody dla mężczyzn. To samo może się przytrafić buddyzmowi. Źle zrozumiany buddyzm mógłby stać się konsumpcyjną ideologią chwili: robię zakupy, ściągam z internetu to, co mi potrzebne, piszę na Macbook’u wyprodukowanym przez niewolników ... a potem oddycham, relaksuję się i jest mi dobrze.

Budda nakłaniałby nas do znalezienia bardziej radykalnych rozwiązań **i do zmiany sposobu, w jaki żyjemy**. Nie chcesz zostać mnichem lub mniszką i żyć w celibacie? W porządku. Możesz przecież mieszkać z innymi, dzielić się posiłkami i obowiązkami, wspólnie medytować i rozwijać przyjaźnie. Nie chcesz mieć pracy, która pochłania cały twój czas? Okej, spróbuj żyć za mniejsze pieniądze, za które będziesz kupował tylko to, co **potrzebujesz**, a nie to, czego pragniesz. Gdybyśmy mieli rodzinę, namawiałby nas, aby wychowywać dzieci zgodnie z prawdziwie etycznymi wartościami. Gdybyśmy mieli partnera, chciałby, abyśmy byli bardziej niezależni. Gdybyśmy wiedli niezależne życie, pragnąłby, abyśmy poświęcili je najwyższemu celowi.

Spotkanie z Buddą

Jak tylko zaczynamy mówić o duchowej śmierci i duchowych narodzinach, wkraczamy w obszar tajemnic – **nie wiemy, o czym mówimy**. Myślenie, że wiemy, jest niebezpieczne. Mogę stwierdzić, że „duchowa śmierć to pozbycie się iluzji o stałym i trwałym ‘ja’; duchowe narodziny następują w wyniku ustania ‘ja’” i zasadniczo jest to prawda. Ale fakt, że

zrozumieliśmy (lub myślimy, że zrozumieliśmy) te pojęcia, nie oznacza, że doświadczyliśmy rzeczywistości, którą te pojęcia wskazują.

Nauki buddyjskie próbują obudzić nas na coś zupełnie wykraczającego poza codzienny umysł – poza ustalone kategorie czasu, przestrzeni i przyczynowości. Podejście Buddy było w istocie pragmatyczne. Pomagał ludziom rozwijać sprawny umysł, aby sami mogli ujrzyć rzeczywistość poza wszelkimi pojęciami i teoriami. Jego postawa sprowadzała się do wskazania: stwórz właściwe warunki a owoce same dojrzeją.

Jednak Budda żył w bardzo animistycznym świecie przesyconym szacunkiem i oddaniem czemuś wyższemu – a to oznaczało, że wielu z tych, którzy go spotkali, już było otwartych na tajemnice wykraczające poza myślenie. Natomiast wielu z nas ma w sobie nadmierny sceptycyzm wobec nieegoistycznych sposobów zachowania. Możliwe, że schroniliśmy się w pseudonauce, aby wzmocnić swoje irracjonalne oddanie racjonalizmowi, możliwe, że bezkrytycznie traktujemy [esencje kwiatowe Bacha](#) i reiki. Kiedy Budda nauczał, był **tam obecny** – był żywym ucieleśnieniem procesów *Dharma-nijamy*. My nie mamy przed sobą żywego przykładu Buddy, więc pod jego nieobecność musimy znaleźć własne sposoby wzbudzenia transcendencji, którą on ucieleśnia.

Odkrywanie wyobraźni

Tą umiejętnością, którą posiadamy, aby ‘wzbudzić transcendencję’, jest nasza spotęgowana wyobraźnia. Jeśli nie zidentyfikujemy wyobraźni jako zmysłu czy zdolności, nie będziemy mogli jej używać – będzie obecna w naszym życiu, w jakiś sposób przejawiona, ale nie rozpoznamy jej, gdyż będziemy uwięzieni w dogmacie ‘bycia ja’. Musimy się wytrenować do odkrywania wyobraźni i pracy z nią. W jaki sposób wymyślony lis wkracza w **nasze** życie? Jak moglibyśmy z nim najlepiej współpracować?

Możemy ufać swojej wyobraźni w takim stopniu, w jakim uwolniliśmy się od przywiązania do ‘ja’ i od dumy. Kiedy dojrzewamy w życiu Dharmicznym, możemy pozwolić swojej wyobraźni swobodnie reagować na wartości (‘wartości’ są celem samym w sobie – np. prawda, piękno, dobro – i nie są instrumentalne). Jeśli jesteśmy Dharmicznie **niedojrza**li, prawdopodobnie przywłaszczymy sobie wyobraźnię, aby użyć jej do stworzenia kolejnej autokreacyjnej opowieści lub pomylimy ją z fantazjami i melodramatem. Potrzebujemy całej mandali praktyki.

Integracja

Aby wyobraźnia była zdrowa, musi być ugruntowana w zwykłych fizycznych doznaniach. Jeśli jesteśmy wyobcowani z ciała i zmysłów, najprawdopodobniej utkwimy w rozmyślaniach, w *prapañci*. Omyłkowo weźmiemy ‘myślenie’ i ‘fantazje’ za refleksje i wyobraźnię.

Pozytywne emocje

Potrzebujemy pozytywnych emocji, aby upewnić się, że nasza wyobraźnia wypływa ze zdrowego stanu umysłu właściwego człowiekowi, a nie z umysłu niezdrowego i zaburzonego. Bez nich nasza wyobraźnia będzie służyła emocjom negatywnym i niezbyt pożytecznym poglądom. W najgorszym wypadku – zwłaszcza w otoczeniu duchowym lub religijnym – doświadczenia urojone i choroba umysłowa mogą zostać mylnie wzięte za wyobraźnię. Wyobraźnia musi wzrastać razem z przyjaźniami, serdecznymi interakcjami i wśród ludzi.

Duchowa receptywność

Potrzebujemy duchowej receptywności, aby upewnić się, że jesteśmy otwarci na to, co znajduje się **poza naszą wolą**, na strumień Dharmy, który wyprowadza nas poza zarozumiałość. Powinniśmy być otwarci na doświadczenia przychodzące spoza naszego

poczucia ‘ja’, a to oznacza rozwijanie podejścia charakteryzującego się otwartością i wrażliwością na wartości, gdziekolwiek się z nimi zetkniemy – w sali koncertowej, w rozmowie, w medytacji.

Receptywność obejmuje także otwartość na nauczycieli Dharmy i przyjaciół. Musimy się upewnić, że nasza wyobraźnia rozwija się w sposób zdrowy i nieegoistyczny, a to oznacza, że powinniśmy sprawdzać swoje rozumienie i dzielić się doświadczeniami.

Duchowa śmierć

Potrzebujemy duchowej śmierci, aby nasza wyobraźnia była ekspresją życia oddanego Dharmie, a nie rezultatem jakiegoś bezcelowego projektu lub pseudo-duchowej fantazji. Łatwo jest pomylić osobistą charyzmę oraz potrzebę bycia cenionym z życiem Dharmicznym. Musimy upewnić się, że nasza wyobraźnia jest ugruntowana w rzeczywistości – w [praktykowaniu](#) wyrzeczenia, wyznań i bezinteresowności.

Śmierć duchowa obejmuje wyjaśnienie sobie swoich poglądów – odróżnienie poglądów/teorii/założeń pożytecznych od tych, które w niczym nie pomagają. Oznacza to regularne studiowanie Dharmy – uprawianie swojej wyobraźni w zdrowej glebie transcendentalnej wizji Buddy.

Wzlot wyobraźni

Wyobraźnia może nas doprowadzić do tak głębokich doświadczeń, że z trudem udaje nam się coś z nich zrozumieć i wyrazić je w zwykłych, codziennych słowach. Na przykład niemiecki poeta Rainer Maria Rilke skomponował *Sonety do Orfeusza* (jedno ze swoich arcydzieł) tylko w trzy tygodnie. Całą pierwszą część – 26 sonetów – napisał w ciągu zaledwie czterech dni. W liście pisał o tym:

być może najbardziej tajemnicze i zagadkowe dyktando, jakie kiedykolwiek przetrzymałem i zrealizowałem ...

Jak mówi, napisał te sonety

bez tchu w jednym akcie posłuszeństwa ... bez jednego słowa, które byłoby poddane w wątpliwość i musiało zostać zmienione.^{xliii}

Jednak nie tylko artyści doświadczają wzlotów wyobraźni. Weźmy na przykład mojego przyjaciela Wadźrabandhu. Kiedy zbliżała się pierwsza wojna w Zatoce Perskiej, wiedział, że będzie zmobilizowany (wyszedł z wojska dwa lata wcześniej i oficjalnie był rezerwistą). Nikt z jego otoczenia nie znajdował się w podobnej sytuacji – jego przyjaciele martwili się zbliżającą się wojną, ale nikt nie stał wobec perspektywy wzięcia w niej udziału. Czuł się wyjątkowo samotny i przestraszony, zaczął więc brać długie, gorące kąpiele desperacko próbując uspokoić nerwy. Zdarzyło się, że trochę wcześniej wysłuchał kilku taśm o buddyźmie. Któregoś popołudnia leżąc w wannie rozmyślał nad tym, jak wszyscy jesteśmy połączeni. Nagle przeniósł się do innej rzeczywistości. Jego poczucie izolacji nie tylko zostało uśmierzone, ale wręcz odwrócone – nie czuł się odizolowany od świata, tylko z nim złączony. Wybuchnął płaczem. Opowiedział mi – „Nagle poczułem jedność z całą rzeczywistością. Ulga była niesamowita i prawie niemożliwa do przekazania”. Po tym doświadczeniu został obdzektorem – odmówił służby w wojsku z powodów moralnych. Wiedział, że był buddystą, mimo że nie do końca wiedział, co to znaczy.

Jednym z ograniczeń słowa ‘wyobraźnia’ jest jego zbyt świeckie brzmienie – zapominamy, że kiedy wyobraźnia wzlatuje, może nas zabrać w świat doświadczeń wykraczających poza granice zdrowego rozsądku. Myślenie, że wyobraźnia jest ‘świecka’,

jest równie ograniczające co myślenie, że jest ‘religijna’. Rezultatem wzlotu wyobraźni może być prawo Newtona o powszechnym ciężeniu, *Sonet do Orfeusza* Rilkego lub doświadczenie Wadźrabandhu w wannie. Może ona przenieść nas w wymiary świadomości, które zwykle określamy jako ‘mistyczne’ lub ‘święte’. Mówiąc o niej w kategoriach estetyki, jest to doświadczenie **piękna** – doświadczamy czegoś, co jest zarówno głęboko znaczące, jak i bardzo przyjemne. Mówiąc o niej w kategoriach moralnych, jest to nasza zdolność do reagowania na **wartości** – na prawdomówność, dobroć i odwagę moralną. Mówiąc o niej w kategoriach duchowych lub religijnych, jest to doświadczenie *śraddhy*.

Śraddha

Śraddha jest zdolnością wyobraźni do reagowania na cel ludzkiego życia. Jest to poczucie, że życie ma potencjał, aby gdzieś dojść. *Śraddhę* często tłumaczy się jako ‘wiarę’, ma to jednak konotacje ze ‘ślepą’ wiarą – czymś obcym duchowi buddyźmu. Bardziej jest to więc ‘zaufanie’ lub ‘przekonanie’.

Intuicja

Śraddha najpierw pojawia się jako intuicja. Jest to intuicyjne poczucie **słuszności**, analogiczne do poczucia estetyki – prostujemy obraz lub przesuwamy wazon z kwiatami na kominku, mówiąc ‘Tak będzie lepiej’. Słyszymy, jak ktoś naucza Dharmy i myślimy sobie – „Zawsze tak uważałem, ale nigdy nie wyraziłem tego w słowach”. Jest to poczucie **rozpoznania**, jak przypomnienie sobie czegoś, o czym zapomnieliśmy. Dla niektórych jest to potężne poczucie ‘powrotu do domu’, dla innych zwykle stwierdzenie, że tego właśnie szukali.

Rozum

Kiedy już intuicyjnie doświadczaliśmy poczucia ‘słuszności’, zaprzęgamy do pracy rozum – uczymy się o procesach *karma-* i *Dharma-nijamy*, o etyce, medytacji, mądrości i zaczynamy myśleć „tak, to ma sens”. Zadajemy pytania, rozmawiamy z przyjaciółmi i dyskutujemy o naukach. Zaczynamy być przekonani, że wszystko, co czytamy lub ściągamy ze strony Free Buddhist Audio, potwierdza nasze początkowe intuicyjne poczucie słuszności.

Doświadczenie

Następnie, ponieważ myśleliśmy o Dharmie i uznaliśmy ją za inteligentną i spójną, z większą ufnością stosujemy ją w praktyce – medytujemy, jeździmy na retrit, zdobywamy przyjaciół, praktykujemy wyznania i rozwijamy wyobraźnię. Inaczej mówiąc, zaczynamy wierzyć, że życie jest rządzone przez naturalne prawa (procesy *karma-nijamy*), na których możemy polegać, i które możemy wykorzystać.

W ten sposób rozwija się *śraddha* – poprzez zmysł intuicji (odczuwany jako rezonans lub przeczucie), poprzez sprawdzanie jej za pomocą zdolności do myślenia krytycznego oraz dzięki zastosowaniu Dharmy w praktyce. Stosowanie Dharmy w praktyce prowadzi, rzecz jasna, do **głębszych** intuicji, które prowadzą do bardziej przenikliwych refleksji, a te z kolei powodują nasze pełniejsze zaangażowanie.

Śraddhy można doświadczyć jako objawienia (jak w przypadku Wadźrabandhu w wannie), jako uczucia szacunku i oddania, lub zwyczajnie jako spokojnego poczucia pewności. Dość często jest ona po prostu podstawową motywacją, która mobilizuje nas do wstania wcześniej rano, aby medytować, lub do wyjazdu na retrit. *Śraddha* przejawia się w działaniu – nie jest sentymentalną emocją. Często bywa tym brakującym elementem w działaniu tych, którzy ‘chcą dobrze’ – od samopomocy do aktywizmu. Mając *śraddhę*, działamy nie dlatego, że jest to ‘dobre dla nas’ lub ‘dobre dla innych’ (motywacje, które

szybko wyparowują), ale dlatego że mamy przecucie przecucia czegoś istniejącego poza nami.

Obiekt transcendentalny

Kiedy Siddhartha stał się Buddą, zniknęło jego złudzenie o stałym i trwałym 'ja'. W rezultacie pozbył się wszelkiego pożądanego, nienawiści i duchowej ignorancji. Moglibyśmy więc pomyśleć, że Oświecenie to po prostu nieobecność pożądanego, nienawiści i złudzeń – wielu buddyjskich nauczycieli poprzestaje na tym, jak gdyby obawiali się, że powiedzenie czegokolwiek pozytywnego o Oświeceniu (w sensie stwierdzenia raczej, czym ono **jest**, a nie, czym **nie jest**) nieuchronnie pomieszałoby ludziom w głowach.

Jednak takie podejście może nas skłonić do myślenia, że Budda w zasadzie był kimś takim jak ja, kiedy mam wspaniały dzień – dzień, w którym nic mi nie przeszkadza, ani zły nastrój, ani nuda, ani pragnienie kawy i seksu. Redukuje to Buddę do Siddharthy – który był niezwykle utalentowanym młodym człowiekiem, ale nie był buddą.

Potrzebujemy jakiegoś wyobrażenia na temat tego, co jest **treścią** Oświecenia, a nie tylko listę cech, których Oświecenie **nie posiada**. Kiedy byłem ordynowany, otrzymałem archetypową formę Buddy pochodzącą z tradycji tybetańskiej, zwaną Padmasambhawą, abym nad nią medytował. Padmasambhawa ucieleśnia aspiracje mojego życia. Medytuję nad nim, aby pielęgnować pokrewieństwo pomiędzy moim nieoświeconym stanem i celem, jakim jest Oświecenie. Moje próby wizualizowania Padmasambhawy przeważnie nie doprowadzają mnie zbyt daleko, ale czasem odnoszę wrażenie, jakby obraz, który sobie wyobraziłem, ożywał sam z siebie – wydaje się, że istnieje w nim coś **więcej**, przychodzi coś **spoza** obrazu i go ożywia.

Właśnie to mam na myśli, mówiąc 'obiekt transcendentalny' – jest on czymś, co pojawia się w zwykłej świadomości, ale wskazuje na to, co jest poza nią. Może on zostać wywołany przez najzupełniej przyziemną rzecz. Satjadasa – inny mój przyjaciel (mam ich wielu!) – przeżył coś takiego, kiedy był bardzo młody i odpoczywał leżąc na łóżku i gapiąc się na widok za oknem. Dostrzegł na niebie samolot, który zniknął za drzewem rosnącym przed jego oknem, i po chwili znów wyłonił się zza drzewa. Kiedy samolot pojawił się ponownie, przyjaciel poczuł, że „niczym nie różnię się od okna, drzewa, samolotu i ludzi w samolocie. Wszystko przenikało wszystko do głębi swej istoty. Nie potrafię powiedzieć, jak długo to trwało”. Są to takie chwile, bardzo rzadkie chwile, kiedy zwykłe życie wydaje się być oświetlone jakimś głębszym, tajemniczym wymiarem.

W medytacji, modlitwie lub głębokiej kontemplacji – tego, co nazywam 'obiektem transcendentálním' można doświadczyć jako czegoś, lub nawet **kogoś**, wdzierającego się do 'ja' spoza 'ja'. Może to być subtelne poczucie obecności – bardziej atmosfera niż obraz – lub potężna wizja. To jest tak, jakby wyobraźnia nagle stała się tak wzbogacona, że zatracamy wszelkie poczucie odrębności swojego 'ja'. W tym podwyższonym stanie doświadczamy wymiarów świadomości tak nam obcych, że w ogóle ich nie rozpoznajemy. Musimy znaleźć sposób, aby podejść do tego typu doświadczeń bez traktowania ich dosłownie.

Nie wystarczy tu wiara w istnienie procesów *Dharma-nijamy*, musimy **poczuć** tę rzeczywistość, która istnieje poza przywiązaniem do 'ja'. Musimy mieć pod kontrolą emocje, które kryją się za przekonaniem. Jednym ze sposobów, aby to uczynić, jest przywołanie w wyobraźni Buddy. Spersonifikowana postać o wiele lepiej uaktywni naszą emocjonalną reakcję. Jeśli reagujemy na wyobrażonego Buddę odpowiednio głęboko, wydaje nam się, że jego postać ożywa – jakby pojawiło się jakieś światło gloryfikujące obraz, który wyczarował nasz zwykły umysł. Bez tego emocjonalnego przyciągania, bez dramatycznego włamania się Buddy do naszego ufortyfikowanego egoizmu, jedyne co nam pozostaje, to wspaniałe brzmiące idee.

Próbując opisać doświadczenia, które leżą poza, czy też na zewnątrz normalnych kategorii doświadczania, jestem zmuszony używać metafor. Nawet kiedy mówię ‘poza’ lub ‘na zewnątrz’, stosuję metafory dotyczące naszego zwykłego doświadczania czasu i przestrzeni, aby mówić o rodzajach istnienia wykraczających **poza** ramy czasu i przestrzeni. Pamiętam na przykład, jak niedługo po swojej ordynacji medytowałem nad Padmasambhawą i myślałem z zachwytem o tym, że mam do dyspozycji taką praktykę. Zacząłem się zastanawiać, czy takie myślenie jest dobrą rzeczą. Nagle usłyszałem potężne ‘TAK!’ – niezwykle głośne a zarazem miękkie i ‘wypowiedziane’ do mnie ze wszystkich kierunków przestrzeni naraz. No i spróbuj tu wyjaśnić coś takiego!

To tak jakby dziewczynka robiła anioła z karbowanej bibułki. Tnie kolorowy papier, dokleja skrzydła, rysuje uśmiech – ale dopiero kiedy podnosi go do okna i słońce prześwietla go na wylot, **wtedy** anioł ożywa.

Siła ponad-osobista

O duchowych narodzinach możemy też mówić w kategoriach siły ponad-osobistej lub woli działającej wewnątrz nas, która nie jest naszą własną wolą. Pod pojęciem ‘ponad-osobista’ rozumiem siłę lub wolę działającą zarówno ‘poza osobą’ jak i ‘bezosobową’. Muszę w tym momencie wcisnąć guzik „uwaga – dosłowność!” i przypomnieć, że jest to metafora, a nie inwazja złodziei ciał! W rezultacie odbywania podróży duchowej czasami czujemy się tak, jakby motywowała nas jakaś inna, nie nasza własna wola, jakby działała poprzez nas jakaś większa, nadrzędna świadomość – dla dobra wszystkich.

Ta ‘ponad-osobista siła’ ma większe szanse na pojawienie się w społeczności osób oddanych praktykowaniu Dharmy. Nawet w zwykłym życiu obecność innych osób wymaga świadomości wychodzącej poza ‘ja’. Na przykład we wspólnocie, gdzie żyję, muszę brać pod uwagę rzeczywistość osób, z którymi mieszkam, nawet jeśli chodzi tylko o sytuację, kiedy ktoś chce wziąć worek na śmieci spod zlewu, w którym akurat zmywam naczynia! Przebywanie z innymi oznacza, że nie mogę skupiać się wyłącznie na sobie. Dlatego izolacja społeczna jest tak niezdrowa – sprawia, że jesteśmy całkowicie pochłonięci sobą, a to przynosi mnóstwo negatywnych konsekwencji.

Największe szanse na doświadczenie tej ponad-osobistej siły (która jest poza ‘mną’ i nie jest ‘mną’) mamy wtedy, kiedy utrzymujemy bliskie kontakty z innymi osobami oddanymi tej samej wizji. Dość często interakcje towarzyskie sprowadzają się albo do rozmów o trywialnych sprawach i narzekania, albo do picia i brania innych środków odurzających, po których uczestnicy nurzają się w sprośnych żartach i kiepskich kawałach. Światy, w których się poruszamy – praca i zabawa – obracają się przeważnie wokół tożsamości ‘ja’ i jego wewnętrznych ograniczeń i frustracji. Jest w nas silna i nieodparta wewnętrzna potrzeba czegoś więcej, lecz nie mamy pewności, czy to **więcej** jest dopuszczalne. Wskazówki, jak się zachowywać, bierzemy od innych.

Powinniśmy więc uczestniczyć w takiej społeczności lub pomóc w tworzeniu takiego kontekstu, który zachęca do głębszej komunikacji w oparciu o dążenie, aby wieść prawdziwie ludzkie życie. Musimy rozwijać ‘erotyczne zaangażowanie’ (‘erotyczne’ jest metaforą dla emocjonalnego zaangażowania i życiowego wigoru). Potrzebujemy kontekstu, w którym nie będziemy tłamszeni i nie schamiejemy, społeczności, w której będziemy mogli podejmować ryzyko, zwłaszcza ryzyko domagania się czegoś **więcej** w procesie komunikacji – dynamiczniejszej relacji i życzliwszej prawdomówności. Kiedy odpowiednio dużo ludzi komunikuje się w oparciu o wspólne wartości, może narodzić się bardzo namacalna atmosfera – atmosfera Dharmy. Dlatego tak ważne jest stworzenie żywej społeczności duchowej. Musimy **poczuć**, że Dharma nie jest kompletem nauk i mądrych powiedzonek, tylko żywą siłą, która powstaje wokół nas i wewnątrz nas.

Możemy posmakować tej ponad-osobistej siły, kiedy pracujemy wspólnie w zespole. Niedawno byłem współprowadzącym dużego odosobnienia i pracowałem razem z grupą ochotników. Staraliśmy się jak najlepiej – pakując do samochodu świece i papier toaletowy, przygotowując ołtarzyki, gotując bigos z tofu, zmywając naczynia – i czuliśmy, że uczestniczymy w czymś, co wykraczało poza nas samych. Przyjemność bycia częścią skutecznego zespołu nie da się porównać z żadną inną przyjemnością. Jest w niej poczucie osobistego spełnienia **oraz** uczestnictwa w czymś większym od własnego ‘ja’.

Poczucie uczestniczenia w czymś, co jest poza nami, może pogłębić się do takiego stopnia, że mamy wrażenie jakby ogarnęła nas świadomość całkowicie wykraczająca poza nas. Jakbyśmy byli częścią prądu płynącego w stronę Oświecenia – nie polega to na tym, że moje ‘ja’ ma zamiar zostać Oświecone, tylko że jestem częścią ponad-osobistej siły płynącej w stronę Oświecenia, która obejmuje ‘mnie’, ale nie jest ‘moja’, i obejmuje ‘ciebie’, ale nie jest ‘twoja’. Kluczem jest uczestnictwo. Aby poczuć w sobie to pogłębione poczucie wspólnoty, choćby najmniejszy jego powiew, trzeba aktywnie uczestniczyć.

Adhithana

W miarę jak wzrasta *śraddha*, zaczynamy czuć się coraz pewniej w rzeczywistości, która wychodzi poza przywiązanie do swojego ‘ja’. Ostatecznie *śraddha* staje się rodzajem wiedzy. Zaczynamy widzieć rzeczywistość **taką, jaką jest** – jakby zasłona utkana ze złudzeń, z widzenia świata poprzez pryzmat pożądania, nienawiści i iluzji, zaczynała się pomału drzeć. A kiedy zaczynamy dostrzegać rzeczywistość – nawet jeśli trwa to chwilę i jest bardzo subtelne i przelotne – jest tak, jakby to rzeczywistość widziała **nas**. Odczuwa się to jak błogosławieństwo, jak gdyby ‘rzeczywistość’ (okropne abstrakcyjne słowo) nas błogosławiła. Tej ‘rzeczywistości’ nie odczuwamy bezosobowo – czujemy ją bardziej jako obecność, która widzi nas dokładnie **takimi, jakimi jesteśmy**, i widząc nas takimi właśnie może nas tylko kochać. Każde posmakowanie procesów *Dharma-nijamy* daje poczucie szczęśliwego losu, błogosławieństwa, a nawet łaski. Buddyjskie słowo na określenie tego uczucia to *adhithana*.

Adhithana tak bardzo brzmi jak Bóg, że muszę spróbować to wyjaśnić. Sposób, w jaki myślimy o swoim doświadczeniu, zmienia to doświadczenie. Jeśli określamy je błędnymi pojęciami, nasze konceptualizacje coraz bardziej oddalają nas od rzeczywistości. Nauki Buddy wskazują na całkowicie nowy sposób istnienia. Jeśli wyobrażamy go sobie tylko jako nieobecność pożądania, nienawiści i złudzeń, minimalizujemy ten sposób. **Naprawdę** nie można sobie wyobrazić, co to za uczucie nie mieć w sobie pożądania, nienawiści i iluzji (nawet jeśli myślimy, że można), więc bezwiednie redukujemy Oświecenie do podniosłego, chociaż w wąskim zakresie, stanu zwykłego człowieka. Jeśli jednak mylnie uznajemy procesy *Dharma-nijamy* za Boga, tkwimy w zreifikowanej terminologii. Wpadamy w pułapkę struktury wyjaśnień abstrakcyjnych, a to odsuwa nas od doświadczania rzeczywistości takiej, jaką jest. Struktura, jaką stosujemy do rozumienia swoich doświadczeń, stwarza te doświadczenia.

Życie zgodne z Dharumą oznacza również, że jesteśmy **coraz lepsi w myśleniu** – coraz lepiej rozumiemy funkcję myślenia, jak bardzo jesteśmy nim związani, i jak bardzo nasze życie jest kształtowane przez wyznawane teorie oraz historie, które opowiadamy. Musimy nauczyć się poprawnie konceptualizować i stosować pojęcia tak, aby przybliżyły nas do bezpośredniego doświadczania, a nie wiodły w stronę abstrakcji i spekulacji.

Życie Dharmiczne jest życiem poświęconym stwarzaniu warunków, w których z największym prawdopodobieństwem będą mogły zaistnieć procesy *Dharma-nijamy*. Obejmuje ono naukę **myślenia**: ugruntowanie myślenia w integracji i pozytywnych emocjach jako integralnej części rozwoju wyobraźni, kontakt ze *śraddhą* oraz otwarcie się na *adhithanę* – intuicyjne przeczucie nowego rodzaju świadomości, która zaczyna nam świtać.

Kontynuacja podróży

Głównym problemem dla większości z nas jest kontynuowanie podróży duchowej. Jeśli dotarłeś w książce aż do tego miejsca i udało ci się zastosować przynajmniej część z tego w praktyce – to wspaniale. Rodzi się jednak wielkie pytanie – jak kontynuować. Potrzebne są do tego trzy rzeczy.

Praktykowanie Dharmy

Musimy systematycznie angażować się w życie Dharmiczne praktykując uważność, codzienną medytację, trening etyczny, altruizm, refleksję i autentyczne porozumiewanie się. Formalne ‘wyspy praktyki’, takie jak przestrzeń na oddech i uważny spacer, pomagają nam ugruntować uważność, ale większość ludzi nie potrafi praktykować ich w nieskończoność. Wyzwanie polega na utrzymaniu rozwoju uważności w taki sposób, żeby nie stała się zbyt ‘techniczna’ i ograniczona (jest to przyczyną, że nie potrafimy jej kontynuować), i żeby całkowicie z niej nie zrezygnować.

Powinniśmy stale szukać głębszych źródeł inspiracji. Im bardziej jesteśmy zmotywowani przez poszukiwania transcendentalne – takie, które dają nam spełnienie i jednocześnie wykraczają poza nas samych – tym lepiej potrafimy utrzymać swoją motywację do wykonywania codziennych aspektów praktyki – medytowania, bycia szczodrym, interesowania się innymi ludźmi, pracy nad swoimi stanami mentalnymi. Stopniowo przekonamy się, że uważność stanie się myślą przewodnią naszego życia.

Aby robić znaczące postępy, podróż duchowa musi stać się głównym zadaniem życia. Jeśli się nim stanie, instynktownie będziemy dostrzegali sytuacje, które są okazją do rozwoju uważności, do wzmocnienia radości życia i do pogłębienia naszej praktyki Dharmy.

Dharmiczny styl życia

Jeśli traktujemy podróż duchową poważnie, potrzebny jest nam styl życia, który będzie ją wspierał. ‘Dharmiczny styl życia’ wymaga tyłu kontaktów z innymi współtowarzyszami Dharmicznej podróży, ile tylko możliwe. Oznacza to bardzo dokładne przyjrzenie się warunkom swojego życia (w domu i w pracy) pod kątem tego, czy wspierają nasze zaangażowanie.

Jeśli mamy partnera i rodzinę, postarajmy się pomóc im zrozumieć nasze pragnienie kontynuowania podróży. Wypracujmy sposób dzielenia się obowiązkami rodzicielskimi, uwzględniając zarówno swoją potrzebę praktykowania Dharmy, jak i potrzeby partnera. Jeśli to w ogóle możliwe, bardzo by się przydało aktywne wsparcie partnera i rodziny, może to jednak wymagać wielu kompromisów. Życie rodzinne jest ogromnym wyzwaniem, trzeba więc starannie przemyśleć, jak być statecznym i kochającym rodzicem, znajdując jednocześnie czas na medytacje, retriety i dla przyjaciół.

Służba Dharmie

Aby czynić postępy, musimy służyć czemuś większemu niż my sami. Kiedy służymy Dharmie, służymy tym siłom we wszechświecie (uwaga na dosłowność!), które reagują na podstawowy fakt istnienia cierpienia i starają się przyczynić do rozwiązania problemu. Nie służymy ideologii (nawet jeśli to ideologia buddyjska), tylko najwyższemu potencjałowi życia. Jeśli nie będziemy służyć sprawie większej od nas, nasza praktyka Dharmy będzie służyła tylko nam samym. A kiedy służymy sobie (bez względu na to ile ‘duchowego’ wysiłku w to włożymy) służymy swojemu egoizmowi.

Służymy Dharmie tylko w takim stopniu, w jakim ją zrozumieliśmy – a to oznacza konieczność regularnego poświęcania czasu na studiowanie nauk buddyjskich i rozmyślania. Dharma nie jest listą regułek czy zbiorem technik ezoterycznych – jest mapą nieznanego.

Wielbienie

Wyobraźnia wyprowadza nas poza instynktowną dosłowność. Jedną ze starożytnych praktyk rozwijania wyobraźni jest pudża. Słowo ‘pudża’ oznacza po prostu ‘wielbienie’. W pudży wielbimy to, co cenimy; to, co czujemy, że jest warte naszej czci i szacunku.

Natknąłem się niedawno na cudowny tekst napisany przez amerykańskiego pisarza Dawida Fostera Wallace’a. Jest tak dobry, że przytaczam go w całości (choć trochę go przeredagowałem, aby był łatwiejszy w czytaniu).

Nie istnieje nic takiego jak brak wielbienia. Każdy coś wielbi – jedyny wybór, jaki tu mamy to, co chcemy wielbić. Najważniejszym powodem, dla którego wybierasz do wielbienia jakiegoś boga lub inny duchowy element ... jest fakt, że w zasadzie wszystko inne pożera cię żywcem. Jeśli wielbisz pieniądze i przedmioty ... nigdy nie będziesz miał ich dość. Jeśli wielbisz ciało, piękno i powaby seksualne, zawsze czujesz się brzydki, a kiedy upływający czas zdradzi, że się starzejesz, umrzesz milion razy, zanim cię naprawdę pochowają. ... Wielbisz władzę – będziesz czuł słabość, strach i będziesz potrzebował coraz więcej władzy nad innymi, aby utrzymać swój lęk w ryzach. Wielbisz swój intelekt ... skończysz czując się głupcem i oszustem ciągle o włos od zdemaskowania.

Zdradzieckie w tych formach wielbienia nie jest to, że są one złe lub grzeszne, tylko że są nieświadome. To ustawienia domyślne – taki rodzaj wielbienia, w który stopniowo wchodzisz, dzień po dniu ... nie mając żadnej świadomości, że to robisz. A świat nie będzie cię zniechęcał do funkcjonowania na ustawieniach domyślnych, ponieważ świat mężczyzn, pieniędzy i władzy gładko jedzie na paliwie, jakim jest strach, pogarda, frustracja, pragnienia i uwielbienie siebie. ... Taki rodzaj wolności, który jest naprawdę ważny, obejmuje skupienie i uważność, dyscyplinę i wysiłek oraz umiejętność autentycznego troszczenia się o innych ludzi i nieustannego poświęcania się dla nich w niezliczonych drobnych, codziennych, mało atrakcyjnych sytuacjach. To jest prawdziwa wolność. Alternatywą jest nieświadomość, ustawienia domyślne, ‘wyścig szczurów’ – ciągle dręczące poczucie, że byliśmy w posiadaniu czegoś nieskończonego, ale zgubiliśmy to.^{xliv}

Swoje instynktowne pragnienie wielbienia realizujemy wykonując pudżę. Gdybyśmy byli żołędziem, to by się nam wydawało, że możemy mieć nadzieję co najwyżej na bycie żołędziem większym i bardziej błyszczącym. Nie byłibyśmy w stanie wyobrazić sobie potężnej mocy i majestatu swojego potencjału. Wielbienie Buddy jest analogiczne do żołędzia wielbiącego dąb.

W kwestii pudży najważniejsze to pamiętać, aby nie traktować jej dosłownie. Nie wielbimy żadnego bóstwa ani czynnika nadnaturalnego. Nie wielbimy małego miedzianego posążka Buddy na naszym ołtarzyku. Nie staramy się zjednać sobie duchów przyrody ani nie prosimy o nagrodę w niebie. Po prostu otwieramy się na te prądy we wszechświecie, które prowadzą do auto-transformacji.

Wykonywanie pudży to mówienie – „Jestem zamknięty w tym małym świecie swojego ‘ja’, w tym ciasnym pokoju racjonalizmu i fantazji. Chcę otworzyć się na coś większego. Chcę rytualnie odegrać moje buddyjskie poszukiwania, aby poczuć większy zapach”.

Bierzemy swoje niesprecyzowane poczucie, że życie ma znaczenie, że kryje w sobie ‘coś nieskończonego’ (jak ujmuje to David Foster Wallace) i nadajemy mu kształt w postaci obrazu – wizerunku Buddy. Otaczamy ten obraz pięknymi przedmiotami – zapalamy świeczki, stawiamy kwiaty, nucimy wersy i mantry. Składamy przed nim pokłon i ofiarujemy dary. Robimy to wszystko, aby wzmocnić swoje pragnienie transcendentnego ideału – aby

poczuć swój potencjał dębu – ponieważ im bardziej pragniemy osiągnąć cel, tym bardziej jest prawdopodobne, że poświęcimy mu swoją energię.

Znam dużo ludzi (nawet takich, którzy uważają, że zrozumieli Dharmę), którzy doświadczają silnego ataku lekceważącej dosłowności, jeśli chodzi o udział w pudży – jak gdyby natrafili na kult złego! Jeśli pudża stanowi dla ciebie problem, albo oznacza to, że porusza w tobie jakieś uczucia religijne z przeszłości (na przykład u byłych katolików), albo oznacza to, że jesteś nadmiernie racjonalistyczny, ograniczony i dosłowny.

Wykonywanie pudży jest integralną częścią podróży, a nie dodatkiem do niej. Nie jest tylko dla ludzi, którzy ‘tak mają’. Chodzi w niej o naszą nieracjonalną, mityczno-poetycką naturę. Oczywiście pudża nie będzie dla nas przyjemna, znacząca i wartościowa za każdym razem, kiedy będziemy ją wykonywać – nic takie nie jest. Jak każda praktyka – czy to medytacja, czy nauka gry na ukulele – czasami sprawia nam przyjemność, a czasami nie. Po prostu rób ją, a reszta dokona się sama.

^{xliii} List do Xavera von Moos z kwietnia 1923 roku, w *The Selected Poems of Rainer Maria Rilke*, wyd. i tłum. Stephen Mitchell, Picador, Londyn 1987, s.336.

^{xliv} David Foster Wallace, *This is Water: Some Thoughts, Delivered on a Significant Occasion, about Living a Compassionate Life*, Little, Brown and Company, New York 2009, dostępne w dniu 21.01.2015 na www.theguardian.com/books/2008/sep/20/fiction

Praktyka: praktykowanie, styl życia, służenie

W tym tygodniu postaraj się codziennie praktykować Dharma, prowadzić odpowiedni styl życia i służyć Dharmie.

Praktykowanie Dharmy

Które obszary praktyki są słabe i jak mógłbyś je wzmocnić? Czy mógłbyś medytować regularniej? Czy mógłbyś medytować dłużej? Czy jesteś wegetarianinem? Czy mógłbyś wykazać się większą szczodrością? Czy masz okazję uczynić wyznanie? Czy jest coś, czego powinieneś się wyrzec?

Dharmiczny styl życia

Czy poświęcasz czas na przyjaźnie z osobami tej samej płci co ty? Czy aktywnie uczestniczysz w życiu sanghi? Czy twoje życie w domu i w pracy sprzyja podróży duchowej? Czy zapisałeś się na odosobnienie?

Służenie Dharmie

Jak mógłbyś służyć wizji, która jest większa od ciebie? Możesz służyć Dharmie na wiele sposobów – od codziennych aktów uprzejmości, poprzez bycie przykładem dla innych, aż po przekazywanie wizji Buddy. Jeśli nic ci nie przychodzi do głowy, pomyśl o służeniu innym ludziom – tym, których szanujesz i podziwiasz, lub tym, z którymi mieszkasz i pracujesz.

Uważny spacer i przestrzeń na oddech [*** dwa obrazki]

Być może od tej chwili formalną praktyką nie powinien być dla ciebie uważny spacer i przestrzeń na oddech? Może ważniejsze jest spędzanie czasu z przyjaciółmi tej samej płci, uporządkowanie sytuacji życiowej lub studiowanie Dharmy? Jeśli chodzi o formalne ‘wyspy praktyki’, trzy sprawy zasadnicze to:

- Skuteczna codzienna medytacja.
- Regularne uczestnictwo w sandze – ciągła inspiracja, dzielenie się życiem Dharmicznym, więcej studiowania Dharmy.
- Regularne odosobnienia, włączając w to wyjazdy na samotne retriity.

Reszta to nieustanne codzienne kultywowanie pięciu aspektów mandali.

Pudża i medytacja

Na końcu tej książki zamieściłem tekst zwany „Trzyczęściowa pudżą”, czyli krótką pudżą (Dodatek 2). ‘Trzyczęściowa pudża’ jest prostym rytuałem oddania – nie ma w niej kwiecistego języka ani tajemnej symboliki. Proponuję, abyś wykonywał ją przynajmniej raz w tygodniu.

Zazwyczaj wykonujemy pudżę wspólnie. Może więc zbierzesz grupkę przyjaciół, weźmiecie koce, poduszki i wykonacie ten rytuał na świeżym powietrzu, pod gwiazdami? Zwykle jedna osoba czyta wers, a reszta go powtarza (ta forma nazywa się ‘pudża prowadzona’).

Sprawdź, czy uda ci się w tym tygodniu recytować krótką pudżę przed każdą medytacją. Spróbuj zauważyć, jakie uczucia (jeśli w ogóle jakieś) wzbudza w tobie pudża. Niezależnie od tego, czy będą one dobre, złe, czy obojętne, po prostu zauważ je i pozwól sobie na ich odczuwanie.

Szósty trening: pamiętanie o Buddzie [***obrazek]

Spróbuj codziennie wykonywać krótką pudżę oraz praktykę medytacyjną zwaną „Pamiętaniem o Buddzie”.

Pamiętanie o Buddzie

Po wykonaniu krótkiej pudży, posiedź kilka minut i zwróć uwagę na to, jak się czujesz. Bądź receptywny – wsłuchaj się w szum wiatru lub ruchu ulicznego. Następnie poświęć trochę czasu na praktykę uważności koncentrując się na oddychaniu. Rób to do momentu, aż poczujesz się bardziej ugruntowany.

Przywołaj w umyśle Buddę

Przeczytawszy tę książkę, masz już jakieś pojęcie o Buddzie. Przywołaj więc w umyśle jakieś aspekty jego historii lub wyobraź sobie Buddę siedzącego pod drzewem bodhi. Uważaj na dosłowność – nie próbuj dosłownie go **zobaczyć**, to tylko metafora. Pamiętaj, żebyś nie mrużył oczu (usiłując ‘ujrzeć’). W ogóle nie musisz o tym myśleć w kategoriach **widzenia** – możesz sobie po prostu wyobrazić, że Budda siedzi obok ciebie, medytując w tym samym pokoju. Kiedy już przywołasz go w umyśle, sprawdź, czy jesteś otwarty na jego obecność. I pamiętaj, że poczucie jego ‘obecności’ – wszystko jedno, czy go ‘widzisz’, czy nie – jest całkowicie pozytywne. Jest on wzorem mądrości i miłości.

Utrzymuj receptywność

Po kilku minutach przywoływania Buddy w umyśle, powróć do receptywności – sprawdź, jakie masz doznania fizyczne (*wedany*) w obszarze serca i brzucha. Co czujesz? Czy Budda jest dla ciebie w jakiś sposób obecny? A jeśli **nie jest**, jak odczuwasz jego **nieobecność**? Nawet to poczucie **nieobecności** (jeśli właśnie to czujesz) jest rodzajem kontaktu. A więc zbadaj **nieobecność** Buddy. Pamiętaj, że to jest rodzaj zabawy – nie traktuj tego zbyt poważnie. Praktykuj w ten sposób przez 10 do 15 minut: przywołaj Buddę w umyśle, potem odpręż się i znów stań się bardziej receptywny ...

Zastosuj tradycyjny opis

Spróbuj wykorzystać poniższy tradycyjny opis Buddy. Przejdź przez wszystkie etapy, które opisałem do tego miejsca, a potem wolno przeczytaj ten fragment. Tekst pochodzi ze starożytnej opowieści, w której zapytano Buddę jaki jest ‘człowiek pełen spokoju’, ‘mądry człowiek’ (zarówno kobieta, jak i mężczyzna). Budda odpowiedział z własnego doświadczenia:

Nie ma w nim gniewu, strachu ani dumy. Nic nie zakłóca jego spokoju i nic nie jest w stanie spowodować jego żalu. Jest mądrym człowiekiem, powściągliwym w mowie.

Niczego nie ukrywa i niczego się kurczowo nie trzyma. Pozbawiony zachłanności i zazdrości, pozostaje cichy i skromny. Nikim nie pogardza i nikogo nie znieważa.

Nie jest człowiekiem pełnym pychy, ani człowiekiem uzależnionym od przyjemności. Jest łagodny i czujny, pozbawiony ślepej wiary. Obce jest mu uczucie niechęci do czegokolwiek.

Nie jest osobą, która pracuje dlatego, że czegoś chce – jeśli w ogóle nic nie otrzyma, pozostaje niewzruszony. Nie ma w nim pragnienia, aby wzbudzać w sobie namiętność do próbowania nowych przyjemności.

Jego uważność pozwala mu trwać w nieustannej równowadze umysłu, w której niemożliwa jest zarozumiałość. Nie porównuje się z resztą świata jako ‘lepszy’, ‘gorszy’ lub ‘równy’.

Ponieważ rozumie Jaka Jest Rzeczywistość, jest wolny od zależności i nie istnieje nic, na czym by się opierał. Nie ma w nim już pragnienia istnienia lub nieistnienia.

Takiego człowieka nazywam człowiekiem spokojnym. Nie goni on za przyjemnościami, nic go nie wiąże, uwolnił się od siły przywiązania.

To człowiek bez synów, bez bogactwa ... w którym nie ma niczego, co uważa za swoje własne, i niczego, co odrzuca jako nie należące do niego.

To człowiek, który przyjmuje fałszywą krytykę ze strony innych ludzi ... lecz pozostaje spokojny i niewzruszony ich słowami.^{xlv}

Puść i otwórz się

Kiedy przeczytasz powoli powyższy tekst, posiedź jeszcze trochę w stanie receptywności. Oprzyj się pokusie, aby od razu wstać i zacząć coś robić. Następnie wyrecytuj jakieś spontaniczne wersy dedykujące tę praktykę dla dobra wszystkich istot, lub wyrecytuj ‘Przeniesienie zasług’ (zob. Dodatek 3). To dobry sposób aby zakończyć praktykę rytualnie i estetycznie, oraz aby pamiętać, że cel buddyjskiej praktyki jest altruistyczny. Spróbuj pozostać w stanie medytacji, kiedy się podniesiesz i zajmiesz innymi sprawami.

Komentarz

Celowo nie nazwałem ‘Pamiętania o Buddzie’ praktyką wizualizacyjną. Termin ‘wizualizacja’ sugeruje, że wyobraźni używamy głównie do widzenia obrazów, podczas gdy najważniejszym aspektem ‘Pamiętania o Buddzie’ jest odczuwanie jego obecności. Tego poczucia ‘obecności’ można doświadczyć poprzez przywołanie jego wizerunku w umyśle, ale można go również doświadczyć jako atmosfery, poczucia lokalizacji, kinetycznie (poprzez zmysł ruchu) oraz na inne sposoby, wykraczające poza zwykłe kategorie doświadczenia.

Nasza wyobraźnia rozwija się w unikalny sposób i czasami trudno jest to wyrazić słowami. Najważniejsze, aby odróżniać wyobraźnię od fantazji. Fantazje są upajające i sentymentalne – wydaje się, że niektóre osoby potrafią puszczać sobie w głowie ‘film o Buddzie’! Fantazjom brakuje prawdziwego poczucia łączności, zwłaszcza łączności emocjonalnej. Po praktykowaniu ‘Pamiętania o Buddzie’ w tym tygodniu podczas codziennej medytacji możesz kontynuować tę praktykę raz w tygodniu, lub kiedy przebywasz na odosobnieniu i w sprzyjających warunkach.

.....

Żaby mieszkające w studni

Kiedy piszę o duchowych narodzinach, zawsze mam poczucie, że choćbym nie wiem ile powiedział, nigdy nie uda mi się prawidłowo przekazać ich sensu. Duchowe narodziny zawsze mogą być mylnie zrozumiane, albo z powodu reifikacji (zamiany duchowych narodzin w rzeczywiście istniejący byt: Boga) albo przez zredukowanie ich do psychologii głębi. Ciągle mam ochotę dodawać jakieś zastrzeżenia. To nie ma końca, więc czasami lepiej jest opowiedzieć bajkę na dobranoc ...

Dawno temu, pewna żaba wpadła do studni. Na dnie mieszkała niewielka społeczność żab, które spędziły w tej głębokiej studni całe życie – tak samo jak ich rodzice i rodzice rodziców. Żaba próbowała powiedzieć studziennym żabom, że mieszkają w studni i że wysoko ponad studnią na świeżym powietrzu istnieje świat błotnych równin, pól, drzew i

górkich łańcuchów. Ale studzienne żaby nie rozumiały – myślały, że nowa żaba próbuje je oszukać. W ich języku brakowało słów na określenie ‘pola’, ‘drzewa’, ‘góry’ lub ‘rzeki’.

Jedna z żab zlitowała się nad nową i zaproponowała, że ją oprowadzi. „To jest duży i rozległy świat,” powiedziała, skacząc od jednej ściany studni do drugiej. „Chodź, pokażę ci, gdzie grzebiemy naszych zmarłych. Pokażę ci nasze kamienie druidów, pałace przyjemności, miejsce, gdzie się rozmnażamy, i strefy wojen”.

Od wieków żaby studzienne modliły się do Boga – nazywały go Okulus (to znaczy ‘oko’). Mieszkanka studni wskazała na okrągły otwór wysoko nad ich głowami. „Widzisz go? – zapytała – Musimy złożyć pokłon,” i głęboko się pokłoniła.

„Czasami, kiedy Okulus jest szczęśliwy – kontynuowała – wysyła promień światła, który iskrzy na wodzie. Ale kiedy jest zły, grzmi i zsyła okrutne błyskawice, które nas oślepiają. Czasami płacze i zalewa świat swoimi łzami. Od wieków składamy mu hołd”.

„Kiedyś, bardzo dawno temu, jedna z żab uznała, że żadna z naszych modlitw, ani jedno nasze błaganie nie zostało wysłuchane. ‘Okulus nie jest Bogiem – powiedziała ta żaba – Jest tylko dziurą w niebie. Jest niczym’.”

„Od tamtej pory – stwierdziła – rozpętała się u nas kampania oszczerstw”. Żaba przerwała na chwilę bardzo zasmucona, a potem dodała: „Ci z nas, którzy wyznają Okulusa, nazywają się Wzniosli – dążymy do ideału, do prawdy, piękna i miłości. Chcemy opuścić ten świat błota i bólu, pragniemy wznieść się do Boga”.

Żaba rozejrzała się i skrzywiła: „Przyziemni to nazwa tych, którzy zajmują się tylko **tym** światem. Dla nich prawda leży pod stopami. Oni wyzywają nas od estetów, którzy nienawidzą swojego ciała i kobiet. Twierdzą, że ciągle próbujemy uciekać od brudnej rzeczywistości życia, Uważają, że nasza chęć wzniesienia się do wyższego królestwa czyni nas nieludzkimi dogmatykami. My w odpowiedzi krzyczymy: „Wy Przyziemni jesteście miłośnikami mroku, którzy czczą ciało i umieją tylko sobie dogadzać! Myślicie wyłącznie o swoich przyjemnościach. Rzeczywistość to dla was tylko błoto i piasek – gdzie byście nie spojrzeli, widzicie tylko swoje odbicie”.

„Od wielu lat trwa wojna między Wzniosłymi i Przyziemnymi,” – powiedziała studzienna żaba. Spojrzała na okrągły otwór wysoko nad ich głowami i odwróciła się do nowej żaby, pytając „Czy przybyłaś z wiadomością od Okulusa?” Ale żaba pokręciła głową, że nie. Studzienna żaba wyglądała na zbitą z tropu – „Czy przyszłaś powiedzieć, że istnieje tylko błoto, szlam i woda, w której się rozmnażamy?” Żaba ponownie pokręciła głową.

Od tego dnia nowoprzybyła żaba uczyła studzienne żaby wszystkiego, co sama wiedziała. Ponieważ żaby w studni nie miały słów na określenie wzgórza i pola jęczmienia, jabłka lub chmury, żaba musiała uczyć Wzniosłych i Przyziemnych w języku, który żaby rozumiały. Chciała powiedzieć – „Jedni i drudzy się mylicie. Prawda jest taka, że mieszkacie w dziurze!” – ale kiedy to wyrzekła, wszystkie żaby spojrzały na nią, nic nie rozumiejąc. Musiała więc znaleźć jakiś rodzaj doświadczenia, które one przeżyły, i powiedzieć – „To jest trochę podobne do tego”. Po bardzo długim czasie niektóre żaby zaczęły rozumieć.^{xlvi}

Duchowa receptywność 8:

„Itaka”

*Konstandinos Kawafis – Itaka
Tum. z greckiego na ang. Edmund Keely i Philip Sherrard*

Jeżeli wyruszasz w drogę do Itaki
pragnij, by wędrówka była długa,

pełna przygód i odkryć.
Lestrygoni, Cyklopi,
gniewny Posejdon – nie obawiaj się ich:
nie takiego nie spotkasz na swej drodze,
jeśli tylko twoje myśli wzlatują wysoko,
jeśli cudowne uniesienia
wzruszają twego ducha i ciało.
Lestrygonów, Cyklopów,
dzikiego Posejdona – nie spotkasz,
jeśli sam ich nie nosisz w swej duszy,
jeśli twa dusza nie stawia ich przed tobą.

Pragnij, by wędrówka była długa.
Oby było w niej wiele letnich poranków, kiedy
z jakąś przyjemnością, z jakąś radością,
zawiniesz do portów widzianych po raz pierwszy;
obyś zatrzymywał się na targach Fenicjan,
aby kupić tam piękne przedmioty,
perły i koral, bursztyn i heban,
pachnące olejki wszelkiego rodzaju –
tyle wyrafinowanych wonności, ile tylko zdołasz znaleźć;
i obyś odwiedził wiele egipskich miast
aby uczyć się, stale uczyć się od ich mędrców.

Przez cały czas pamiętaj o Itace.
Przybycie do niej jest twoim przeznaczeniem.
Lecz bynajmniej nie śpiesz się w podróży.
Lepiej, by trwała całymi latami,
abyś był stary, gdy dotrzesz do wyspy,
bogaty wszystkim, co zyskałeś w drodze,
i obyś nie oczekiwał, że Itaka cię wzbogaci.

Itaka dała ci cudowną podróż.
Bez niej byś nie wyruszył.
Teraz nie ofiaruje ci już niczego więcej.

A jeśli biedną ją ujrzysz, Itaka cię nie oszukała.
Stałeś się w drodze mędrce, więc pełen doświadczeń,
będziesz już wiedział, co znaczą Itaki.^{xlvii}

'Itaka' jest wierszem o miłości do podróży: *'Jeżeli wyruszasz w drogę do Itaki / pragnij, by wędrówka była długa'*. W całym tym urokliwym wierszu autor podkreśla, że trzeba doceniać samą podróż, a nie koncentrować się na jej celu. Kawafis błaga nas, byśmy nie pędzili, byśmy się nie śpieszyli, tylko pozwolili celowi wabić nas w podróży *'pełnej przygód i odkryć'*.

Kawafis jasno mówi, że podróż zewnętrzna znajduje swoje odzwierciedlenie w podróży wewnętrznej, zapewniając, że nie spotkamy w niej Lestrygonów, Cyklopów (giganci ludożercy) i *'gniewnego Posejdona'*, jeśli nie schowaliśmy ich w swoim sercu. Przypomina mi to słowa Davida Fostera Wallace'a – jeżeli wielbimy niewłaściwe rzeczy (pieniądze, powab seksualny, władzę, inteligencję), one zjedzą nas żywcem.

Kawafis stwierdza, że giganci kanibale nie będą nas prześladować, jeśli tylko nasze *‘myśli wzlatują wysoko*, jeśli *‘cudowne uniesienia’* (‘wyszukane emocje’ w innym przekładzie^{xlviii}) dotyczą naszego ciała i ducha. Naszą ochroną musi być praktykowanie Dharmy. Dzieją się złe rzeczy, ale jak na nie reagujemy, zależy tylko od nas. Jeśli praktykujemy integrację i pozytywne emocje, jeśli stale działamy dla dobra i nie **reagujemy** na złe wydarzenia – pogarszając i tak trudne chwile obwinianiem siebie, uzalaniem się nad sobą, pychą lub małostkowością – będziemy chronieni.

Jeśli potrafimy wytrenować swoją wyobraźnię z jej aspektem inteligentnym/logicznym (*‘myśli wzlatują wysoko’*) i z jej aspektem emocjonalnym/intuicyjnym (*‘cudowne uniesienia’*), będziemy coraz bogatsi pięknem – *‘perły i koral, bursztyn i heban’* – i mądrością – odwiedzimy *‘wiele egipskich miast / aby uczyć się, stale uczyć się od ich mędrców’*. O to właśnie chodzi w podróży: *‘aby uczyć się, stale uczyć się’*; aby odkrywać *‘pachnące olejki’* prawdziwego spełnienia erotycznego; i aby nieustannie wierzyć w fundamentalną przygodę życia.

Musimy cały czas pamiętać o Itace. Musimy jasno zrozumieć, dokąd idziemy, i musimy stale dążyć do stwarzania sobie warunków, które przypominają nam o celu. My naprawdę **chcemy** wieść prawdziwie ludzkie życie, chcemy coś wnieść, być dobrym, znaleźć prawdę, być świadomym – lecz ciągle o tym zapominamy. Musimy więc stale zanurzać się w kontekście sanghi, która będzie nam o tym celu przypominać. Jeśli duchowa podróż będzie nieustannie obecna w umyśle, życie nas wzbogaci: będziemy się uczyć na wszystkim, co się przypadkowo wydarzy.

Posiadanie ideału dało nam *‘cudowną podróż’* – inaczej pozostalibyśmy w domu, w małej mieścinie nawykowego sposobu myślenia. To Itaka zmusiła nas do wyruszenia w podróż. Ale jak ponad-osobisty ideał wyraża się w życiu konkretnej jednostki z jej unikalną historią, narodowością, psychologią i temperamentem? Jak ta podróż z jej wyspami, wonnościami, fenickimi targami i mędrkami przejawia się w nas?

Mówiłem kilka razy, że powinniśmy się wytrenować do odkrywania swojej wyobraźni i pracy z nią. Jednak wyobraźnia w każdym z nas manifestuje się trochę inaczej – będą oczywiście elementy wspólne, ale będzie też coś całkowicie unikalnego. Mamy poczucie, że próbujemy dać wyraz jakiejś sile/pragnieniu/popędowi wyobraźni (nazwij to jak chcesz), która działa poprzez nas, a którą bardzo niejasno sobie uświadamiamy. Czasami wyczuwamy uniwersalne pragnienie spełnienia, które manifestuje się w maleńkich szczegółach życia – jak gdybyśmy próbowali **w danym czasie** żyć ideałem, który wykracza **poza czas** (uwaga – alarm na dosłowność!).

Oczywiście taki rodzaj myślenia łatwo jest błędnie zrozumieć. Ludzie mówią o swoim ‘miecie osobistym’, co jest sprzecznością samą w sobie. Jakakolwiek jest ta mityczna podszewka życia, z pewnością nie jest ‘osobista’. Nie jest **nasza**. Ale nie jest też **bezosobowa** – jakże mogłaby być? I nie sądzę, że mam na myśli przeznaczenie – nasze życie jest w każdym momencie w naszych rękach i musimy wziąć za nie pełną odpowiedzialność. Tylko że czasami mamy poczucie **unikalnego celu** – wydaje się, że jesteśmy tutaj, aby czegoś **dokonać**, czegoś się **nauczyć**. Możliwe, że właśnie to płącze nam się z pojęciami typu ‘przeznaczenie’.

Nasze życie jest kształtowane przez jakąś siłę, która po omacku szuka spełnienia – działający poprzez nas ideał, który musimy nauczyć się rozumieć i z nim współpracować. Mój nauczyciel Sangharakszita porównuje to do stopniowego rozwijania perskiego dywanu. Bez odpowiedniego stopnia integracji, siły emocjonalnej, duchowej śmierci, duchowych narodzin oraz receptywności nie będziemy w stanie rozwinąć całego dywanu – ugrzęźniemy w ideach na temat tego, kim jesteśmy. Kiedy jednak doświadczamy przeblysku głębszego życia, wtedy zaczynamy dostrzegać zarys jakiegoś wzoru, nawet jeśli go nie rozumiemy. Rozumienie tego wzoru, jego wewnętrzna spójność i harmonia stają się dla nas coraz

jaśniejsze w miarę odbywania podróży i dalszego rozwijania dywanu. Pełne zrozumienie całości wzoru jest możliwe dopiero wraz z osiągnięciem Oświecenia.

Mieszkam z Maitrejaradżą. Przyłączył się do wspólnoty 20 lat temu, kiedy założyłem ją wspólnie z Paramabandhu. Pracował w opiece społecznej i był zapalonym piłkarzem. Jako młody człowiek pielęgnował w sobie ambicję zostania pisarzem, później marzył też o wyjeździe do Hiszpanii, aby założyć tam buddyjski ośrodek. Jednak z upływem czasu żadne z tych marzeń nie stało się rzeczywistością. Okazało się, że mężczyzna, którym myślał, że był, i mężczyzna, którym myślał, że się stanie, nie jest tym mężczyzną, którym on **jest**. W rzeczywistości jest człowiekiem wszechstronnym – dobrym, stabilnym, odpowiedzialnym, lojalnym wobec przyjaciół i oddanym Dharmie. Wyobraźnia przejawia się w Maitrejaradży bardzo spokojnie. Nie jest tym mitycznym wzorem, który on by wybrał – jest wzorem, który wybrał jego.

Nasze życie **jest** podróżą. My **wyruszyliśmy** do Itaki. Może będziemy mogli dostrzec początki znaczenia tego wzoru, kiedy opowiemy swoją historię życia, lub porozmawiamy, jak zetknęliśmy się z Dharma. Być może wyczuwamy go w ludziach, którzy nas pociągają, w wykonywanej pracy, a nawet w filmach, których wspomnienie nas prześladowe. Nie wiemy jeszcze do końca, co jest częścią wzoru, a co próżnością lub błyskotliwymi pomysłami. Negatywne stany umysłu, ambicja, zauroczenie sobą, nieświadomość – to wszystko powstrzymuje rozwijanie dywanu. Jeśli będziemy kontynuować podróż, jeśli będziemy praktykować pięć etapów – może niedoskonale, może niechlujnie, ale z głębi serca – zaczniesz się przed nami wyłaniać piękny wzór:

*A jeśli biedną ją ujrzysz, Itaka cię nie oszukała.
Stałeś się w drodze mędrcom, więc pełen doświadczeń,
będziesz już wiedział, co znaczą Itaki.*

*** tutaj tabelka

Duchowe narodziny – w skrócie

Przypomnienie – czym są duchowe narodziny?

- *Duchowe narodziny* mają miejsce wtedy, kiedy kończy się iluzja „ja” – ale ona nie kończy się od samej chęci. Jedyne, co możemy zrobić, to działać w kierunku zmiany swojej świadomości. Kiedy działamy pozytywnie, w zgodzie z procesami *karma-nijamy*, stwarzamy inny rodzaj umysłu. Tworzenie tego nowego umysłu jest wielkim zadaniem życia zgodnego z Dharma.
- *Duchowe narodziny pojawiają się spontanicznie w wyniku duchowej śmierci*: kiedy dostrzeżemy iluzję przywiązania do „ja”, wtedy pojawia się ciągły strumień bezinteresownych (nieegoistycznych) stanów mentalnych. Widzimy „rzeczywistość taką, jaką jest” bez zniekształceń i bez przywiązania. Nasz umysł, który już nie krąży nieustannie wokół „ja”, w naturalny sposób i pełen współczucia kieruje się w stronę innych ludzi.
- *Duchowych narodzin nie można się nauczyć*: musimy się nimi ‘zarazić’ od osób, które mają z nimi bliższy kontakt.
- *Duchowe narodziny są niedefiniowalne*: musimy uważać, aby ich zbyt nie precyzować.
- *Duchowe narodziny są tajemnicą*: tak naprawdę nie wiemy, o czym mówimy.
- *Musimy być na nie otwarci*: oznacza to przewyciężenie zarówno **podejścia lekceważącego**, które odrzuca wszystko, co wykracza poza założenia zdrowego rozsądku i traktuje to jako przesady lub zmyślenia, jak i **podejścia łatwowiernego**, które bierze wszystko dosłownie i w naiwny sposób.
- *Różne rodzaje duchowych narodzin* obejmują doświadczenia o spotęgowanej ważności, odznaczające się szczególnym pięknem i znaczeniem (sensem życia) oraz bezinteresowną miłością.
- *Przelotne przebłyski celu, do którego zmierzamy*, mogą być pomocne lub przeszkadzać. Egotyzm jest tak dominujący, że potrafi sobie przywłaszczyć nawet doświadczenia wykraczające poza ego.
- *Obiekt transcendentalny*. Potrzebujemy jakiegoś poczucia na temat tego, co jest **treścią** Oświecenia, a nie tylko listę cech, których ono **nie posiada**. „Obiekt transcendentalny” jest czymś, co pojawia się w zwykłej świadomości, ale wskazuje na to, co jest poza nią.
- *Musimy być czujni w kwestii metaforycznej natury języka*: kiedy mówimy o tym, co jest „poza” lub „na zewnątrz” naszej codziennej świadomości, bierzemy metafory dotyczące naszego zwykłego doświadczenia czasu oraz przestrzeni i używamy ich do mówienia o rodzajach istnienia wykraczających **poza** ramy czasu i przestrzeni.
- *Sila ponad-osobista*: możemy posługiwać się kategorią siły lub woli ponad-osobistej, działającej wewnątrz nas, która nie jest naszą własną wolą. (Pod pojęciem ‘ponad-osobista’ rozumiem siłę działającą ‘poza’ osobą lub bezosobową.) Największe szanse na doświadczenie tej ponad-osobistej siły mamy wtedy, kiedy utrzymujemy bliskie kontakty z innymi osobami, które oddane są tej samej wizji.
- *Adhithana*: kiedy zaczynamy dostrzegać rzeczywistość – nawet jeśli trwa to chwilę, jest bardzo subtelne i przelotne – jest tak, jakby to rzeczywistość widziała **nas**. Każde posmakowanie procesów *Dharma-nijamy* daje poczucie szczęśliwego losu, błogosławieństwa, a nawet łaski.

Wyobraźnia – w skrócie

Przypomnienie – jak rozwijać proces duchowych narodzin?

- „Rozwijamy” *duchowe narodziny* poprzez odkrywanie, wzbogacanie i udoskonalanie swojej wyobraźni.
- *Wyobraźnia* jest syntezą rozumu, emocji i zmysłów.
- *Wyobraźnia jest zdolnością*, tak jak zdolność do widzenia, ale możemy nie być jej świadomi i może ona nie funkcjonować zbyt mocno w naszym życiu.
- *Można stwierdzić*, że wyobraźnia zaczęła brać udział w naszym życiu wtedy, kiedy wykroczyliśmy trochę poza samych siebie.
- *Wraz z wyobraźnią w nasze życie wkracza coś, czego nie powołaliśmy do życia swoją wolą*, coś niesamowitego.
- *Główne cechy wyobraźni to: ożywienie* (jest tak, jakby zwykle rodzaje doświadczeń zostały na chwile zawieszono), *odkrywanie* (głębszych prawd i bogatszego znaczenia), *jedność* (wyobraźnia jednoczy treści doświadczeń i jednoczy osobę), *chęć zabawy* (wyobraźnia często budzi się, kiedy najmniej się tego spodziewamy), *wznoszenie się* (wyobraźnia ma zdolność wznoszenia się coraz wyżej poza przywiązanie do „ja”).
- *Wyobraźnia uwzględnia ludzki geniusz*: kiedy wyobraźnia wznosi się, staje się zdolnością, za pomocą której Siddhartha wejrzał w naturę rzeczywistości – dzięki czemu stał się Buddą.
- *Słowo ‘wyobraźnia’ jest zbyt świeckie*: wyobraźnia może stać się tak bogata, że całkowicie zatracimy w niej poczucie „ja” – może nas doprowadzić do doświadczeń, które zechcemy nazwać świętymi.
- *Trzeba ją rozpoznać i wytrenować*: jeśli nie zidentyfikujemy swojej wyobraźni, nie będziemy mogli jej używać; utkniemy w pułapce płytkiego świata „bycia sobą”.
- *Możemy ufać swojej wyobraźni* w takim stopniu, w jakim uwolniliśmy się od przywiązania do „ja”. Jeśli jesteśmy **niedojrzali**, prawdopodobnie przywłaszczymy sobie wyobraźnię, aby użyć jej do stworzenia kolejnej autokreacyjnej opowieści.
- *Żeby wyobraźnia była zdrowa*, musi być ugruntowana w ciele, wsparta na pozytywnych emocjach (trzeba upewnić się, że wypływa ze zdrowych stanów umysłu), nasycona receptywnością (zwłaszcza wobec nauczycieli i przyjaciół) i jej podstawą musi być śmierć duchowa (żeby nasza wyobraźnia była ekspresją życia poświęconego Dharmie).
- *Wyobraźnia rodzi się na różne sposoby, które musimy odkryć*, a to oznacza bycie świadomym głębokich mitycznych wzorców w swoim życiu. Uniwersalne pragnienie spełnienia manifestuje się w maleńkich szczegółach naszego życia.
- *Śraddha* jest naszą obdarzoną wyobraźnią zdolnością, która współbrzmi z celem ludzkiego życia. Rozwija się dzięki zmysłowi intuicji (odczuwanej jako rezonans lub przeczucie), dzięki sprawdzaniu jej za pomocą zdolności do myślenia krytycznego oraz dzięki stosowaniu Dharmy w praktyce. Ostatecznie *śraddha* staje się rodzajem wiedzy.
- *Wyobraźnia musi wypływać z praktykowania Dharmy, z życia zgodnego z Dharma i ze służenia Dharmie.*

- *Eros i piękno*: życie zgodne z Dharma to nic innego jak obudzenie swoich energii erotycznych i ich sublimacja poprzez podnoszenie na coraz wyższe poziomy ekspresji i spełnienia.

^{xlv} Tekst pochodzi z *Purabhedha Sutta*, w *Sutta-Nipata*, tłum. Saddhatissa, Curzon Press, Londyn 1985, s.100-1.

^{xlvi} Moje określenie Wzniośli i Przyziemni wzięło się z inspiracji książką Kena Wilbera *Sex, Ecology, Spirituality*, Wyd.2 przejrzone, Shambhala Publications, Boston 2000, zob. rozdz. 9, 'The way up is the way down', s.329 i nast.

^{xlvii} C.P. Cavafy, 'Ithaka', w *Collected Poems*, Chatto&Windus, Londyn 1990, s.29.

^{xlviii} C.P. Cavafy, *Complete Poems*, tłum. Daniel Mendelsohn, Alfred A. Knopf, Nowy Jork 2012, s.13.

Tydzień 9

Spontaniczne działanie ze współczuciem

Przewodnik

Budda wyruszył w długą podróż do Sarnath. Po drodze mijał starożytne świątynie, gęste lasy, pola ryżowe i gaje mango. Przechodził przez wioski, gdzie nagie dzieci bawiły się na ulicy, domokrażcy sprzedawali swoje towary, a wrony na dachach obserwowały świat na dole.

Spotkał wędrownego ascetę. Mężczyzna zapytał go – „Kto jest twoim nauczycielem? Jakimi naukami się kierujesz?” Budda odrzekł – „Nie mam nauczyciela. Na świecie nie ma drugiego takiego człowieka jak ja. Jestem w pełni Oświeconym buddą”. „Może i jesteś,” – odrzekł wędrowiec i poszedł dalej swoją drogą.

Wreszcie Budda dotarł do Isipatany. Kiedy jego przyjaciele dostrzegli, że idzie w ich kierunku, stwierdzili między sobą – „Przyszedł Siddhartha! Zrezygnował z poszukiwań na rzecz życia w luksusie. Zignorujmy go”. Jednak w miarę jak Budda zbliżał się do nich, coś w jego zachowaniu zmusiło ich, aby wstać i go powitać. Jeden z nich przygotował mu siedzenie, drugi przyniósł miskę do obmycia stóp, a trzeci poszedł po jedzenie i wodę do picia.

„Posłuchajcie! – powiedział Budda – Odkryłem wielkie rozwiązanie wielkiego problemu. Nie jestem już tym samym człowiekiem, co dawniej. Nieśmiertelność została osiągnięta”. Przyjaciele byli jednak sceptyczni – „Nic nie osiągnąłeś wyrzeczeniami. Jak mogłeś osiągnąć teraz najwyższy cel?” Budda zaczął z nimi rozmawiać i przedstawił swoje argumenty. Mijał dzień za dniem, a oni słuchali, zadawali pytania, medytowali i wspólnie dyskutowali.

W pewnym momencie jeden z pięciu – Kaundanija – nagle zrozumiał. W jego umyśle zaświtało urzeczywistnienie prawdy. Ujrzał rzeczywistość taką, jaką jest, i w tym momencie osiągnął Oświecenie. Widząc to Budda wykrzyknął – „Kaundanija wie! Kaundanija wie!”

Nagle jakby ogromne echo jego głosu rozległo się w powietrzu, jakby mnóstwo niebiańskich istot zgromadziło się na niebie – półbogowie, dewy i duchy – szeregi za szeregami ciągnące się w nieskończoność, jakby cały wszechświat radował się: „Święta Dharma została obwieszczona! Koło Dharmy zostało wprawione w ruch!”

Wkrótce nadeszła pora deszczowa. Budda i jego pięciu przyjaciół żyli i praktykowali razem – rozmawiając i słuchając, medytując i rozmyślając. Zanim deszcze ustały i ziemia zaczęła rozkwitać, cała piątka osiągnęła Oświecenie.

Porozumiewanie się

Nikt nie wie, co Budda powiedział pięciu ascetom. Niektóre teksty twierdzą, że nauczył ich szlachetnej ósmiorakiej ścieżki i czterech szlachetnych prawd, ale Budda nie mówiłby przygotowanymi wcześniej formułkami. Na pewno szukał nowych słów, aby wyrazić nowe prawdy i nadawał starym słowom nowe znaczenie.

Kiedy Kaundanija ‘zrozumiał’, nie było to jedynie intelektualne ogarnięcie umysłem tego, co mówił Budda. On to rozumiał **całym sobą**. Ujrzał, co ta prawda **oznaczała**. Wędrowny asceta ze swoim niezobowiązującym „Może”, a nie nauczyć się jej. Jeśli **złapaliśmy, o co chodzi** w Dharmie i pozostaliśmy wobec niej prawdziwi, reszty można się nauczyć.

To czy ‘złapaliśmy, o co chodzi w’ Dharmie, poznajemy po swoich działaniach. Jeśli w trakcie podróży duchowej staliśmy choć **trochę mniej egoistyczni**, możemy bezpiecznie stwierdzić, że tak – uchwyciliśmy ‘złapaliśmy’ Dhamę. Największe szanse na zrozumienie Dharmy mamy w obrębie sanghi – od mężczyzn i kobiet, którzy ucieleśniają ją w większym stopniu niż my. Tak właśnie stało się w przypadku pierwszych uczniów Buddy i najprawdopodobniej tak się stanie w tym przypadku – w naszym małym wymiarze.

W tym pierwszym akcie zakomunikowania – który nazywa się ‘Pierwszy obrót koła Dharmy’ – możemy wyróżnić trzy zasady. Najpierw jest zasada wertykalności – świadomość Oświecona komunikuje się ze świadomością nieoświeconą. Dharma nie była współtworzona. Pięciu ascetów nie wymyśliło jej wspólnie, mimo że bardzo gorliwie praktykowali. Potrzebowali czegoś pochodzącego spoza zwykłego umysłu, co mogło przedrzeć się do ich zwykłych umysłów. Potrzebowali Buddy.

Następnie mamy zasadę receptywności. Pięciu ascetów początkowo nie zamierzało otworzyć się na nauki, jednak poczuli się **zmuszeni** do powitania Buddy, zadbania o niego, a w końcu do wysłuchania go. Duchowa receptywność (nasza wewnętrzna zdolność do podziwiania kogoś) jest ryzykowna – możemy okazać się łatwowierni, postawić sobie kogoś na piedestale lub zbyt łatwo wyzbyć się swojego poczucia siebie – ale bez receptywności niczego się nie nauczymy.

I wreszcie mamy zasadę przyjaźni i społeczności. Pięciu przyjaciół nie zadało **wszystkich** swoich pytań Buddzie. Rozmawiali między sobą, dzieląc się swymi dylematami i wzajemnie dodając sobie otuchy. Jest to przykład wspólnego życia społeczności w służbie Dharmie, jak również wartości przyjaźni wśród osób równych rangą.

Świat bardzo potrzebuje społeczności przyjaciół – społeczności, która dzieli tę samą wizję podróży, mandałę i przewodnika. Biorąc pod uwagę wszystkie nasze lęki, z jakimi musimy się zmierzyć – międzynarodowe zagrożenia, globalną katastrofę – potrzebujemy wizji i ścieżki, która potrafi uleczyć podziały, przekroczyć granice, przezwyciężyć antypatie oraz połączyć mężczyzn i kobiety w podróż wiodącą poza ‘ja’.

Budda jest jak kurczaczek, który pierwszy wykluł się z jednego z wielu jajek. Przed Oświeceniem był zwinięty w skorupce i pogrążony we śnie. Pewnego dnia przebił skorupkę i wy dostał się na zewnątrz, gdzie istniał cały wszechświat! Zaczął więc krążyć wokół pozostałych jajek z ich skuloną, uspioną zawartością i pukać w skorupki nawołując – „Obudźcie się, obudźcie się!”.

Dopiero gdy Kaundaniya zrozumiał, niebo zapełniło się bogami. Nic nie jest w nas całkowicie realne, dopóki nie zostało przekazane i zrozumiane. W prawdziwym porozumieniu to, co wewnętrzne i osobiste, staje się publiczne i wspólne. W tym kluczowym momencie w Isipatanie została przekazana nowa wizja – otworzyły się bramy do nieśmiertelności. Objawiono podróż. Powstała nowa światowa społeczność. To **dlatego** bogowie zapełnili niebo.

Etap bez dalszej nauki

Kiedy Siddhartha stał się Buddą, nie miał już nic więcej do nauczenia się i nikogo do wielbienia. Rozwiązał problem życia. Jednak stan buddy nie jest osiągnięciem statycznym – stanem doskonałości ponad i poza światem. Bardziej przypomina nieustannie rozwijającą się świadomość. Umysł Buddy – pozbawiony więzów pożądania, nienawiści i złudzeń – mógłby rozkwitać w nieskończoność. W chwili, gdy Siddhartha został Buddą, stał się najczystszą wrażliwością – której żadne ‘ja’ nie wchodziło w drogę.

Pomocne może się tu okazać porównanie ze świata sportu. Powszechnie wiadomo, że sportowcy (zarówno kobiety, jak i mężczyźni) mówią o byciu ‘jak w transie’. Ten ‘trans’ doświadczany jest jako spotęgowane poczucie brania udziału w grze, ale bez myślenia i oceniania, najwyraźniej w ogóle bez poczucia swojego ‘ja’. W tych rzadkich momentach grający **staje się** grą. Gracz **reaguje** – w dodatku reaguje z nową precyzją, zręcznością i wdziękiem – ale nie jest to reagowanie **świadome**, przemyślane i strategiczne. A do tego wszystkiego gra mu się znacznie łatwiej i wręcz bez wysiłku.

Każdy sportowiec wie, kiedy znalazł się w ‘transie’ – gra wtedy najwspanialej jak potrafi. Ale jeżeli zacznie sobie gratulować lub się karać, wszystko zaczyna się psuć. Sportowiec musi trenować bardzo ciężko, uczyć się od trenerów i mentorów, przestrzegać

diety i wysypiać się – wszystko w nadziei na wejście w ‘trans’, ponieważ przebywania w ‘transie’ nie da się **wymusić** aktem woli.

Bycie w transie jest analogiczne – na odpowiednim poziomie – do stanu, w jakim Budda znajdował się **przez cały czas**. Sam czy w towarzystwie, chwalony czy krytykowany, otoczony przyjaciółmi czy spiskującymi wrogami, Budda spontanicznie reagował – bez uprzedzeń, bez z góry przyjętych założeń, bez mętliku w głowie (*prapañci*) i bez poglądów.

To tak jakby gracz po opuszczeniu centralnego kortu na Wimbledonie odkrył, że ponownie znalazł się w ‘transie’. Wszystko nadal dzieje się bez udziału słów i świadomej woli. I podobnie jak piłka upadła **tam** i została uderzona perfekcyjnym bekhendem, tak samo każdy w świecie Buddy – zamożny farmer, kobieta, której właśnie umarło dziecko, seryjny morderca, żebrak, trędowaty, król, stara kobieta oszalała ze smutku, prostytutka, balangowicz, dwoje dzieci torturujących wronę – **każdy** jest traktowany z tą samą czystą wrażliwością.

Budda był nadzwyczajnie aktywny, a jednak nie możemy myśleć o nim jak o osobie, która **robiła cokolwiek**. Aktywność zakłada wolę działania, a Budda wykroczył poza ten aspekt. Jednocześnie nie możemy też o nim myśleć, że **nic** nie robił. Moglibyśmy nazwać ten etap ‘etapem bez dalszej nauki’, ale to nie jest tak, że Budda jest wszechwiedzący, że jest wszystkowiedzącym Bogiem. Sam Budda temu zaprzeczył. Bardziej polega to na tym, że nie musiał już więcej próbować, czy też raczej wykroczył poza całą kwestię próbowania lub nie próbowania. Budda stał się życiem, tak jak gracz stał się grą.

Droga pod prąd

Jakbyśmy nie mówili o celu, zawsze prowadzi to do problemów. Moje sportowe porównanie może i pomaga poczuć sens Oświecenia, ale łatwo może być wzięte za ‘mit spontaniczności’ – jakby planowanie przyszłości, chodzenie na spotkania, umawianie się, organizowanie swoich spraw, i tak dalej, było z natury rzeczy sprzeczne z duchowością.

Idea spontaniczności przynosi zwykle katastrofalne skutki – po prostu ‘płyniemy z prądem’ naszych nawykowych pragnień i zachcianek. Przeważnie jest to sposób odmowy wzięcia odpowiedzialności za siebie. Trzeba rozwijać w sobie zaufanie do procesów *karma-nijamy* i podjąć wysiłek, aby zmienić swój umysł.

Jednak w miarę, jak się zmieniamy, nasze istnienie **faktycznie** zaczyna płynąć bardziej naturalnie i w pewnym sensie bardziej spontanicznie w kierunku etycznych myśli, uczuć i działań. Odczuwamy mniejszy opór przed obowiązkami i odpowiedzialnością, więcej chcemy pomagać i mniej się uzależniamy od różnych śmieci. Obserwujemy to zwłaszcza na odosobnieniach.

Budda **mógł** po prostu ‘płynąć z prądem’, ponieważ w jego przypadku był to prąd procesów *Dharma-nijamy*. Nadal jednak potrafił myśleć o przyszłości, decydować, planować i organizować. Nie był jak jakaś Oświecona krowa zatrzaśnięta w rozwijającej się ‘teraźniejszości’ życia! Potrafił myśleć, jeśli tego potrzebował. Jeśli **nie** potrzebował, to nie myślał – trwał wtedy wolny od myślenia. Jednym z synonimów Oświecenia jest słowo *nisrapañcia*, czyli brak *prapañci*.

Dharmiczne reagowanie

‘Etap bez dalszej nauki’ jest kulminacją duchowej receptywności. Duchowa receptywność ma wiele różnych aspektów. Istnieje receptywność **przed** podjęciem wysiłku – odczuwanie tego, co czujemy (a nie tego, co **myślimy**, że czujemy). Następnie jest receptywność po podjęciu wysiłku – zostawienie przestrzeni, aby w naturalny sposób pojawiły się w niej owoce naszej praktyki. Receptywność obejmuje otwartość na przyjaciół i nauczycieli, jak również na sztukę i kulturę (na przykład na wiersze, które zamieściłem w tej książce). Oznacza, że pozwalamy sobie odczuwać animistyczną sympatię do kasztanowców, kosów i gór. Oznacza też otwarcie się na siłę ciężenia procesów *Dharma-nijamy*.

Innym sposobem mówienia o duchowej receptywności jest ‘Dharmiczne reagowanie’ – reagowanie na wartości wszędzie tam, gdzie je dostrzegamy – kwitnącą jabłoń w parku, szczerść przyjaciela, ideał Oświecenia. W miarę jak odbywamy swoją podróż duchową, ta zdolność do reagowania na wartości staje się magnesem naszego życia. Nasze postrzeganie staje się bardziej przenikliwe, szczegółowe i wrażliwe – mogą się nawet pojawić elementy telepatyczne w komunikacji z innymi. Żywo reagujemy na piękno przyrody i wspaniałości sztuki. Szybciej wymyślamy kreatywne rozwiązania trudnych problemów – potrafimy myśleć lateralnie. Potrafimy również dojrzeć głębsze znaczenie w pozornie zwyczajnych sprawach.

Nasza zdolność do reagowania ostatecznie staje się nami. Pozwalamy sobie, aby całkowicie ogarnęła nas tajemnica życia. Na etapie bez dalszej nauki, receptywność jest stanem czystego reagowania. Nie musimy niczego **chcieć** ani niczego **robić**. Po prostu reagujemy.

Spontaniczne działanie ze współczuciem

Nasz głęboko zakorzeniony nawyk stawiania siebie w centrum wszystkiego jest złudzeniem – jest to historyjka, którą sobie opowiadamy, i która prowadzi do nikąd. Egoizm powoduje kurczenie się świadomości – podobnie jak u sportowca, który zaczyna grać źle w chwili, kiedy ponownie ustawia swoje ‘**ja**’ w centrum gry.

Za każdym razem, kiedy jesteśmy w pozytywnym stanie umysłu, doświadczamy naturalnego odczucia rozszerzania. Czytamy książkę o Dharmie i nasz umysł zaczyna się budzić. Jesteśmy na spotkaniu, gdzie wszyscy wspólnie pracują w wielkiej harmonii, aby osiągnąć jak najlepszy rezultat, i czujemy się wtedy spełnieni. Wstajemy, by pomóc przyjacielowi i nasze samopoczucie poprawia się. To może trwać chwilę i być ledwo zauważalne, ale coś zmniejsza nasze brzemię.

To uczucie rozszerzania pojawia się nawet wtedy, kiedy robimy wyznanie, kiedy staramy się wyjąkać słowa przeprosin, kiedy wzdygamy się na wspomnienie swojej chciwości lub próżności. W prawdziwym wyznaniu jest przyznanie się do egoizmu, które idzie w parze z gotowością do wzięcia za ten egoizm odpowiedzialności. Nie jest to akt samobiczowania – to bardziej uczucie, jakby nas wypuszczono z Azkabanu⁶.

To wrażenie rozkwitania daje nam prawdziwsze poczucie tego, kim jesteśmy. W porównaniu z nim, nasze niepotrzebne potyczki z sąsiadami lub urzędem skarbowym, nasze chytre gierki i pozy wydają się małostkowe i bezcelowe. Kiedy praktykujemy Dharmę, zaczynamy uświadamiać sobie, że całe to ‘**ja**’, którym się tak mocno zajmujemy, chronimy je, upiększamy i porównujemy do innych – że nie w nim tkwi cała sprawa ... nie ma ono znaczenia.

Rozszerzanie się świadomości jest procesem naturalnym. W każdej chwili albo pozwalamy swojej świadomości, by się rozszerzała, albo sprowadzamy ją do ‘**ja**’ i ‘**moje**’, czując jak kurczy się do poziomu egocentryczności. Świadomość nie jest własnością jednostki. Doświadczenia po prostu dzieją się – nie ma nikogo, kto by nimi sterował z więzy kontrolnej. Znajdujemy się **wewnątrz** rozszerzającej się świadomości – tak samo, jak znajdujemy się w nieskończonej przestrzeni. To tak, jakbyśmy utożsamili się z małą zmarszczką na powierzchni oceanu. Kiedy uwolnimy się od tej identyfikacji, **istnieje cały ocean** – bez środka, bez granic, całkowicie wolny.

W serii powieści o Harrym Potterze jest to więzienie dla czarodziejów, gdzie strażnikami są dementorzy – istoty, które wysysają z człowieka radość i dobre wspomnienia. Ich moc sprawia, że więźniowie tracą zmysły pogrążając się w swoich najgorszych wspomnieniach.

Budda jest jak bezgraniczny ocean. Co ma do stracenia? Co ma do zrobienia? On nie 'zachowuje się współczująco'. On nawet nie próbuje nauczać Dharmy – po prostu jest sobą. A bycie 'sobą' (w grubym cudzysłowie!) to bycie całym oceanem, przez cały czas.

Moglibyśmy więc ten ostatni etap podróży duchowej nazwać etapem 'spontanicznego działania ze współczuciem'. Kiedy już pozbędziemy się złudzenia dotyczącego swojego 'ja', pozostanie tylko czyste reagowanie, które jest całkowicie obiektywne, ponieważ przez cały czas 'robi to, co trzeba'.

Budda jest jak człowiek, który obudził się ze snu, w którym ścigał go tygrys ludojad. Biegł przez las, uciekając razem z innymi przerażonymi mieszkańcami wioski. Nagle się obudził – **cóż za wspaniała ulga!** To był tylko sen – nie ma żadnego tygrysa ani ściganego 'ja'. To jest tak, jakby Budda powrócił do swojego snu i zobaczył przyjaciół i sąsiadów nadal biegnących przez dżunglę. Czuje dla nich ogromne współczucie i chce im powiedzieć „To tylko sen!” W naturalny i spontaniczny sposób robi, co może, aby ich obudzić.

Twoja praktyka na resztę życia

Niniejsza książka miała za zadanie pomóc ci wyruszyć w drogę. Teraz wszystko zależy od ciebie. Jedyne, co musisz robić, to codziennie praktykować każdy z pięciu etapów. Czy możesz to uczynić? Czy możesz praktykować jakiś element z każdego etapu codziennie – całymi tygodniami, całymi latami?

Podstawą twojej praktyki powinna być codzienna medytacja i – jeśli to w ogóle możliwe – regularne uczęszczanie na buddyjskie wykłady oraz spędzanie czasu na prawdziwym komunikowaniu się z przyjaciółmi w sandze. Spróbuj studiować Dhamę w miarę możliwości w grupie osób, z którymi będziesz mógł dzielić się swoimi doświadczeniami. Regularne wyznania byłyby dużą pomocą. Poszukaj okazji, aby brać udział w buddyjskich rytuałach. I koniecznie regularnie wyjeżdżaj na odosobnienia, aby zintensyfikować praktykę – nawet weekend może zainspirować cię na nowo. Spróbuj znaleźć czas na dłuższe retriety.

Najważniejsza jest **ciągłość i regularność** – regularnie siadaj do medytacji, regularnie koncentruj się na ciele, aby praktykować uważność, i regularnie skupiaj umysł, aby rozwijać pozytywne stany mentalne. Ciągłe pielęgnuj swoje przyjaźnie i zawieraj nowe. Zwróć się ku rzeczywistości regularnie wyjeżdżając na odosobnienia i bądź stale otwarty na te naturalne prawa, zgodnie z którymi wychodzimy poza swoje 'ja' i osiągamy stan spontanicznego współczucia Buddy.

Przewodnik

Budda nauczał przez 45 lat – przemierzając pieszko zakurzone drogi Indii, ucząc mnichów i mniszki, świeckich mężczyzn i świeckie kobiety, królów i księżniczki, rolników i żebraków.

Pewnego dnia, w wiosce na obrzeżach miasta Wajsiali, zachorował. Zwrócił się do Anandy, swego długoletniego towarzysza i przyjaciela – „Moja podróż dobiega końca. Jestem jak zdezelowany wózek, który trzeba wiązać sznurkami, aby jechał dalej i się nie rozpadł”. Wiedział, że jego ciało umierało, ale umysł był wolny.

Mimo nieustannego bólu fizycznego wyruszył ze swoimi towarzyszami w ostatnią, pożegnalną podróż – przyjmował nowych uczniów, nauczał i dodawał otuchy. A czasami przystawał, aby podziwiać piękno otaczającego go świata.

Wreszcie dotarł do Kuśinagary – tuż za miastem rósł gaj damarzykowy, w którym ustawiono kamienną ławkę, aby starsze osoby mogły na niej posiedzieć. Budda położył się na niej. „Nie umieraj tutaj – prosił Ananda – w tej nędznej małej mieścinie, zbudowanej z wikliny i gliny na samym końcu świata!” Ale Budda odpowiedział – „W tym miejscu wstąpię w *parinirwanę*”. Poprosił wszystkich uczniów, aby zebrali się wokół niego. Anandę ogarnął tak wielki smutek, że odszedł na bok i rozplakał się.

Budda łagodnie przywołał go z powrotem. „Nie płacz Anando. W naturze rzeczywistości leży konieczność rozstania się ze wszystkim, co jest nam bliskie i drogie. Anando, przez wiele lat okazywałeś mi wielką miłość i życzliwość. Kontynuuj swoją praktykę, a osiągniesz Oświecenie”. Następnie przed całym zgromadzeniem Budda wygłosił wielką pochwałę zalet Anandy.

Zebrało się mnóstwo ludzi – mnisi, mniszki, świeccy wyznawcy, wieśniacy, kupcy i asceci – wszyscy przyszedli pożegnać Buddę. I stało się tak, jakby świat przyrody również zwrócił się w jego stronę, jakby wszystkie ptaki i zwierzęta zjawiły się, aby patrzeć i płakać. Niebo zaroilo się od dew jak od błyszczących gwiazd. Drzewa damarzykowe nagle pokryły się kwieciami, choć nie była to pora ich kwitnienia. Deszcz różowych i białych płatków spadł na leżące pod drzewami Buddę.

Budda zapytał zgromadzonych, czy mają jakieś wątpliwości lub pytania z związku z Buddą i jego naukami. Odpowiedzią była cisza ... słychać było tylko delikatny szelest spadającego kwiecia. Budda odezwał się ponownie – „Jeśli macie wątpliwości, lecz wstydzicie się zapytać, poproście przyjaciela, aby mówił w waszym imieniu”. Znowu cisza.

‘*Wajadhamma sankhara. Appamadena sampadetha*’ – „Wszystkie uwarunkowane rzeczy są nietrwałe. Praktykujcie uważność wytrwale”. Następnie Budda zamknął oczy i wstąpił w najgłębszą tajemnicę.

Nieśmiertelność osiągnięta

Śledziliśmy losy młodego indyjskiego księcia, człowieka o wielkiej moralnej odwadze, inteligencji i wigorze, aż do tajemniczego momentu Oświecenia. W tym tajemniczym wydarzeniu wykroczył on poza śmierć i stał się Buddą.

Sanskryckie słowo na Oświecenie to ‘*nirwana*’. Słowo używane na określenie ‘śmierci’ Buddy to ‘*parinirwana*’, co oznacza ‘Oświecenie bez pozostałości’ – czyli świadomość Oświecona bez śladu fizycznej cielesności. Dla Buddy jego ‘śmierć’ (bardziej prawidłowym słowem będzie *parinirwana*) nie miała żadnego znaczenia – był Oświecony **posiadając** ciało, a potem był Oświecony **bez** ciała. Zasadniczo nic się nie zmieniło.

W naszym przypadku jest inaczej. Żyjemy w cieniu śmierci – jedyna rzecz, której absolutnie **nie** chcemy, **na pewno** się wydarzy i w dodatku nie mamy pojęcia kiedy. Ten podwójny fakt zmienia nasze życie w problem egzystencjalny – problem cierpienia i śmierci. Dopiero kiedy staniamiy twarzą w twarz z tym problemem, zaczynamy naprawdę żyć.

Podobnie jak Siddhartha ujrzał starość, chorobę i śmierć na targowym placu, tak samo i my musimy je dojrzeć. Podobnie jak Siddhartha przelotnie dostrzegł wędrownego świętego, tak samo i my musimy go dostrzec. Potrzebne jest nam poczucie, lub jakieś przeczucie, że istnieje prawdziwe rozwiązanie naszego problemu w życiu. Aby wyruszyć w podróż duchową, tak jak uczynił to Siddhartha, musimy wierzyć, że w tym naszym ‘byciu człowiekiem’ zawiera się jakieś tajemnicze ‘**więcej**’.

W miarę odbywania podróży, nasze odczucia na temat śmierci mogą złagodnieć i zmienić się w rodzaj pogłębionego poczucia niewiedzy. Kiedy byłem młody, nie wierzyłem w jakiegokolwiek formy istnienia życia po śmierci – uważałem, że śmierć jest końcem. Wszystko się kończy – koniec, kropka. Kiedy jednak zacząłem praktykować buddyzm, pomalutko **dotarło** do mnie, że po prostu nic nie wiem o śmierci – mam tylko określone wierzenia na jej temat. Po śmierci mojego ojca, siedziałem przy jego łóżku i czułem, że wszystkie moje wyobrażenia na temat śmierci były dokładnie tym – **wyobrażeniami**. Nie wiedziałem, co się naprawdę wydarzyło – czy ‘umarł’ w taki sposób, w jaki nawykowo myślimy o śmierci – czy było to całkowite unicestwienie, którego tak się boimy. Jedyne, co wiedziałem na pewno, to że już nigdy z nim nie porozmawiam.

W miarę jak podróżujemy, tajemnica się pogłębia. Wszystkie tradycje buddyzmu twierdzą, że śmierć ani jest końcem wszystkiego, ani nim nie jest. Uosabia to idea ponownych

narodzin lub ‘ponownego stawania się’. Ponowne narodziny są przeważnie błędnie rozumiane – łatwo je pomylić na przykład z reinkarnacją. Budda twierdzi, że istnieje coś więcej niż ‘Tak’ eternalizmu (idei, że po śmierci nadal istniejemy wiecznie w niebie, lub w piekle, lub w niekończącym się cyklu reinkarnacji) oraz ‘Nie’ nihilizmu (wiary w kompletne unicestwienie w chwili śmierci). Życie i śmierć są głębsze niż myślimy.

Idea ponownych narodzin mówi, że nie ma żadnej realnie istniejącej jaźni tu i teraz – nie jesteśmy ‘rzeczą’ zwaną ‘ja’, która albo trwa wiecznie, albo ginie na zawsze w chwili śmierci. To czym ‘my’ jesteśmy, to wiecznie płynący strumień działań, które przynoszą określone konsekwencje, i ten strumień (każda fala wpływa na następną) trwa nadal, nawet po rozpadzie ciała. Istnieje ciągłość płynącego strumienia, ale nie ma ciągłości pojedynczego ‘ja’.

Kiedy Siddhartha stał się Buddą, zrozumiał istotę życia **oraz** śmierci. Ujrzał, że jego ‘bycie człowiekiem’ było nieustanną próbą stworzenia stałego, niezmiennego, oddzielnego ‘ja’ w sytuacji, kiedy żadne takie ‘ja’ nie istnieje. Kiedy to zrozumiał i w efekcie doświadczył całkowitej transformacji, nie mógł absolutnie nic powiedzieć na temat tego, co dzieje się z buddą po *parinirwanie* – nie można powiedzieć o nim, ani że istnieje, ani że nie istnieje; ani że się ponownie narodzi, ani że się nie narodzi. Budda jest jak ta żaba z opowieści, która powróciła do wielkiego świata, z którego przyszła – zostawiając za sobą wszystkie polaryzacje typu: Bóg kontra naukowy materializm.

Nie wiem, co się dzieje, kiedy umieramy. Nie wiem, czy ponowne narodziny są prawdą. Ale odbywając swoją podróż duchową przez ostatnie 28 lat, stopniowo czuję coraz głębszą ufność, że istnieje coś wykraczającego poza mnie samego, a nawet poza śmierć. Coraz bardziej czuję, że życie jest **po coś** – że ma swój wewnętrzny cel i znaczenie. To poczucie ‘celu’ zdaje się wykraczać poza okres trwania mojego życia. Ale nie wiem tego na pewno. I ty też nie wiesz. Jednak hej! – bądźmy otwarci na świat, który jest większy i dziwniejszy niż moglibyśmy sobie to kiedykolwiek wyobrazić.

Ostatnie słowa

Po *parinirwanie* Buddy były opowieści: historie opowiadane w oparciu o bezpośrednie doświadczenia – jak się zachowywał, co powiedział – oraz historie powtarzane z drugiej i trzeciej ręki. W obliczu tej strasznej nieobecności uczniowie Buddy na pewno cofnęli się do wspomnień i anegdot.

Ci, którzy zgromadzili się wokół niego w noc jego śmierci, na pewno czekali na ostatnią naukę, na pewno zapamiętali jego słowa, cenili je i powtarzali. Wiedzieli, że inni będą ich pytać o ostatnie słowa Buddy, aby podobnie jak oni zachować je w sercu. Wydaje mi się więc całkiem możliwe, nawet po tysiącach lat, że Budda rzeczywiście powiedział ‘*Wajadhamma sankhara. Appamadena sampadetha*’.

Nawet teraz jego ostatnie słowa budzą naszą fascynację, która bierze się z poczucia, że ostatnie słowa są **najgłębsze** – są podsumowaniem, poglądem na całe życie wyrażonym z perspektywy końca życia. Budda musiał wiedzieć, że jego ostatnie słowa będą pamiętane i przekazywane przez wieki, prawdopodobnie w niezminionej formie. Brzmiały one „Wszystkie uwarunkowane rzeczy są nietrwałe. Praktykujcie uważność wytrwale”.

Te ostatnie słowa zawierają trzy zasadnicze elementy: nietrwałość, wytrwałe dążenie i uważność. Gdybyśmy mieli zredukować cały buddyzm do jednego słowa, tym słowem byłaby ‘nietrwałość’. Fakt nietrwałości jest słabym punktem rzeczywistości. To tak, jakby istniał wielki mur (jak Wielki Mur w Chinach) pomiędzy mną-jakim-mi-się-wydaje-że-jestem oraz rzeczywistością-taką-jaką-jest. Przeważnie mur jest nie do przebycia, ale ma słabe miejsce, a tym słabym punktem jest fakt jego nietrwałości. Jeżeli zrozumiemy zjawisko nietrwałości odpowiednio głęboko, znajdziemy się po drugiej stronie muru. A w zasadzie to odkryjemy, że od początku nie było żadnego muru.

Następnie Budda kładzie nacisk na wytrwałe dążenie. Podróż duchowa zasadniczo polega na podejmowaniu wysiłków, aby rozwijać pięć etapów. Oczywiście musimy nauczyć się, **jak** podejmować wysiłki w sposób dojrzały, pozbawiony neurotyczności i przymusu, niemniej jednak musimy wytrwale podążać. Życie zgodne z Dharma oznacza podejmowanie inicjatywy, a potem **kontynuację tej inicjatywy** w szczęściu i w nieszczęściu, w dobrych i złych czasach, bez względu na wzloty i upadki.

Jednak słowo ‘uważność’ może potencjalnie wprowadzić w błąd. W oryginale użyte zostało słowo *appamadena* (forma od *appamada* w palijskim, lub *apramada* w sanskrycie). Nie oznacza ono uważnej świadomości doznań w ciele, czyli *wedan*. Choć *wedany* są bardzo ważne, nie te aspekty uważności podkreślił Budda, kiedy leżał pod dwoma drzewami damarzykowymi. *Appamada* oznacza, że musimy w pełni świadomie uważać, aby wystrzegać się niezręcznych/szkodliwych/niepożytecznych uczynków ciała, mowy i umysłu. *Appamada* znaczy ‘czujność wobec przeszkód, pokus i niezręcznych stanów’.^{xlix} Oznacza żarliwość w wykonywaniu tych działań, które są naprawdę ważne, wiedząc, że nie ma czasu do stracenia.

Przewodnik

Budda złożył swoją wierzchnią szatę w kwadrat, położył na niej żebraczą miskę i powiedział – „Chcę, aby moje prochy zostały złożone w nagrobku o takim kształcie”.

I nagle odszedł na zawsze. Ananda płakał mówiąc „On, który był tak dobry”. Rozniecono wielki stos i ciało Buddy zostało spalone. Następnie zbudowano ‘stupę’ o takim kształcie, jak prosił Budda, i umieszczono w niej jego prochy.

Nowina o *parinirwanie* Buddy rozeszła się po całym kraju. Jeden z uczniów powiedział – „Cieszę się, że umarł. Ciągle nam mówił, co mamy robić, a czego nie robić. Teraz wreszcie możemy robić, co nam się podoba!” Zrodziły się też spory, co uczynić z prochami. Świat istniał teraz bez Buddy.

Pozostały historie, anegdoty i wspomnienia. Stopniowo, w ciągu setek lat opowieści te stały się *suttami* – były to mowy, nauki i mądre powiedzenia – które recytowano w noc z pełnią księżyca i uczono się ich na pamięć. Setki lat później zaczęto te *sutty* zapisywać – najpierw na liściach palmowych, później na pergaminie i w końcu na papierze.

Buddyzm rozprzestrzenił się w Indiach, Sri Lance, Birmie, Tybecie, Japonii, Chinach, Kambodży i Afganistanie. Tysiące lat później buddyzm zen trafił do San Francisco i wpłynął na pokolenie bitników. W Anglii pewien młody człowiek wszedł do antykwiariatu i kupił egzemplarz *Diamentowej Sutry*. Po odbyciu służby wojskowej w Indiach, w czasie II wojny światowej, ten człowiek został ordynowany i otrzymał imię Sangharakszita. Powrócił do Londynu, aby nauczać Dharmy w piwnicy sklepu z antykami w Covent Garden. Był to okres dzieci kwiatów i Rolling Stonesów.

Urodziłem się w małym miasteczku w hrabstwie Warwickshire. Kiedy byłem dzieckiem widziałem Rolling Stonesów w programie telewizyjnym *Top of the Pops* i myślałem, że poubierali się w piżamy. Kiedy dorosłem, zostałem pielęgniarzem, a potem poszedłem do szkoły plastycznej w Londynie. Któregoś dnia pojechałem na rowerze do starej Straży Pożarnej w Bethnal Green i nauczyłem się medytować. Ośrodek buddyjski w Londynie był prowadzony przez członków wspólnoty założonej przez Sangharakszitę.

Piszę w tej chwili te słowa na moim laptopie z nadzieją, że przekażę ci choć trochę wiedzy o Dharmie Buddy. Mam nadzieję, że to, co napisałem, pomoże ci w rozwoju, i mam nadzieję, że przekażesz tę wiedzę dalej – że uchwycisz ducha Dharmy, podróż duchową oraz przewodnika i przekażesz je dalej.

Podróż – w skrócie

Przypomnienie – rozwijaj wszystkie pięć aspektów podróży.

Jedynie, co musisz zrobić, to stale rozwijać sprawny umysł i z tym sprawnym umysłem otworzyć się na rzeczywistość taką, jaką jest. Spróbuj praktykować codziennie przynajmniej jedną rzecz z każdego etapu. Poniżej podaję kilka sugestii.

Integracja

- Praktykuj uważne oddychanie.
- Praktykuj uważny spacer i przestrzeń na oddech.
- Rozwijaj uważną świadomość ciała i jego ruchów.
- Opowiedz historię swego życia.
- Poznawaj siebie.
- Zastanów się nad swoim skutecznym funkcjonowaniem w świecie – jakich potrzebujesz warunków, aby rozkwiąć?
- Poproś przyjaciół, aby powiedzieli ci, jak cię widzą.
- Dopilnuj, abyś regularnie ćwiczył, wysypiał się i jadł zdrowo.
- Staraj się być rozluźniony.
- Rozpoznaj swoje szkodliwe słabostki i niezdrowe mechanizmy radzenia sobie w trudnych sytuacjach.

Pozytywne emocje

- Praktykuj metta-bhawanę.
- Rozwijaj świadomość *wedan* (doznań fizycznych w ciele).
- Bądź szczodry – ofiaruj innym swój czas, energię, pomoc, entuzjazm i pieniądze.
- Rozwijaj wdzięczność.
- Bądź odważny.
- Bądź uczciwy, dobry, prawdomówny i odpowiedzialny.
- Ogranicz spożycie substancji odurzających.
- Zdobądź nowych przyjaciół i utrzymaj te przyjaźnie.
- Poświęć tyle czasu, ile to możliwe, na sprawy sanghi.
- Uczestnicz w sytuacjach dziejących się wokół ciebie, pomagaj i zadawaj sobie trud dla innych.
- Wyjedź na odosobnienie (retrit).

Śmierć duchowa

- Praktykuj ‘Pięć refleksji dla każdego’.
- Poddaj w wątpliwość swoje poglądy – te mało pożyteczne poglądy, które podtrzymują istnienie ‘ja’.
- Zachowuj się w coraz mniej egoistyczny sposób.
- Przepraszaaj.
- Wybaczaj.
- Przyznawaj się do swoich wad.
- Praktykuj wyrzeczenia.
- Uproś swoje życie.
- Wyznawaj negatywne uczynki ciała, mowy i umysłu.
- Zarezerwuj czas na samotne odosobnienie.

Duchowe narodziny

- Praktykuj ‘rozmyślanie o Buddzie’.
- Rozwijaj świadomość rzeczywistości.
- Odkrywaj swoją wyobraźnię, wzbogacaj ją i podnoś na wyższy poziom.
- Rozwijaj *śraddhę* – wykonuj pudżę, śpiewaj mantry.
- Spędzaj czas na dogłębnej komunikacji z przyjaciółmi praktykującymi Dharma.
- Przeczytaj lub naucz się czegoś o Dharmie – lub wysłuchaj wykładu.
- Poświęć czas na udoskonalenie swojej „kulturalnej diety”.
- Spędzaj czas z osobą, którą szanujesz i podziwiasz.
- Intensywnie pracuj wspólnie z innymi nad jakimś dharmicznym projektem.

Duchowa receptywność

- Kończ każdą medytację chwilą ‘samego siedzenia’ – trzymaj oczy zamknięte i spróbuj pozostać świadomym wszystkiego, co się pojawia – myśli, uczuć i doznań fizycznych w ciele.
- Posiedź na krześle przez pół godziny nic nie robiąc.
- Spędzaj czas na łonie natury (bez słuchania muzyki w tym czasie).
- Wyłącz telefon, komputer, tableta. Przez cały wieczór poczytaj dobrą książkę.
- Zredukuj napływ informacji.
- Naucz się czegoś, otwórz się na cenne wartości.
- Poproś o rady i informacje zwrotne od tych osób, które podziwiasz i szanujesz.
- Zapisz się na kurs buddyźmu.
- Otwieraj się na tajemnicę procesów *Dharma-nijamy*.

Dodatek 1

Pięć etapów w Triratnie

Podróż duchowa

Każda tradycja duchowa lub religijna do pewnego stopnia objaśni podróż duchową, a wiele aspektów życia świeckiego spełni tę samą rolę – na przykład psychoterapia wspomaga integrację, a najlepsze dzieła sztuki i osiągnięcia nauki wywołują duchowe narodziny. Buddyizm oferuje nam zarówno autentyczny ideał (a nie jakiś inteligentny pomysł lub pocieszającą fantazję), jak i pragmatyczną ścieżkę do osiągnięcia tego ideału. Buddyizm można oczywiście zrozumieć błędnie, ale kierunek tego błędnego rozumienia będzie się zmieniał wraz ze zmieniającym się duchem czasu.

Jest wiele różnych rodzajów ‘buddyzmu’. Każda szkoła ma swojego nauczyciela, kładzie nacisk na inne sprawy i wypracowała własny system praktykowania. Chciałbym więc na zakończenie opisać, jak wygląda w praktyce pięć etapów we Wspólnocie Triratna założonej przez Sangharakszitę.

Wiadra i studnie

Z mojego doświadczenia wynika, że jeśli chcemy robić postępy, podróż duchowa musi odbywać się w obrębie konkretnego systemu duchowej praktyki. Ten ‘system praktyki’ umożliwi wspólne podejście, wspólną wizję i wspólny język do wyrażenia tej wizji. Będzie miał na swej drodze kamienie milowe o symbolicznym znaczeniu. Dotyczy to wszystkich buddyjskich tradycji i większość buddyjskich nauczycieli zaleca, aby kierować się jedną konkretną prezentacją Dharma, nie kombinować, nie mieszać i nie brać ze wszystkiego po trochu, ciągnąc pięć srok za ogon jednocześnie.

Jeśli pragniemy głębszego życia, musimy z własnej woli ograniczyć swoje opcje. Zaangażowanie i oddanie jest z natury ograniczające. Jeśli się na przykład żenię, to poświęcam się jednej osobie. Jeśli chcę zostać pianistą koncertowym, nie mogę być jednocześnie zawodowym golfistą. Jak ujmuje to buddyjska metafora – „Jeżeli chcesz nabrać wody ze studni, musisz opuścić wiadro na samo dno tej studni, a nie chodzić do wielu różnych studni i w każdej spuszczać swoje wiadro tylko do połowy ich głębokości”. W każdej studni jest ta sama woda, ale jeśli chcesz jej dosięgnąć, musisz opuścić wiadro do samego dna. Oznacza to podążanie za konkretną prezentacją Dharma aż do samego końca.

Integracja i pozytywne emocje

Po raz pierwszy pojechałem rowerem do ośrodka buddyjskiego w Londynie pewnego listopadowego wieczoru w 1985 roku. Byłem studentem szkoły plastycznej i czułem się trochę zagubiony. Nie interesowałem się duchowością, tylko byłem po prostu nieszczęśliwy – miałem niejasne, słabo rozwinięte poczucie bezsensowności wszystkiego i myślałem, że medytacja mogłaby mi pomóc.

Nauczono mnie uważności oddychania. „Jeśli umysł gdzieś ucieknie – powiedział nauczyciel – łagodnie zawróć go z powrotem do oddechu”. Nie zdając sobie z tego sprawy, zetknąłem się z pierwszym etapem podróży duchowej. Nie szło mi dobrze – stale zasypiałem i złościłem się na siebie za to zasypianie.

W następnym tygodniu nauczyłem się metta bhawany (rozwijania życzliwości). Z tym też nie radziłem sobie zbyt dobrze. Po prostu zorientowałem się, że nie ma we mnie miłości – nie miałem wrodzonego talentu, jeżeli chodzi o medytację.

Mniej więcej miesiąc później pojechałem na swój pierwszy weekendowy retrit. Spodziewałem się, że będę musiał wstawać o piątej rano i jeść kleik. W rzeczywistości wstawaliśmy o wpół do siódmej, a na śniadanie dostawaliśmy płatki kukurydziane i tosty z

masłem. Praktykowaliśmy uważność oddechu i metta bhawanę. Zaczęłem doświadczać jakiegoś nowego dla mnie uczucia kompletności. Poczulem nawet małe przyływy miłości.

Bardzo silnie czułem, że uczestniczę w społeczności podobnie myślących kobiet i mężczyzn. Zaczęłem zawierać przyjaźnie. Dołączyłem do grupki robiącej herbatę i zmywającej naczynia podczas zajęć w ośrodku buddyjskim. Poznałem kilku członków Wspólnoty o obcych zabawnie brzmiących imionach. Zaczęłem nawet medytować codziennie, lepiej siebie rozumieć i czuć, że się otwieram. Sam o tym nie wiedząc, trenowałem się w integracji i pozytywnych emocjach.

Na tym pierwszym retreicie słuchaliśmy taśmy z nagraniem wykładu wygłoszonego przez Sangharakszitę. Wszyscy mówili o nim Bhante, a ja myślałem, że to jest jakieś czułe przezwisko (faktycznie jest to pełen szacunku zwrot grzecznościowy oznaczający ‘czcigodny nauczyciel’). Słuchanie go było jak słuchanie kogoś, kto znał mnie lepiej niż ja sam siebie znałem. To było zaskakujące – **jakim cudem on zna mnie tak dobrze?** Patrząc wstecz po prawie trzydziestu latach, widzę, że było to moje pierwsze prawdziwe spotkanie z Dharma – pierwszy przebłysk duchowej śmierci i duchowych narodzin.

Tego samego wieczoru przygasiliśmy światła i wykonaliśmy pudżę. Spodziewałem się medytacji, przyciszonych głosów i jakiegoś dziwnego koanu zen, ale absolutnie nie spodziewałem się tego, co nastąpiło! Poczulem się znów jak dziecko żyjące w świecie magii.

Pójście głębiej

Wiedziałem, że buddyzm to ścieżka dla mnie i wiedziałem, że chcę zbadać ją bardziej systematycznie, więc zdecydowałem jasno i wyraźnie oznajmić to całemu światu – zapytałem, czy mógłbym stać się mitrą (to znaczy ‘przyjacielem’). Zostanie mitrą oznaczało (1) że jestem buddystą, (2) że jestem buddystą praktykującym w szkole zwanej Triratną (która wtedy nazywała się Przyjaciele Zachodniej Wspólnoty Buddyjskiej), oraz (3) że zobowiązuję się pracować bardziej świadomie nad swoim etycznym zachowaniem poprzez praktykowanie pięciu wskazań.

Niektórzy próbują praktykować w innych buddyjskich szkołach, zanim zdecydują się zostać mitrą, ale ja nie czułem takiej potrzeby – to, co otrzymałem, aż nadto mi wystarczało, żeby pójść dalej. Spotkałem się z osobą ze Wspólnoty odpowiedzialną za mężczyzn mitrów w ośrodku buddyjskim (jest też taka osoba dla kobiet) – i wkrótce siedziałem na pudży czekając na swoją kolej, aby zrobić ‘trzy tradycyjne ofiarowania’: świeczkę (symbolizującą światło Buddy), kwiat (symbolizujący nauki Buddy, a zwłaszcza prawo o nietrwałości) i kadzidło, aby napełnić przyjemną wonią atmosferę sanghi. Miałem bardzo silne przeczucie, że moje życie już nigdy nie będzie takie samo.

Elementem procesu stawania się mitrą było uczęszczanie raz w tygodniu na zajęcia grupy studiującej nauki Buddy. Większość tych grup składa się tylko z kobiet lub tylko z mężczyzn. W tamtym czasie miałem silne poglądy antyseksistowskie, więc martwiło mnie, że zajęcia w grupach niekoedukacyjnych mogą być kolejną formą opresji wobec kobiet. Jednak nauczyłem się doceniać tę grupę. Zaczynaliśmy od ‘rundki’ – dzieląc się między sobą informacjami, co u kogo słyhać, i jak się czujemy. Potem czytaliśmy tekst o Dharma i dyskutowaliśmy o nim. Do tego czasu większość moich przyjaciół stanowiły kobiety. Teraz zacząłem zaprzyjaźniać się z mężczyznami – pojechałem nawet na dziesięciodniowe odosobnienie tylko dla mężczyzn.

Pamiętam, że ktoś pytał mnie, czy nie myślałem o ordynowaniu. Odpowiedziałem „absolutnie nie”. Właśnie uporządkowałem swoje życie i czułem się szczęśliwszy. Moje prace plastyczne zaczynały być dobre. Przewyciężyłem swoją nieśmiałość i znalazłem partnera. Ostatnią rzeczą, jakiej pragnąłem, była destabilizacja tego wszystkiego.

Prośba o wstąpienie do Wspólnoty

Zdecydowałem się pojechać na swoje pierwsze samotne odosobnienie. W domu było tak zimno, że musiałem medytować z termoforem pod warstwami kilku koców. Mimo, że czułem się roztrzęsiony na myśl o potencjalnych nocnych wizytach szaleńców z siekierami, moja medytacja pogłębiła się i miałem niezwykle żywe sny z kolorami jak w technikolorze. Z każdym kolejnym dniem odosobnienia czułem w sercu coraz większą wiarę i zaangażowanie. Po powrocie do domu poprosiłem o ordynowanie mnie.

Prośba o ordynację oznacza decyzję **poświęcenia** się podróży całkowicie, stuprocentowo i bez reszty, ale bez jakiegoś fundamentalizmu czy jakiegokolwiek presji. Oznacza ślubowanie buddyzmowi i umieszczenie podróży oraz pięciu etapów w centrum swego życia. W owym czasie uczęszczałem do ośrodka buddyjskiego w Londynie już od około dwóch lat, studiowałem Dharmę, zdobywałem przyjaciół, pomagałem przy zajęciach i regularnie medytowałem. Wprowadziłem się nawet do męskiej wspólnoty – dzieląc życie z innymi praktykującymi Dharmę. Byłem mitrą, więc moje pragnienie większego zaangażowania było upublicznione. Teraz chciałem uczynić podróż duchową pracą na resztę życia.

Większość osób, które przychodzą do ośrodków Triratny, nigdy nie prosi o ordynowanie. Można przychodzić na wykłady, jeździć na odosobnienia, nawiązywać przyjaźnie i praktykować uważność bez najmniejszego poczucia, że jest się buddystą. Możesz przychodzić do ośrodka Triratny tak długo, jak masz na to ochotę, i nikt nigdy nie będzie tam wywierał presji, abyś się bardziej zaangażował (został mitrą) lub całkowicie poświęcił (został ordynowany). Jednak mnie nie wystarczało regularne chodzenie do ośrodka i odnoszenie korzyści płynących z kontaktu z sanghą. Chciałem **więcej** – chciałem zrozumieć znaczenie życia.

Prośba o ordynowanie oznacza poświęcenie się duchowej śmierci i duchowym narodzinom. Nie praktykujesz już Dharmy, aby stać się bardziej zintegrowanym i emocjonalnie pozytywnym – chcesz **wyzwolenia**, chcesz dążyć do Oświecenia. Kiedy prosisz o ordynację, oddajesz się Buddzie – ideałowi ludzkiego Oświecenia; Dharmie – wszystkim naukom i praktykom prowadzącym do Oświecenia; oraz Sandze – ideałowi duchowej społeczności.

Najlepsza motywacja prośby o ordynowanie to – **po prostu dlatego, że chcesz** – im mniej masz ‘dobrych powodów’, tym lepiej. Patrząc wstecz, poświęcałem się nieznanemu – duchowej śmierci i duchowym narodzinom, otwieraniu się na procesy *Dharma-nijamy*. A to oznacza, że człowiek ‘się wychyla’, jest otwarty na to, jak inni go widzą, i odważnie podąża tam, gdzie buddyści (mężczyźni i kobiety) podążali przed nim!

A więc, z bijącym sercem i trzęsąc się z emocji poprosiłem, czy mógłbym wstąpić do Wspólnoty Triratna i uznać Sangharakszitę za swojego nauczyciela. Zacząłem jeździć na odosobnienia tylko dla osób, które chciały wstąpić do Wspólnoty. Studiowałem nauki buddyjskie objaśniane przez Sangharakszitę (teraz nazywałem go ‘Bhante’). Dyskutowaliśmy o jego prezentowaniu Dharmy, zgadzając się z nim lub nie. Studiowaliśmy kanoniczne teksty buddyjskie, medytowaliśmy wspólnie i zawieraliśmy przyjaźnie.

Ordynacja nie zależała tylko ode mnie – była to oczywiście moja dobrowolna decyzja, nikt mnie nie zmuszał – ale musiały być w to zaangażowane inne osoby, zwłaszcza członkowie Wspólnoty, którzy mnie dobrze znali i z którymi rozmawiałem o tym, jak mi idzie. Dopiero kiedy poczułem, że byłem gotowy, dopiero kiedy ci członkowie Wspólnoty, którzy mnie znali, byli przekonani, że jestem wystarczająco zintegrowany i pozytywny emocjonalnie, aby jasno widzieć swoje oddanie i poświęcić się duchowej śmierci i duchowym narodzinom – dopiero wtedy, po spełnieniu tych wszystkich warunków mogłem otrzymać zaproszenie do wstąpienia do Wspólnoty.

Odkurzałem właśnie recepcję w ośrodku buddyjskim w Londynie, kiedy odebrałem telefon. Dzwonił Subhuti, człowiek, który miał być moim publicznym preceptorem, czyli

osobą ostatecznie przyjmującą mnie do Wspólnoty. Powiedział, że ma dla mnie zaproszenie na czteromiesięczne odosobnienie ordynacyjne i jeśli wszystko pójdzie dobrze, będę na nim ordynowany.

Jaskinia tygrysa

Niedługo potem leciałem do Alicante razem z trójką przyjaciół, aby spędzić cztery miesiące w odległej górskiej dolinie. Przez cały ten czas nie wolno mi było komunikować się ze światem zewnętrznym. Wchodziłem do **jaskini tygrysa**.

Codziennie rano wszyscy zbieraliśmy się, aby wykonać Pójście po Schronienie i praktykę pełnego pokłonu. Praktykowałem tę medytację, od kiedy poprosiłem o wstąpienie do Wspólnoty. Wizualizowaliśmy Buddę otoczonego historycznymi i archetypowymi nauczycielami buddyjskimi, łącznie z naszym nauczycielem Sangharakszitą, a potem wyobrażaliśmy sobie, jak błogosławią nas promieniami światła. Rozwijaliśmy duchową receptywność i duchowe narodziny.

Nauczyliśmy się też praktyki Sześciu Elementów, medytacji poświęconej wyłącznie penetrowaniu duchowej śmierci. Praktykując Sześć Elementów próbujesz pogłębić swój wgląd w konstrukcję natury swojej tożsamości poprzez badanie ‘elementów’ doświadczenia – elementu formy (ciało), elementu wody (krew), i tak dalej. Pogrążony w głębokiej medytacji próbujesz uświadomić sobie, że nigdzie nie możesz znaleźć swojego ‘ja’, nawet w samej świadomości.

Oprócz medytacji i dość długich okresów milczenia jedliśmy razem, pracowaliśmy razem, zawieraliśmy przyjaźnie, regularnie odbywaliśmy sesje wyznań w grupie, studiowaliśmy Dhammę i wykonywaliśmy pudżę. Żyliśmy zgodnie z wszystkimi pięcioma aspektami podróży duchowej. W środku odosobnienia miała nastąpić nasza ordynacja – najpierw prywatnie, co było symbolem naszego indywidualnego oddania i ślubowania, że jeśli zajdzie taka potrzeba, będziemy kontynuować podróż ‘samotnie’. A później publicznie jako symbol wstąpienia do efektywnie działającej, autentycznej duchowej sanghi.

Kiedy nadeszła pora prywatnej ordynacji, wyszedłem z sali medytacyjnej podążając za swoim osobistym preceptorem – stanęliśmy pod rozgwieżdżonym nocnym niebem. W trakcie tej ceremonii otrzymałem dziesięć zasad etycznych, których mam przestrzegać do końca życia (są one rozszerzoną wersją pięciu wskazań, które przyjąłem, kiedy zostałem mitrą), oraz praktykę Padmasambhawy.

Każdy kto był ordynowany otrzymał do medytacji konkretną archetypową formę Buddy. Paramabandhu wybrał Mandżughosę – bodhisatwę mądrości. Inny mój przyjaciel zdecydował się na Awalokiteśwarę – ucieleśnienie współczucia. Wszystkie te postacie, wyobrażane jako świetliste, piękne i uśmiechnięte, symbolizują procesy *Dharma-nijamy*. Przywołują duchowe narodziny. Naszym zadaniem na przyszłość było uaktywnienie głęboko odczuwanego związku pomiędzy naszym własnym nieoświeconym stanem a tą wizją celu.

Imię Majtrejabandhu otrzymałem w trakcie prywatnej ordynacji. Nowe imię, które się wtedy dostaje, reprezentuje zarówno te cechy, które już się ma, jak i te, które chce się dopiero rozwinąć. Imię jest nadawane przez osobistego preceptora, który zazwyczaj dobrze cię zna. Imię samo w sobie jest praktyką. Można sobie wyobrazić, że jest to imię, które będziesz nosił, kiedy zostaniesz Buddą. *Maitreja* oznacza ‘życzliwy’, a *bandhu* oznacza ‘brat’ lub ‘przyjaciel, który jest jak brat’. Od tamtej pory muszę ‘tylko’ starać się być taki jak moje imię.

Prywatna ordynacja to **jaskinia tygrysa** – widzisz ślady ludzkich stóp wiodące do jaskini, ale nie widzisz żadnych śladów wychodzących. To miejsce śmierci – miejsce, gdzie porzucasz swoją starą tożsamość i oddajesz się podróży duchowej oraz mandali. Prywatna ordynacja reprezentuje całkowitą reorientację życia – od życia obracającego się wokół mojego ‘ja’ i ‘moich potrzeb’, do życia całkowicie wykraczającego poza ‘ja’.

Potem odbywa się ordynacja publiczna. O ile ordynacja prywatna symbolizuje duchową śmierć, to publiczna jest jak duchowe narodziny – narodziny w oddanej duchowemu celowi sandze. Dla zaznaczenia tego poświęcenia ordynowany otrzymuje *kesę*. *Kesa* pochodzi od mnisiego paska. Tradycyjnie, w trakcie ordynacji otrzymywało się mnisie szaty i preceptor owijał pas do wiązania szat wokół szyi nowego mnicha. Tak więc *kesa* jest symbolem wyrzeczenia się zwykłego stosunku do życia. *Kesa* informuje świat, że jesteś Dharmaciarim (w przypadku kobiet Dharmaciarinią), czyli że ‘podróżujesz w Dharmie’ – jesteś osobą, która żyje **dla** duchowej podróży z wszystkimi jej komplikacjami, nagłymi zwrotami, perspektywami i pułapkami.

Po ordynacji publicznej wspólnie zjedliśmy posiłek i wymieniliśmy serdeczne uściski, karty gratulacyjne i prezenty. Zrobiono nam też pamiątkowe zdjęcia, na których uśmiechamy się szeroko do słońca. Resztę swego Dharmicznego życia mieliśmy spędzić, starając się żyć jeszcze głębiej i jeszcze pełniej zgodnie z tym, co sobie ślubowaliśmy. Ordynacja była dopiero początkiem.

Dharmaciarja

Zanim się obejrzałem, siedziałem w samolocie wracającym do londyńskiego Gatwick – z nowym imieniem, z błyszczącą białą *kesą* i resztą mojego Dharmicznego życia przed sobą. Od tego momentu miałem ‘żyć w prawdzie’ (*Dharmaciarja*). Podróżowałem w Dharmie. Takie było znaczenie mojej ordynacji – dołączyłem do wspólnoty mężczyzn i kobiet, którzy poświęcili życie, aby osiągnąć cel, jakim jest Oświecenie.

Prawdziwym testem są lata **po** ordynacji. Kiedy patrzę wstecz, widzę, że dużą przyjemność sprawiała mi uwaga, jaką poświęcano mi w okresie przygotowawczym do ordynacji. Lubiłem być zachęcany, podobało mi się, że w pewnym sensie wspólnota wzięła mnie pod swoje skrzydła. Potem wydarzyła się ta wielka ekscytująca rzecz i wróciłem do domu – reszta mojego życia miała być poświęcona sprawie codziennego kontynuowania podróży.

Niewiele potrzebowałem czasu, aby zauważyć, ile jeszcze muszę wykonać pracy w obszarze integracji i pozytywnych emocji, jak naiwny był mój idealizm przed ordynacją, jak pomieszałem psychologię osobistą z poszukiwaniami duchowymi, jak nadal bywam negatywny i kapryśny. Zdarzało się, że myślałem o moim nowym imieniu z zażenowaniem, lub nawet odbierałem je jako przyganę. Oczywiście doświadczałem już tego wszystkiego wcześniej, ale po ordynacji odczuwałem to znacznie bardziej dojmująco.

Kiedy jesteś ordynowany, podnosisz stawkę – poświęcasz się, wstępujesz do Wspólnoty i ślubujesz prowadzić życie zgodne z Dharma dla dobra wszystkich istot. Czujesz wtedy, że twoje działania mają jakby cięższe konsekwencje – jeśli twoje działanie jest zgodne z tym, co sobie i innym przyrzekłeś, wtedy życie rozkwita; jeśli twoje działanie jest niezgodne z tymi zasadami, wtedy umysł kurczy się z bólu. Sumienie staje się o wiele wrażliwsze – twoje zalety rozkwitają, ale boleśniej odczuwasz swoje wady.

Moje życie już nigdy nie było takie same od tego dnia w 1990 roku, kiedy Subhuti zawiesił białą *kesę* na mojej szyi. W niektórych buddyjskich tradycjach istnieje tak zwana *nissaja* – okres około pięciu lat po ordynacji, kiedy twój preceptor pilnuje cię, utrzymuje z tobą regularny kontakt i pomaga w tym przejściu (czasem bardzo trudnym) od zwykłego życia do bycia członkiem Wspólnoty. W Triratnie podtrzymujemy ten zwyczaj. Ideałem jest, aby nigdy nie przestać się uczyć.

Podróż w nieznane

Z jednej strony jest podróż duchowa, a z drugiej zmienne terytorium twojego życia. W chwili ordynowania nie wiesz, jakie przeszkody napotka twoje poświęcenie i oddanie. Jeśli jesteś sam, być może bierzesz pod uwagę małżeństwo i dzieci; jeśli jesteś w związku, twoje

małżeństwo może przechodzić kryzys; możliwe, że pokłócisz się z ludźmi lub poczujesz, że nowe obowiązki okazały się zbyt ciężkie. Czy potrafisz w takich sytuacjach kontynuować podróż? Czy potrafisz nadal żyć głębokim życiem, kiedy wszystko dookoła się rozlatuje?

Potem pojawia się rozczarowanie wobec kolegów, którzy też są członkami Wspólnoty. Myślałeś, że jesteście w niej razem – że jesteście grupą bohaterów i bohaterek – ale czasem w ogóle się tego nie czuje. Zaczynasz sobie uświadamiać, (jeśli to się jeszcze nie stało) że wspólnota jest niedoskonała, że nauczyciel jest niedoskonały, i że ty sam wcale nie jesteś taki wspaniały! Podróż człowieka do osiągnięcia stanu Buddy to sprawa bardzo poplątana i skomplikowana.

Od czasu ordynacji przeżywałem trudne chwile, ale doświadczałem też w życiu okresów kwitnących. Udało mi się zrobić trochę dobrego – w niewystarczającym stopniu, oczywiście, ale trochę. Zawarłem nowe przyjaźnie i byłem lojalny wobec moich przyjaciół. Kontynuowałem rozwijanie pięciu etapów i doświadczyłem przeblysków celu. Nawet moje trudne doświadczenia trochę mnie pogłębiły – w takim stopniu, w jakim wykorzystałem je, aby się z nich czegoś nauczyć. Nadal jestem w trakcie podróży duchowej.

Tuż przed moimi czterdziestymi urodzinami, jakieś jedenaście lat po ordynacji, poproszono mnie, aby zostałem osobistym preceptorem i w tym charakterze ordynowałem przyjaciela. Kiedy po tej prywatnej ordynacji wszedłem do mojej leśnej chaty, poczułem coś w rodzaju zdumienia. Oto ja, zwykły człowiek z małego angielskiego miasteczka, przekazałem dalej cenną Dhamę. Spacerowałem po terenie naszego ośrodka w hiszpańskich górach między ostrokrzewami, dębami i ciernistymi janowcami, czując się błogosławiony.

Nie ma jednego modelu praktyki dla wszystkich

Każda próba opisania, jak wygląda podróż w praktyce, jest zafałszowaniem. Posłużyłem się moją historią, a przynajmniej jej fragmentami, ale jest ona oczywiście specyficzna dla mnie. Na przykład, po opuszczeniu szkoły plastycznej wprowadziłem się do męskiej wspólnoty buddyjskiej, w której nadal mieszkam. Jednak większość kobiet i mężczyzn uczestniczących w Triratnie nie mieszka na stałe we wspólnotach duchowych.

Większość mojego buddyjskiego życia spędziłem pracując na rzecz Dharmy. Pomogłem na przykład założyć buddyjską kawiarenkę. Próbowaliśmy praktykować duchowo serwując kanapki z mozzarellą, sprząając ze stołów i zmywając naczynia. Praca dla Dharmy oznacza dawanie tego, co się może dać, i branie tego, czego się potrzebuje. Oznacza wyrzeczenie się tygodniówek, premii i awansu. Oznacza wybranie opcji życia w prostocie. Ale większość nowych osób, mitrów i ordynowanych członków Wspólnoty nigdy nie pracuje w ten sposób.

Od kiedy zostałem ordynowany, regularnie uczę medytacji i buddyźmu. Nadal prowadzę zajęcia dla początkujących, te same, w których uczestniczyłem po raz pierwszy w 1985 roku. Przekazywanie podróży jest jednym z tych zajęć, które przynoszą mi największe uczucie spełnienia w życiu – nieustannie mnie inspirują i pozwalają utrzymać kontakt z ‘umysłem początkującego’ (z tym początkowym uczuciem zachwytu, jakiego się doświadcza, czując po raz pierwszy smak Dharmy). Jednak nie wszyscy ordynowani członkowie Wspólnoty uczą.

Nigdy nie zainteresowałem się poważniej innymi szkołami buddyźmu lub innymi nauczycielami. Wiele osób próbuje kilku szkół buddyjskich i niektórzy angażują się w inne tradycje – jest to absolutnie w porządku. Jeśli chcesz poświęcić się podróży duchowej, najważniejsze, abyś zaangażował się w jedną konkretną prezentację Dharmy – abyś opuścił swoje wiadro na samo dno jednej studni. Zanim poprosisz o formalne przyjęcie do Wspólnoty (jeśli zdecydujesz się to zrobić), musisz być przekonany, że chcesz spędzić resztę swojego Dharmicznego życia we Wspólnocie Triratna i z Sangharakszitą jako swoim nauczycielem.

Jeśli Wspólnota Buddyjska Triratna ma nadal rozkwitać jako żywa buddyjska tradycja, musi istnieć wysoki stopień jedności między członkami tej Wspólnoty. Potrzebne jest

wspólne rozumienie, wspólne praktyki, wspólne instytucje i wspólne życie. A jednocześnie trzeba pamiętać, że Triratna nie jest monolityczną instytucją, ani buddyjskim zabytkiem – jest siecią duchowych przyjaźni. Od czasu założenia stale ewoluuje – zmieniały się instytucje, rozwijały się struktury ruchu (i nadal się rozwijają), a podstawowe nauki stały się jaśniejsze i żywsze. To co się **nie** zmienia, to sama podróż, mandala i przewodnik. **Nie** zmienia się też pięć etapów/aspektów ścieżki.

Podróż

Odkrycie buddyzmu było punktem zwrotnym w moim życiu, ale moja podróż nie zaczęła się wtedy. Zaczęła się ... kóż to może wiedzieć kiedy? Może wtedy, kiedy byłem malutki, obserwowałem moją mamę krzątającą się po domu i uświadomiłem sobie, że szczęście, które czuję, musi się skończyć? A może kiedy miałem sześć lat i patrzyłem na ciało mojej babci leżące w trumnie? A może zaczęła się w poprzednim życiu? Nigdy naprawdę nie rozumiałem swojego pragnienia, aby kontynuować podróż duchową – chciałem się po prostu dobrze bawić, przynajmniej na poziomie świadomości. A jednak kiedy przyglądam się mojemu życiu, widzę, że jestem w podróży i zawsze w niej byłem.

Siddhartha przebudził się do podróży, kiedy ujrzał cztery widoki. Tej nocy, kiedy opuścił pałac – kiedy bramy otworzyły się przed nim jak zaczarowane – tej nocy Siddhartha całym sercem oddał się poszukiwaniu rozwiązania problemu starości, choroby i śmierci. Gdzieś głęboko wszyscy mamy w sobie to uczucie niezadowolenia – poczucie, że nie wystarcza nam zwykłe życie. Jeśli stawimy temu czoło, przebudzimy się do podróży swojego życia.

Jednak w pewnym momencie odczuwamy potrzebę społeczności przyjaciół, którzy będą podróżować razem z nami. Będziemy potrzebowali nauczyciela i przewodnika. Będziemy potrzebowali wspólnej ścieżki i społeczności podobnie myślących kobiet i mężczyzn żywo zaangażowanych i współpracujących przy realizacji wspólnego celu. Podróż – jeśli mamy robić postępy – wymaga żywego kontekstu. Jeśli od czasu do czasu zejdziemy ze ścieżki, przewrócimy się na niej lub pokłócimy ze współtowarzyszami podróży – to nic nie szkodzi. Przed nami, za następną doliną, nadal jest Budda, który zachęca nas do kontynuacji naszej podróży.

Dodatek 2

*****[NB, podstaw ostateczną wersję, jak będzie]**

Trzyczęściowa Pudza

Powitanie

Uczcijmy Buddę, który jest Oświecony i który wskazuje drogę.
Uczcijmy Dharmę, naukę Buddy, która wyprowadza nas z ciemności ku światłu.
Uczcijmy Sanghę, bractwo uczniów Buddy, które udziela natchnienia i wsparcia.

Ukłon do Trzech Klejnotów

Z szacunkiem zwracamy się ku Buddzie i podążamy za nim.
Budda urodził się i my zrodzeni jesteśmy.

Co Budda przezwyciężył i my zwyciężyć możemy.
Co Budda osiągnął i my osiągnąć możemy.

Z szacunkiem zwracamy się ku Dharmie i podążamy za nią,
Ciałem, mową i umysłem –
Bez reszty oddajmy się zgłębianiu Prawdy,
Ucząc się, praktykując, stańmy u celu Ścieżki

Z szacunkiem zwracamy się ku Sandze i podążamy za nią.
W braterstwie z tymi, którzy kroczą drogą,
Czynimy każdy z osobna obietnicę wytrwania.
I tak – zataczając kręgi – wzrasta Sangha

Dary dla Buddy

W darze dla Buddy składamy kwiaty.
kwiaty dziś żywe, pachnące i strojne,
jutro – uschnięte, zmarniałe, niczyje.
Nietrwałe jak nasze ciała.

W darze dla Buddy składamy świece.
Temu, który jest światłem, ofiarujemy światło.
Jesteśmy jasnym promieniem jego światłości,
A blask Oświecenia rozświetla nasze serca

W darze dla Buddy składamy kadzidła.
Słodka woń tych kadzideł unosi się dokoła.
Nieporównanie słodsze jest życie doskonałe,
Co napędza przestrzenie aż po kraniec świata

Dodatek 3

Przeniesienie zasług

Dobrze jest recytować ten tekst z dobrymi życzeniami na zakończenie medytacji, aby pamiętać, że medytujemy nie tylko dla własnego dobra, ale też dla dobra wszystkich istot.

*****[NB, podstaw ostateczną wersję, jak będzie] Przeniesienie zasług i oddanie się**

Przeniesienie zasług i poddanie się

Niech zgromadzone przeze mnie zasługi
Przejdą na innych,
Przysłużą się im
I ulżą w cierpieniu wszystkim istotom

To, kim byłem, kim jestem i kim będę
Wszystko, co mam
Wszystkie na trzy sposoby zebrane zasługi,
Oddaję nie myśląc o sobie
Na korzyść i pożytek
Wszystkim istotom.

Ziemia i inne żywioły
Nie prosząc o nic w zamian,
Użyczają sobie
Nieliczonym stworzeniom
W bezbrzeżnym wszechświecie.

Tak i ja chcę się obrócić
W ten żywioł, co daje wsparcie
Wszystkiemu, co żyje.

I niech w nim trwam
Aż wszyscy
Osiągną pokój.¹

Dodatek 4

Uważność oddechu i metta bhawana

Uważność oddechu

Poniżej znajduje się bardzo krótki wstęp do medytacji świadomego oddychania. Tej praktyki uczą się we wszystkich ośrodkach Triratny. Możesz też nauczyć się jej przez internet na stronie <http://polski.wildmind.org> Więcej informacji na temat ośrodków Triratny znajdziesz na stronie www.buddyzm.info.pl lub www.thebuddhistcentre.com

Etap 1 *Liczenie po każdym wydechu*

Wdech, wydech – powiedz w myśli ‘1’

Wdech, wydech – powiedz w myśli ‘2’

Wdech, wydech – powiedz w myśli ‘3’ ... kontynuuj liczenie aż do 10, potem znów zacznij od 1.

Jeśli zgubisz rachubę lub będziesz liczył dalej, powyżej 10, nie przejmuj się – to się często zdarza. Po prostu zacznij ponownie od 1.

Etap 2 *Liczenie przed każdym wdechem*

Powiedz w myśli ‘1’ – wdech, wydech.

Powiedz w myśli ‘2’ – wdech, wydech.

Powiedz w myśli ‘3’ – wdech, wydech ... kontynuuj liczenie aż do 10, potem znów zacznij od 1.

Jeśli zgubisz rachubę lub będziesz liczył dalej, powyżej 10, wróć do 1. Nie musisz pamiętać, przy którym numerze się rozproszyłeś. Po prostu zauważ, że twoja uwaga się rozproszyła i powróć do liczenia od 1.

Etap 3 *Zrezygnuj z liczenia i obserwuj cały proces oddychania*

Poczuj jak wdech wpływa do twojego ciała i jak wydech opuszcza ciało. Jeśli twoja uwaga się rozproszy, łagodnie i cierpliwie powróć do doświadczenia oddychania.

Etap 4 *Zwróć uwagę, w którym miejscu oddech wpływa do ciała, i w którym je opuszcza*

Zazwyczaj ma to miejsce wewnątrz nosa lub na górnej wardze. Nie podążaj za oddechem w głąb ciała – obserwuj tylko to konkretne, subtelne doznanie wewnątrz nosa.

Metta bhawana

Poniżej znajduje się bardzo krótki wstęp do medytacji metta bhawana (rozwijanie życzliwości). Ta praktyka jest nauczana we wszystkich ośrodkach Triratny. Możesz też nauczyć się jej w internecie na stronie <http://polski.wildmind.org> oraz na stronie www.buddyzm.info.pl/medytacja

Etap 1 *Ty sam*

Zacznij od rozwijania uczucia życzliwości wobec samego siebie. Możesz to zrobić posługując się obrazem, wspomnieniem lub mówiąc do siebie w myślach – „Obym był zdrowy. Obym był szczęśliwy. Obym był wolny od cierpienia. Obym robił postępy”. Sprawdź, czy czujesz jakąś reakcję.

Etap 2 *Przyjaciel*

Przywołaj w umyśle bliskiego przyjaciela. Spróbuj zobaczyć go (lub ją) w myślach. Następnie w ten sam sposób, w jaki proponowałem powyżej, życz mu/jej jak najlepiej. Buddyjska tradycja sugeruje, abyś wybrał przyjaciela, który:

- jest mniej więcej w tym samym wieku co ty – to znaczy niewiele starszy lub niewiele młodszy;
- nie jest kimś, kto pociąga cię seksualnie;
- nadal żyje;
- jest tej samej płci co ty.

To upraszcza praktykę. Ponownie powiedz do siebie – „Oby był zdrowy. Oby był szczęśliwy,” i tak dalej.

Etap 3 *Ktoś neutralny*

Teraz wybierz osobę, do której masz stosunek neutralny – ani ją lubisz, ani jej nie lubisz. Powinien to być ktoś, kogo dość często widzisz – na przykład w pracy – ale nie masz wobec niego żadnych szczególnie silnych uczuć.

Etap 4 *Ktoś trudny dla ciebie*

Teraz jest to ktoś, kogo nie lubisz, albo tylko w danym momencie, albo generalnie. Może to być osoba, która cię drażni lub irytuje. Buddyjska tradycja sugeruje, abyś w początkowej fazie praktyki:

- nie wybierał człowieka, którego naprawdę nienawidzisz, ponieważ myśl o nim prawdopodobnie spowoduje zniknięcie wszelkich pozytywnych emocji, jakie rozwinąłeś;
- wybrał człowieka, którego znasz osobiście, a nie postać publiczną, którą kochasz nienawidzić.

Etap 5 *Wszystkie te cztery osoby, a następnie wszystkie istoty*

Przywołaj w umyśle wszystkie te cztery osoby. Wyobraź sobie, że czujesz jednakową życzliwość do całej czwórki. Następnie wzbudź w sobie życzliwość do wszystkich istot. Możesz to zrobić metodą geograficzną i wysyłać swoje dobre życzenia całemu światu, zaczynając od miejsca, w którym w tej chwili jesteś. Możesz też dobrze życzyć różnym kategoriom osób – starym i młodym; tym, które się w tej chwili rodzą, i tym, które w tej chwili umierają; ludziom szczęśliwym i ludziom nieszczęśliwym.

¹

Puja, s.27