

Sztuka refleksji

Ratnaguna

(Gary Hennessey)

Copyright © Ratnaguna (Gary Hennessey), 2010

Copyright fo Polish Edition © Fundacja Przyjaciele Buddyzmu, 2019
www.buddyzm.info.pl

Tytuł oryginału: *The Art of Reflection*

Przekład:
Tomasz Nasiłowski

Korekta i redakcja:
Nityabandhu

ISBN: 978-83-65395-00-9

PODZIĘKOWANIA REDAKCJI POLSKIEJ

Redakcja pragnie podziękować za wsparcie finansowe w formie grantu ze środków Funduszu Tłumaczeń (Translation Fund) udzielone przez Ośrodki Triratny w Europie (Triratna European Chairs Assembly). Niniejsza książka ukazała się dzięki niemu. Fundusz Tłumaczeń istnieje dzięki dobrowolnym składkom ośrodków Triratny w całej Europie. Dziękujemy wszystkim darczyńcom!

We wish to thank the Triratna European Chairs Assembly for making possible the translation and electronic publication of this book with a grant from their Translation Fund. A big thank you!



Chcieliśmy również podziękować Ratnagunie oraz Wydawnictwu Windhorse Publications z Birmingham w Anglii za to, że pozwolili nam bezpłatnie udostępnić polskie tłumaczenie tej i innych książek w internecie. Dziękujemy także Tomkowi za wspaniałe tłumaczenie!

This translation of *The Art of Reflection* is published by arrangement with Windhorse Publications.

W tej pięknie i przystępnie napisanej książce Ratnaguna prowadzi czytelników przez buddyjskie metody refleksji i kontemplacji. Książka ta, omawiająca źródła cierpienia w naszym krótkim życiu, pełna anegdot i mądrości płynącej z osobistych doświadczeń, stanowi skarb, który nie tylko poucza, ale niesie też ze sobą wiele przyjemności.

Prof. Paul Gilbert

autor książki *Współczujący umysł*

Refleksja to ważny element życia duchowego, Ratnaguna zaś tłumaczy, czym ona jest i jak ją pielęgnować. Ukazuje również, w jaki sposób refleksja wiąże się z innymi aspektami życia duchowego, w szczególności z medytacją. Książka opiera się na osobistym doświadczeniu, Ratnaguna pisze z głębi serca, choć w procesie pisania angażuje też żywy i poszukujący umysł. Dynamikę sześciu rozdziałom książki nadaje wachlarz dobrze dobranych cytatów, zarówno literackich, jak i pochodzących z pism buddyjskich. Ten, kto traktuje poważnie naukę i praktykę Dharmy, nie omieszka przeczytać tej przełomowej książki.

Urgjen Sangharakszita

założyciel Wspólnoty Buddyjskiej Triratna

Sztuka refleksji da nauczycielom wgląd w buddyjską praktykę. Co ważniejsze, może też pomóc rozwijać zdolność do pogłębiania osobistych i zawodowych refleksji.

Joyce Miller

REtoday

O autorze

Ratnaguna jest członkiem Wspólnoty Buddyjskiej Triratna i praktykuje buddyzm od 35 lat. Jest jednym z założycieli Ośrodka Buddyjskiego Triratny w Manchesterze, a przez kilka lat żył i pracował także w reitrowym ośrodku studiów w północnej Walii. Obecnie mieszka w Salford pod Manchesterem, gdzie jest dyrektorem Breathworks – projektu pomagającego ludziom żyć z chronicznym bólem oraz innymi długotrwałymi problemami zdrowotnymi. Naucza również w ośrodku w Manchesterze i prowadzi seminaria i warsztaty w innych ośrodkach buddyjskich Triratny w Wielkiej Brytanii i za granicą.

Podziękowania od autora

Serdecznie dziękuję mojemu nauczycielowi, Sangharakszicie, który pokazał mi na własnym przykładzie, jak myśleć krytycznie i twórczo. Dziękuję też wszystkim, którzy uczęszczali na moje warsztaty dotyczące refleksji i pomogli mi lepiej zrozumieć, czym jest refleksja i jak funkcjonuje. Wiele zawdzięczam pisarzom, którzy zainspirowali mnie do głębszego namysłu, szczególnie tym cytowanym w tej książce. Dziękuję mojej redaktorce, Vidyadevi, która umiejętnie wskazała sposoby poprawienia tekstu, i grzecznie przyjęła moją okazjonalną niechęć do sugerowanych zmian. Dziękuję przyjacielowi, Nagapriyi, który udzielił mi bezcennych wskazówek przy lekturze drugiego rozdziału. Być może ta książka byłaby lepsza, gdybym usłuchał wszystkich sugestii jego oraz Vidyadevi. Bywam jednak uparty. I wreszcie ogromną wdzięczność winien jestem Buddzie – największemu z myślicieli.

Wprowadzenie

Najpierw jest góra, potem góry nie ma, a potem znowu jest.

Donovan

Ta książka dotyczy refleksji jako praktyki duchowej. Słowo ‘refleksja’ pochodzi od łacińskiego *reflectere*, składającego się z dwu członów: *re*, czyli ‘z powrotem’, oraz *flectere*, czyli ‘zginać, zakrzywiać, pochylać’. Refleksy¹ na powierzchni jeziora czy lustra są efektem odbijania się światła od tej powierzchni, a gdy my podejmujemy refleksję, nasze myśli odbijają jakiś przedmiot. Podejmować refleksję znaczy więc myśleć o czymś, choć to specjalny rodzaj myślenia. Gdy nie śpimy, myślimy większość czasu (czy raczej myśli przechodzą nam przez głowę), ale nie zawsze jest to refleksja. Myślenie refleksyjne wymaga praktyki i dyscypliny. To sztuka. Słownik podpowiada mi, że ‘sztuka’ w tym kontekście zawiera się w „zbiorze zasad i metod rządzących danym rzemiosłem czy dziedziną wiedzy: sztuka pieczenia; sztuka sprzedaży”. Podobają mi się te dwa przyziemne przykłady. Podobnie jak możemy się nauczyć piec czy sprzedawać, albo udoskonalać nasze wypieki i sprzedaż, możemy też nauczyć się refleksji, albo stawać się w niej lepszymi, niż teraz jesteśmy.

W repertuarze dostępnych nam praktyk buddyjskich refleksja jest jedną z najbardziej zaniedbanych przez współczesnych autorów piszących o buddyjskich praktykach. W gruncie rzeczy przy lekturze niektórych książek ma się wrażenie, że buddyści w ogóle nie powinni myśleć, jakby myślenie w jakiś sposób zanieczyszczało umysł. By być szczerym, trzeba oczywiście przyznać, że wiele z tego, co myślimy, w istocie **zanieczyszcza** nasze umysły, ale to nie znaczy, że **całe** myślenie jest złe. Ktoś żywiący się wyłącznie śmieciowym jedzeniem zachoruje, ale to nie znaczy, że mamy całkowicie porzucić jedzenie; powinniśmy jeść pożywne jedzenie, i analogicznie nie powinniśmy porzucać myślenia, powinniśmy tylko uważać na to, o czym i jak myślimy. Można też myśleć zbyt wiele, zanadto konceptualizować, za bardzo ‘tkwić we własnej głowie’, jak mawiamy; i kiedy tak się dzieje, tracimy kontakt ze swoim obecnym, żywym doświadczeniem. Lekarstwem na to nie jest zaprzestanie myślenia, ale uczenie się myślenia bardziej świadomego i adekwatnego do okoliczności.

Niektórzy buddyjscy autorzy i nauczyciele zniechęcają do jakiegokolwiek myślenia, przypuszczalnie dlatego, że uznają medytację za najważniejszą praktykę buddyjską, zaś myślenie rozprasza, gdy usiłujemy medytować. Znów jednak nie znaczy to, że myślenie jest samo w sobie złym zjawiskiem, znaczy to po prostu, że myślenie i medytowanie niezbyt dobrze idą w parze –

1 ‘Reflection’ po angielsku oznacza zarówno ‘refleksję’, jak i ‘odbicie’ w lustrze, w wodzie etc. [przyp. tłum.].

stanowią odmienne praktyki, które powinno się podejmować w różnym czasie. Wiemy z doświadczenia, jak wiele jest czynności, które nie idą ze sobą w parze zbyt dobrze: czytanie książki i rozmawianie; gotowanie posiłku i flancowanie roślin; Kochanie się i odbieranie telefonu. Żadna z tych czynności nie jest zła jako taka, lepiej ich jednak nie robić jednocześnie. To samo dotyczy myślenia i medytowania.

W czasie, gdy piszę tę książkę, w zachodnim buddyzmie wielu autorów i nauczycieli kładzie silny nacisk na uważność ciała. Jestem przekonany, że jest to korzystne i konieczne ćwiczenie korekcyjne dla wielu zachodnich buddystów skłonnych do zbyt częstego myślenia, do ‘życia we własnej głowie’. Musimy całościowo angażować się w naszą praktykę, łącznie z naszymi ciałami. Niektórzy rzecznicy świadomości ciała popadają jednakże w drugą skrajność, sugerując, że myślenie jest w pewien sposób pozbawione duchowości, że jest nie do pogodzenia z podążaniem ścieżką buddyjską. Posiadamy jednak mózg i powinniśmy go także brać ze sobą! Oświecenie jest stanem całościowym, obejmującym ciało, serce **oraz umysł**, i nigdy go nie osiągniemy przez zaprzeczenie jakiegokolwiek części siebie.

Książka niniejsza śmie więc bezwstydnie zajmować się myśleniem, rozważaniem, koncyptowaniem, kombinowaniem, poznawaniem, rozumowaniem, kontemplowaniem i wyobrażaniem sobie – słowem, refleksją – w kontekście praktyki buddyjskiej. Staralem się pokazać, jak istotna jest refleksja dla lepszego zrozumienia siebie, innych ludzi i świata w ogóle, i jak to zrozumienie może pomóc uśmierzać cierpienie innych i własne. Usiłowalem też pokazać, jak wiele radości może refleksja przynosić, podobnie zresztą jak (niekiedy) wyzwania, i jak bardzo potrzebne jest w refleksji zaangażowanie całego siebie, by nie było to jedynie mentalne ćwiczenie. Zaproponowałem szereg różnych sposobów na refleksję, jej rozwinięcie i pogłębienie; i chciałem zachęcić was, byście brali poważnie swoje zadanie praktykowania refleksji. Choć ta książka nie jest zeszytem ćwiczeń, zasadniczo jest **poradnikiem praktycznym**. To książka typu ‘zrób to sam’. Zanim jednak pochłoną nas kwestie praktyczne, chciałbym umiejscowić refleksję w tradycji buddyjskiej. Jeśli niespecjalnie was to interesuje, możecie pominąć następujące fragmenty i przejść bezpośrednio do rozdziału pod tytułem „Wymiary refleksji”.

Budda i rozum

Budda był w istocie wielkim myślicielem i cenił rozum bardzo wysoko. We wczesnych tekstach buddyjskich znajduje się zapis rozmowy Buddy ze zwolennikiem innej tradycji duchowej, podczas której nie zgadzali się oni w pewnym fundamentalnym punkcie doktryny. Budda powiedział: „Jeśli zechcesz dyskutować o podstawie prawdy, możemy podjąć na ten temat rozmowę”. Nieco później, gdy jego rozmówca sobie zaprzeczył, Budda przestrzegł go: „Uważaj na to, co odpowiadasz! To, co mówiłeś wcześniej, nie zgadza się z tym, co mówisz później, a to, co

mówisz później, nie zgadza się z tym, co mówiłeś wcześniej”².

Nie żeby Budda cenił rozum ponad wszystko inne. Nie był to filozof racjonalistyczny, jego wglądy w naturę rzeczywistości wykraczały, jak sam to ujmuje, „poza sferę rozumu” – ale nigdy nie był też **irracjonalny**. Niektórzy uważają, że Budda mówiąc, że jego mądrość jest „poza sferą rozumu”, miał na myśli pozostawienie rozumu za plecami, porzucenie go jako bezwartościowego. Słowo ‘poza’ może być jednakże rozumiane na dwa sposoby: możemy wyjść poza coś w sensie pozostawienia tego za sobą, bądź w sensie włączenia **czegoś więcej** niż to coś, nie wyłączając tego.

Przypuśćmy, że pewnego dnia, spacerując po polach, zgubiliśmy się, i pytamy miejscowego rolnika o drogę do danej wsi. Mówi wam: „idźcie poza ten las, a dotrzecie do wsi”. „Poza las” znaczy tutaj zostawienie lasu za sobą, by dotrzeć do wsi. Wyobraźmy sobie teraz, że rolnik jest gadatliwy i wciąga was w rozmowę. W pewnym jej momencie pytacie go, jak daleko rozciąga się jego ziemia, a on odpowiada: „Widzicie tę drogę w dolinie? Moje pola rozciągają się poza nią aż do linii drzew na szczycie następnego wzgórza”. „Poza nią” w tym sensie znaczy dalej, ale **łącznie z** drogą w dolinie. Mądrość Buddy jest poza sferą rozumu w tym drugim sensie: jest większa od wszystkiego, co rozum jest w stanie osiągnąć i opisać, ale nie zostawia rozumu za sobą.

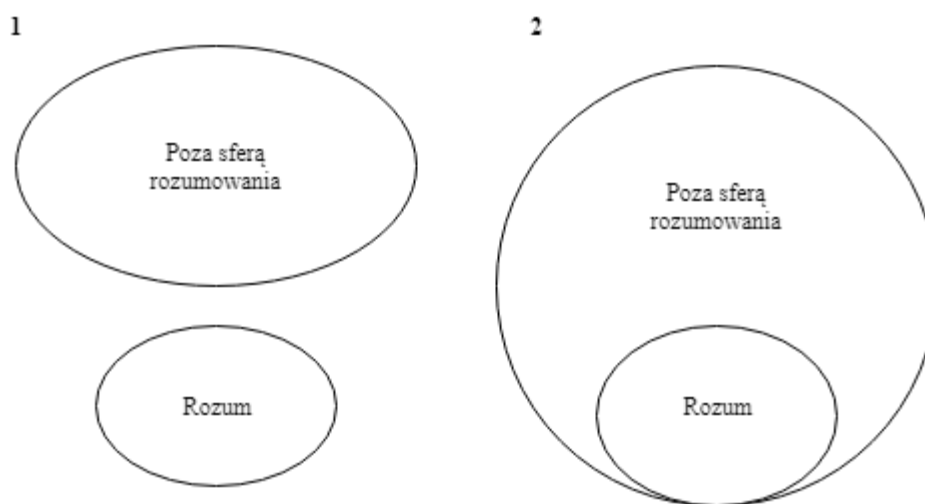
Może go jednak zostawiać czasowo. Przypuśćmy, że rozmawiamy z rolnikiem na jednym z jego pól. To obszerne pole, a on tłumaczy, że wcześniej było znacznie mniejsze. Najbardziej na wschód wysunięte ogrodzenie przebiegało dawniej po tej stronie dębu, ale kilka lat temu zdecydował się powiększyć pole, i nowe ogrodzenie biegnie za dębem. Dawniej pole nie obejmowało dębu, obecne obejmuje. Wyobraźmy sobie rolnika ustawiającego ogrodzenie po drugiej stronie dębu. Robiąc to, nie stoi na starej, mniejszej części pola. Musiał zostawić za sobą mniejszą część pola, by je powiększyć. Gdy jednak skończył ustawianie nowego ogrodzenia, robi spacer wokół całego pola, by zyskać wrażenie jego nowych rozmiarów. Stare, małe pole zawiera się teraz w większym. W podobny sposób, gdy Budda doświadczał wglądu, prawdopodobnie nie myślał wiele, jeśli w ogóle. Możemy więc powiedzieć, że faktycznie zostawiał wówczas rozum za sobą. Jego wgląd był nieracjonalny, albo ponad-racjonalny. Ale potem podejmował refleksję na temat swojego wglądu i ubierał go w słowa. Kiedy tak czynił, jego wgląd **zawierał** rozum, mimo że był pozarozumowy, w sensie że we wglądzie Buddy istniało coś więcej, niż rozum może w pełni opisać.

Przedstawione przeze mnie rozróżnienie znaczenia ‘poza’ na ‘pozostawianie za sobą’ i ‘coś więcej, ale łącznie z czymś’ jest istotne, ponieważ jeśli założymy, że mądrość Buddy jest pozarozumowa w tym pierwszym sensie, łatwo wywnioskować, że rozum jest bez wartości, a nawet, że jest przeszkodą w życiu duchowym. Bądź co bądź, jeśli chcemy dostać się do wioski, konieczne jest zostawienie lasu za sobą, w przeciwnym razie utkniemy w lesie na zawsze i nigdy

2 *Upali Sutta ze zbioru Madđđhima Nikaja, 56 w Middle Discourses of the Buddha (Średniej długości rozprawy Buddy), przeł. z pali na angielski Bhikkhu Nanamoli i Bhikkhu Bodhi, Wisdom Publications, Boston 1995, s.481.*

nie osiągniemy celu podróży! Niektórzy buddyści traktują rozum jak ten las – jako coś, co trzeba zostawić za sobą, niczym nienawiść i chciwość. Tej postawie często towarzyszy przecenianie wiary i intuicji, które z kolei wiedzie do dogmatyzmu czyniącego dyskusję utrudnioną, jeśli nie niemożliwą. Ktoś uznający rozum za nieistotny powie po prostu: „Nie umiem tego wyjaśnić, po prostu **wiem**, że tak jest” – ale jeśli nie potrafi wyjaśnić tego innym, czy naprawdę rozumie to sam? Nie twierdzę, że w ogóle nie należy ufać wierze ani intuicji – w rozdziałach 4-5 dowodzę, że są właściwymi formami wiedzy – ale że nie możemy na nich polegać całkowicie. Budda raz powiedział: „coś może być w pełni przyjęte na wiarę, wszelako może być przy tym puste, płytkie i fałszywe; coś innego może nie być w pełni przyjęte na wiarę, wszelako może być przy tym rzeczywiste, prawdziwe i bezbłędne”. A zatem, jak mówi, wiara nie daje nam adekwatnej podstawy dla definitywnej konkluzji, że „tylko to jest prawdą, wszystko inne zaś jest błędne”³.

Różnica między ‘poza’ w sensie ‘zostawiania za sobą’ i ‘poza’ w sensie ‘czegoś więcej, ale włącznie z’ może być najprościej pokazana na dwu diagramach:



Jak widzimy, gdyby mądrość Buddy pozostawiała rozum za sobą, jak w diagramie 1., nie byłoby między nimi połączenia, przez co nie mógłby on uczyć tego, czego dowiedział się poprzez bezpośredni wgląd. Drugi diagram pokazuje, że wgląd i rozum Buddy w dalszym ciągu są połączone, mimo że jego wgląd był ponad jego rozumem – istnieje jednak między nimi związek. Zbadamy ten związek w rozdziałach 1. oraz 6.

Trzy poziomy mądrości

Istnieje nauka zwana trzema mądrościami albo trzema poziomami mądrości, w ramach której refleksja stanowi konieczny etap buddyjskiej ścieżki. Są to: 1. mądrość przez słuchanie (lub

za jego pomocą); 2. mądrość przez refleksję; 3. mądrość przez kontemplację. Pierwszy poziom, mądrość przez słuchanie, nazywa się tak, ponieważ Budda nigdy nie spisywał swoich nauk – nauczał jedynie ustnie. Bezpośredni uczniowie Buddy byli nazywani *sawakami*, czyli ‘słuchaczami’. Przez pierwsze kilkaset lat istnienia buddyzm był tradycją ustną – nauczanie przekazywano z ust do ust, toteż słuchanie było jedynym sposobem uczenia się od innych. Ten poziom mądrości reprezentuje więc uczenie się od mądrych, i obecnie oprócz słuchania dotyczy też czytania.

Drugi poziom mądrości osiąga się poprzez refleksję. Gdy już usłyszeliście (przeczytaliście) daną naukę, potrzebujecie ją przemyśleć. Mówiąc o idealnym uczniu, Budda dał taką charakterystykę: „Usłyszawszy Dhammę (nauki Buddy), zapamiętuje ją i docieka znaczenia nauk, jakie zapamiętał; gdy docieka ich znaczenia, zyskuje opartą na namyśle akceptację owych nauk”⁴. Jeśli nie mamy dostępu do słowa pisanego i słuchanie jest jedyną możliwością opanowania nauk, w oczywisty sposób ważne jest pamiętanie tego, co się usłyszało, inaczej nie mamy szans na zastanowienie nad tym. Czytanie pozwala nam zastanawiać się nad spisany tekst bez konieczności jego zapamiętania. Niewątpliwie są korzyści płynące z możliwości czytania tekstów, ale istnieją też korzyści z zapamiętywania nauk: pozwala nam to namyślać się nad nimi w dowolnym czasie, w każdej sytuacji, bez potrzeby zaglądania do tekstu pisanego.

Namyśl nad czymś, czego się nauczyliśmy, pozwala głębiej wniknąć w znaczenia. Widzimy konsekwencje, jakich mogliśmy nie zauważyć przy pierwszym usłyszeniu. Możemy napotykać problemy, zagadnienia nie do końca przez nas rozumiane albo takie, które zdają się przeczyć innym naukom, i musimy wypracować dla siebie ich rozwiązania. Możemy coś kwestionować – „czy doprawdy tak jest?” Możemy też zastanawiać się, jak dane nauczanie stosuje się do nas, i w ten sposób ‘przekładamy’ ogólne niekiedy i teoretyczne nauczanie na coś bardziej konkretnego i praktycznego. Efektem takiej refleksji jest osiągnięcie głębszego rozumienia nauk, niż po pierwszym usłyszeniu – to głębsze rozumienie Budda nazwał ‘opartą na namyśle akceptacją’. Akceptujemy teraz nauki nie na mocy samej wiary – nie dlatego, że pochodzą one od Buddy i dlatego **muszą** być prawdziwe, albo że uważamy, że **powinniśmy** w nie wierzyć – ale dlatego, że po starannym rozważeniu widzimy, że mają sens.

Ważne, by pojąć, że osiągnięcie tej refleksyjnej akceptacji nauczania nie równa się doświadczeniu bezpośredniego wglądu w nie. Znaczy to, że po podjęciu poważnego zastanowienia, doszliśmy do intelektualnego przekonania. To przekonanie nie gwarantuje, że dana nauka jest prawdziwa, ani że zrozumieliśmy ją w pełni. Przytoczyłem powyżej Buddę mówiącego, że wiara w coś nie oznacza, że możemy być pewni prawdziwości tego, ale to samo mówi on o rozumie: „Coś może być dobrze przemyślane, wszelako może być przy tym puste, płytkie i fałszywe; coś innego

może nie być dobrze przemyślane, wszelako może być przy tym rzeczywiste, prawdziwe i bezbłędne”. Zatem, jak mówi, refleksja nie daje nam adekwatnej podstawy dla definitywnych konkluzji, że „tylko to jest prawdą, wszystko inne zaś jest błędne”⁵. Wgląd jest **poza** sferą rozumu – w sensie bycia większym niż ta sfera.

Trzeci poziom – mądrość przez kontemplację – to praktyka medytowania nad daną nauką. Różni się od refleksji tym, że kiedy kontemplujemy, **nie myślimy** o nauczaniu, utrzymujemy je po prostu w umyśle i pozwalamy, by wsączyło się w nas całych. Na tym etapie staramy się wykroczyć poza sferę rozumu, dążąc do osiągnięcia bezpośredniego doświadczenia tego, jak się rzeczy mają, bez pośrednictwa pojęć. To doświadczenie jest przez buddystów często nazywane **wglądem**, co stanowi tłumaczenie palijskiego terminu *wipassana*. Omawiam kontemplację i wgląd w drugiej części piątego oraz w całym szóstym rozdziale.

Czynienie postępów na trzech poziomach

Starożytna indyjska szkoła buddyzmu o nazwie sarwastiwada wymyśliła godne uwagi porównanie opisujące proces poruszania się przez trzy poziomy. Wyobraźmy sobie, że stoimy po jednej stronie bardzo szerokiej rzeki i chcemy przedostać się na drugą stronę. Nie ma mostu i nie umiemy pływać, więc jak się przeprawimy? Jeśli wiecie coś o buddyzmie, prawdopodobnie rozpoznacie ten obraz. Ta strona rzeki reprezentuje ignorancję, natomiast odległy drugi brzeg to Oświecenie. Nieobca będzie też wam zapewne standardowa metoda przeprawy – musimy zgromadzić kilka bali i powiązać je razem dla stworzenia tratwy, której następnie użyjemy do przedostania się na drugą stronę. Tratwą jest Dharma: nauki i praktyki nauczane przez Buddę. Gdy uda nam się przeprawić na drugą stronę, schodzimy z tratwy na brzeg. Nie jest nam ona więcej potrzebna – Dharma jest środkiem do celu, nie celem samym w sobie, i po osiągnięciu Oświecenia już jej nie potrzebujemy.

Przeprawa przez rzekę na tratwie to jedna z najsłynniejszych metafor w buddyjskiej literaturze i nauczaniu, ale sarwastiwadini (zwolennicy szkoły sarwastiwady) zasugerowali inny sposób przeprawy: mówią o potrzebie ‘aparatu pływackiego’. Zważywszy, że ta szkoła istniała w Indiach jakieś 2,000 lat temu, aparat pływacki nie może składać się z opony ani dmuchanych opasek na ręce. Będzie to coś znacznie bardziej elementarnego – coś w rodzaju kłody. Znajdziemy więc sobie kłodę, wrzucimy ją do wody, i będziemy się jej trzymać, poruszając nogami. Pamiętajmy, że nie umiemy pływać, toteż będziemy się jej trzymać dla ocalenia swojego drogiego życia. W miarę jednak, jak posuwamy się z wolna ku drugiej stronie, zaczynamy czuć się w wodzie nieco pewniej, puszczamy więc kłodę na momencik, by zobaczyć, co nastąpi. Trochę nas to napawa strachem, nabieramy nieco wody w usta, więc chwytny się kłody ponownie. Po chwili jednak

znów próbujemy puścić kłodę, i tym razem jest już nieco łatwiej – nabieramy pewności siebie. Ciągłe jednak nie umiemy pływać i dalej chwytamy się kłody. Tak to wygląda jakiś czas: chwytanie się kłody – puszczenie się – chwytanie – puszczenie, nieustannie przybliżające do drugiego brzegu. Przychodzi wreszcie czas, w którym puszcza kłodę i zdajemy sobie sprawę, że nie musimy do niej wracać; umiemy już pływać i możemy to teraz robić samodzielnie, zostawiając kłodę za sobą **zanim** jeszcze osiągnęliśmy drugą stronę⁶.

W tej metaforze trzymanie się kłody reprezentuje mądrość poprzez słuchanie. Zaczynając praktykę Dharmy, potrzebujemy ‘trzymać się’ nauczania mądrzejszych od nas. Potrzebujemy ich mądrości. Naprzemienne puszczenie kłody i powracanie do niej oznacza mądrość przez refleksję. Myślenie wymaga pewnej dawki niezależności: musimy mieć wolność dopuszczania możliwości, że rozważane nauki są nieprawdziwe. Bez tego rodzaju wolności tak naprawdę nie ma myślenia. Musimy więc ‘puszczać’ nauki, aby o nich myśleć, musimy też jednak stale do nich wracać, bo ciągle jesteśmy uczniami – nie mamy jeszcze bezpośredniego wglądu w naturę rzeczywistości i musimy wciąż polegać na tych, którzy mają. Puszczenie się kłody i przepłynięcie reszty drogi reprezentuje mądrość przez kontemplację. Teraz umiemy pływać, więc dłużej nie potrzebujemy już żadnej asysty z zewnątrz – inni nie muszą nam już mówić, jak się rzeczy mają. Na tym etapie stajemy się kimś, kogo Budda nazywał ‘niezależnym w Dharmie’.

Poprzednie poziomy zostają z tyłu?

Cała ta metafora sugeruje, że postępując w poziomach mądrości, wychodzimy poza poprzedni poziom w sensie pozostawienia go z tyłu. I tak, i nie. Musimy pamiętać, że metafory mają swoje ograniczenia, i mimo że ‘puszczenie kłody’ opisuje pewien aspekt procesu, nie oddaje sprawiedliwości innemu aspektowi. Jednym ze sposobów zrozumienia postępu na trzech poziomach jest przejście od polegania na zewnętrznym autorytecie do polegania na autorytecie wewnętrznym. Gdy praktykujemy pierwszą mądrość – słuchanie, polegamy na mądrości innych (trzymamy się kłody). Wynikiem praktykowania trzeciej mądrości – kontemplacji – jest poleganie na naszej własnej mądrości (puszczamy kłodę i płyniemy). Druga mądrość – refleksja – reprezentuje środkowy etap tego procesu (na zmianę puszcza i chwytamy kłodę). Widziane z nowoczesnej zachodniej perspektywy, mogłoby to znaczyć, że na trzecim etapie wykroczyliśmy poza nauki, w sensie pozostawienia ich za sobą, i posiadamy teraz naszą niepowtarzalną mądrość – ‘swoją własną prawdę’, jak się potocznie mówi. Musimy jednakże być ostrożni w swoich próbach zrozumienia, co ten postęp znaczy z buddyjskiej perspektywy. Na trzecim poziomie osiągamy wgląd w to, co nasi nauczyciele i teksty starały się opisać. To nie ‘nasza’ mądrość. Widzimy po prostu to, co inni widzieli przed nami. Wykraczamy nie poza ich nauczanie, a poza nasze poprzednie, jedynie

racjonalne rozumienie tego nauczania.

Jest to istotna różnica w interpretacji. Nowoczesne społeczeństwo Zachodu kładzie silny nacisk na pojęcie ‘myślenia za siebie’, którego celem jest posiadanie własnego, oryginalnego zdania o wszystkim. Nie jest to zamiarem refleksji buddyjskiej, mającej na celu dostrzeżenie, jaka jest natura rzeczy. Wielu dostrzegło to przed nami, toteż żaden możliwy dla nas wgląd nie będzie oryginalny. Możemy go wyrażać w oryginalny sposób, i oczywiście żyjemy w społeczeństwie całkowicie odmiennym od tego, w jakim żyli starożytni mędrcy, możemy więc mieć nowe, być może oryginalne rzeczy do powiedzenia o tym społeczeństwie, ale oryginalność myśli nie jest celem refleksji buddyjskiej. Ostatecznie zależy nam na głębokiej mądrości.

Sarwastiwadini, którzy pozostawili nam metaforę aparatu pływackiego, nauczali, że refleksja pośredniczy między pierwszym i trzecim poziomem mądrości. W tym kontekście nazywają pierwszy poziom ‘słowem’, zaś trzeci ‘doświadczeniem’ – doświadczenie, ponieważ mają tu na myśli nie **praktykę** kontemplacji, ale **doświadczenie** bezpośredniego wglądu wywoływane przez kontemplację. Zadają pytanie: jak dostać się od słowa do doświadczenia? Innymi słowy, jak przenieść poznane nauki na bezpośredni wgląd? Odpowiedź brzmi: za pomocą drugiego poziomu, zastanowienia nad tymi naukami. Następnie zadają inne pytanie: jak dostać się od doświadczenia do słowa? Możemy się zastanawiać, czemu miałyby to być konieczne. Wiele jest powodów, ale wspomnę tu tylko jeden. Doświadczywszy czegoś, co interpretujemy jako wgląd, skąd mamy wiedzieć, że to faktycznie był wgląd? Musimy to potwierdzić w oparciu o nauki, i dzieje się to za pomocą refleksji. Istnieje więc dwukierunkowy ruch między słuchaniem i refleksją, podobnie jak między refleksją i kontemplacją:

Słuchanie ↔ Refleksja ↔ Kontemplacja

Wymiary refleksji

Mam nadzieję, że powyższe uwagi pokazują, jak ważna jest refleksja w przeżywaniu życia duchowego. Nie kojarzę jednak ani jednego tekstu tłumaczącego, **jak to robić**⁷. Zostawiono nas samym sobie. Czy to nie znaczący brak? Być może dawni mędrcy uważali, że nie trzeba jej wyjaśniać – może sądzili, że to oczywiste. Bez wątplenia są ludzie, którzy po prostu sobie z tym radzą i nie potrzebują żadnej pomocy, naturalnie refleksyjni. Moje doświadczenia nauczyciela buddyjskiego na przestrzeni ostatnich trzydziestu lat wskazują jednak, że ludzie, będąc przyciągani przez ideę refleksji i chcąc podejmować ją w szerszym zakresie niż do tej pory, potrzebują jednak

7 Istnieją dwie znane mi współczesne książki, które nauczają refleksji: *Insight Dialogue: The Interpersonal Path to Freedom* G. Kramera (Shambala Publications, Boston 2007) oraz *Contemplating Reality: A Practitioner's Guide to the View in IndoTibetan Buddhism* (Shambala Publications, Boston 2007) A. Karra. Pierwsza opisuje pewien konkretny sposób refleksji, w dialogu z innymi. Druga dotyczy trzeciego poziomu mądrości (kontemplacji) praktykowanej w ramach tradycji tybetańskich. Być może są inne, o których nic mi nie wiadomo.

przy tym wskazówek i zachęty. Dlatego napisałem tę książkę, a nie napotkawszy żadnego tekstu buddyjskiego do pomocy, czerpałem z własnych doświadczeń, odwołując się niekiedy do kilku zachodnich pisarzy z dziedziny filozofii, literatury i psychologii.

Dotychczas omawiałem refleksję w ściśle określony sposób, jako rozumowe dociekanie nauk buddyjskich, ale jest jeszcze coś więcej. Refleksja posiada wiele wymiarów i poziomów, które będziemy badać w następnych rozdziałach. D. H. Lawrence dotyka niektórych z tych wymiarów w swoim wierszu *Myśl*:

Myśl, uwielbiam myśl.

Ale nie przerzucanie i skręcanie już istniejących idei.

Gardzę tą zadufaną grą.

Myśl to wzbijanie się nieznanego życia ku świadomości,

Myśl to sprawdzanie twierdzeń na kamieniu probierczym sumienia,

Myśl to stać z życiem twarzą w twarz, odczytując, co da się odczytać,

Myśl to pochylanie się nad doświadczeniem i łuskanie wniosków,

Myśl to nie sztuczka, nie ćwiczenie, nie zestaw uników.

Myśl to człowiek w swojej całości całkowicie uważny.

Lawrence pisze, że „myśl to nie przerzucanie i skręcanie już istniejących idei”, i że to „nie sztuczka, nie ćwiczenie, nie zestaw uników”. To nie tylko intelektualna gra. Jego pojmowanie myśli jest w istocie bardzo bliskie temu, co rozumiem przez refleksję, i w rozdziale 1., „Życie refleksyjne”, omawiam, jak ważne jest odnoszenie myślenia do własnego doświadczenia. Nie oznacza to, że nie powinniśmy myśleć o ideach ogólnych, ale te idee powinny odnosić się do naszego życia najbliższej, jak to możliwe.

Jakiego rodzaju myślenie uwielbiał więc Lawrence (i przy okazji uwielbiam też ja)? To „pochylanie się nad doświadczeniem i łuskanie wniosków”. „Pochylać się nad czymś” znaczy rozważać to głęboko i solidnie, i rozdział 2., „Uczenie się na doświadczeniu”, dotyczy refleksji tego rodzaju. Ktoś powiedział mi, że kiedyś spytano naszego nauczyciela, Sangharakszite, jak można stać się mądrym, a on miał odpowiedzieć: „Zastanawiajcie się nad wszystkim, co was spotyka”. Jeśli dodamy jeszcze „nad wszystkim, co robicie”, pokryje to już wszystko, nieprawda? Nie spodziewajcie się jednak rychło dochodzić do jakichś wniosków. Czasem możemy długi czas pochylać się nad własnym doświadczeniem, zanim dojdziemy do czegoś. Inny poeta, Rainer Maria Rilke, napisał:

Miej cierpliwość dla wątpliwości swojego serca i staraj się ukochać **same pytania**, jak

gdyby były zamkniętymi pokojami lub księgami w bardzo obcym języku. Nie sięgaj po odpowiedzi niedostępne teraz dla ciebie, gdyż nie byłbyś w stanie przeżyć ich w sobie. A chodzi o to, by wszystko przeżyć w sobie. Na razie **żyj pytaniami**. Być może później, w dalszej przyszłości, życie stopniowo i niezauważalnie wyznaczy ci drogę do odpowiedzi⁸.

„Myśl to stać z życiem twarzą w twarz, czytając, co da się odczytać”. Gdy podejmujemy refleksję, staramy się dostrzec to, co jest przed nami. Nauczyciel zen Dogen napisał o refleksji nad nietrwałością: „To nie tworzenie czegoś z niczego, a potem zastanawianie się nad tym. Nietrwałość jest faktem tuż przed naszymi oczami”⁹. Refleksja jest myślą **bezinteresowną**. Znaczy to nie **brak zainteresowania**, a brak zniekształcenia przez osobiste interesy czy korzyści. Gdy podejmujemy refleksję, interesuje nas odkrycie prawdy, nawet jeśli ta prawda będzie dla nas niewygodna i niekomfortowa. Omawiam to nieco dłużej w rozdziale 2.

„Myśl to sprawdzanie twierdzeń na kamieniu probierczym sumienia”. Kamień probierczy to twardy, czarny kamień, taki jak jaspis albo bazalt, używany dawniej do testowania czystości złota i srebra przez porównanie smugi zostawionej na kamieniu przez jeden z tych metali z tą pozostawioną przez standardowy stop. Sumienie jest naszym wewnętrznym poczuciem dobrego i złego (lub, jak ujmują to buddyści, zręcznego i niezręcznego). Lawrence mówi, że jedną z funkcji myśli jest sprawdzanie twierdzeń bądź idei przy użyciu naszego wewnętrznego poczucia dobrego i złego – zręcznego i niezręcznego. Refleksja ma wymiar etyczny. Nie dookreśla on przy tym, czy twierdzenia, jakie mamy sprawdzać, są nasze własne czy kogoś innego, założmy więc, że chodzi mu o jedno i drugie. Widzieliśmy już, że w przypadku twierdzeń innych ludzi refleksja dotyczy też sprawdzania danych nauk za pomocą rozumu i doświadczenia, w pewnym sensie jednak powinniśmy przy tym sprawdzać samych siebie. Nie możemy badać samych tylko nauk, powinniśmy też badać własne sumienie wobec tych nauk. Kiedy słyszymy lub czytamy coś pochodzącego z zaufanego źródła, i wydaje się to prawda, to **my** jesteśmy wezwani do odpowiedzi. Gdy zastanawiamy się na przykład nad twierdzeniem Buddy: „Nienawiści nigdy nie pokonasz nienawiścią. Tylko miłość może pokonać nienawiść”, pytamy się najpierw, czy to twierdzenie jest prawdziwe we wszystkich przypadkach. Jeśli dochodzimy do wniosku, że **jest** prawdziwe, następną sprawą jest zastanowienie, jak nasza postawa się ma do tej nauki. Czy jesteśmy przyjaźni wobec tych, którzy nas nienawidzą, czy odpłacamy nienawiścią? Rozwiniemy te kwestie w rozdziale 4., „Czytanie refleksyjne”.

Są też stwierdzenia, które my formułujemy. Czy są prawdziwe? Skąd możemy to wiedzieć?

8 R. M. Rilke, *Listy do młodego poety*, Czuły Barbarzyńca, Warszawa 2010.

9 *Shobogenzo zuimonki*, przeł. z japońskiego na angielski R. Masunaga, East-West Center Press, Honolulu 1971, s.39

A jeśli tak, to czy żyjemy wedle nich? Palijskie słowo *sati*, zwykle tłumaczone jako ‘uważność’, oznacza też ‘sumienie’, i pisanie tej książki było dla mnie prawdziwą lekcją uważności (lub sumienności) wyrażania się. Mogłem napisać coś, co moim zdaniem jest prawdą, ale po napisaniu tego, wiedząc, że inni ludzie będą to czytać (miejmy nadzieję!), patrzyłem na to raz jeszcze, aby się upewnić. Niezmiennie odkrywałem, że choć w jakiś sposób prawdziwe, albo prawdziwe w niektórych sytuacjach, to co napisałem nie oddaje w pełni tego, co mam na myśli, i potrzebowałem przemyśleć to uważniej i dokładniej, by bardziej zbliżyć się do prawdy. Rozważania etyczne także wchodziły w skład naszych refleksji nad doświadczeniem, zwłaszcza refleksji nad naszym własnym zachowaniem, jak zobaczymy w rozdziale 2.

„Myśl to wzbijanie się nieznanego życia ku świadomości”. Mimo że lubię metaforę ‘odbijania’ czy ‘refleksu’, ma ona swoje ograniczenia w opisywaniu myśli refleksyjnej. Gdy podejmujemy refleksję, w pewnym sensie staramy się być jak lustro, perfekcyjnie odbijające wszystko, co jest przed nami. Może jednak zdarzać się także coś innego. Lustra nie odbijają głębi – my możemy. Gdy poważnie się nad czymś zastanawiamy przez dłuższy czas, koncentrujemy się na tym, stajemy się przez to zaabsorbowani, niedostępne nam wcześniej aspekty nas samych dochodzą do głosu, wychodzą na orbitę naszej myśli. Idee, obrazy, wspomnienia, odczucia wypływają z głębszych poziomów naszej istoty i współtworzą nasze refleksje. Zastanawiając się nad czymś, możemy na przykład uświadomić sobie subtelne uczucie smutku, i nie wiedzieć na początku, czemu właśnie to odczuwamy. Czy spowodował to przedmiot naszej refleksji, czy też przyczyna leży gdzie indziej? Możemy następnie zastanowić się nad tym smutkiem. Czemu teraz go czuję? Co to znaczy? Co mi to może powiedzieć? W miarę kontynuowania refleksji zaczynamy rozumieć, że ten smutek jest w istocie powiązany z tym, nad czym się zastanawiamy. Być może przypomniła nam się jakaś nasza osobista słabość, lub strata, przez którą musieliśmy przejść. Zanim smutek się zrodził, nasza refleksja mogła być nieco sucha i akademicka, teraz jednak jesteśmy w nią zaangażowani pełniej. Jesteśmy w niej pełniej obecni.

Gdy podejmujemy nad czymś refleksję, może nam też zaświtać nowa idea – nowy sposób widzenia lub działania pojawia się przed nami. Nie szukaliśmy konkretnie tej nowej idei, po prostu przychodzi nam niespodziewanie do głowy. Podejmując refleksję, nie zastanawiamy się tylko nad tym, co bezpośrednio przed nami; tworzymy swój świat na nowo. Spójrzmy na ten wymiar refleksji w rozdziale 3., „Drażnienie tematu”.

Prowadzi nas to do ostatniego wersu z wiersza Lawrence'a: „Myśl to człowiek w swojej całości całkowicie uważny”. Zdolność do uważnego podejścia jest kluczowa dla myśli refleksyjnej: możemy wręcz powiedzieć, że refleksja to po prostu zdolność do uważnego podejścia do świata wokół. Musimy zatem ćwiczyć się w poświęcaniu niepodzielnej uwagi danemu przedmiotowi, i spróbuję polecić kilka sposobów rozwijania tej zdolności. Ale Lawrence nie mówi tylko: „Myśl to

człowiek całkowicie uważny”, mówi: „człowiek w swojej całości całkowicie uważny”. Skąd to podkreślenie? Sądzę, że sugeruje on tu głębię uwagi obok jej intensywności. Można poświęcić czemuś niepodzielną uwagę na jakiś czas, ale angażując jedynie określoną część siebie. Inne aspekty naszej istoty są wówczas uśpione. Na przykład nasza uwaga może być całkowicie zajęta jakimś trudnym i ważnym zadaniem. Musi ono być wykonane już teraz, i musimy mu poświęcić całą uwagę. Nie możemy sobie pozwolić na rozproszenie innymi sprawami. Wykonanie zadania nie wymaga jednakże zaangażowania głębszych uczuć. Ich zaangażowanie w istocie odciągnęłoby nas od zadania. Jesteśmy więc całkowicie uważni, ale angażując tylko część siebie. Nie jesteśmy kimś w swojej całości całkowicie uważnym.

Stan pełni¹⁰, bycia całością, jest prawdopodobnie dość rzadki. Nieczęsto potrzebujemy angażować się bez reszty w cokolwiek. Przeważnie poświęcamy część siebie jednej rzeczy (powiedzmy, pracy), inną część drugiej rzeczy (np. związkowi z kimś), a jeszcze inną kolejnej (np. życiu towarzyskiemu) – i w sumie działa to bez zarzutu. Podejmujemy refleksję również jakąś częścią siebie, dopóki mamy dość uwagi, by utrzymać się przy danym temacie. Namysł całością naszej istoty jest jednak jakościowo inny: głębszy, spokojniejszy, cichszy, bardziej przenikliwy, życzliwy, empatyczny, pełen wyobraźni. Tego rodzaju refleksji (który nazywam kontemplacją) dotyczą ostatnie dwa rozdziały tej książki, rozdziały 5. i 6.

Rozdział pierwszy: Życie refleksyjne

Gdybyś mnie zobaczył opartą o murek i wpatrzoną w dół na lustro wody, odszedłbyś, sądząc: „Zamyśliła się”; ale nie myślałam. To znaczy były słowa w mojej głowie, ale słowa w twojej głowie nie gwarantują jeszcze, że myślisz, tak samo jak kieszeń pełna drobniaków nie gwarantuje bogactwa¹¹.

Jess w powieści *Długa droga w dół* Nicka Hornby'ego

Kilka lat mieszkałem w buddyjskim ośrodku retyrowym w północnej Walii, niedaleko pasma górskiego Snowdonia. Gdy odwiedzali mnie przyjaciele, zabierałem ich czasem, jeśli pogoda była w porządku, nad jezioro Vyrny, oddalone mniej więcej o godzinę jazdy samochodem. To całkiem duże jezioro, otoczone wzgórzami, o obrośniętych drzewami brzegach. Niekiedy w powietrzu panował bezruch, podobnie jak na powierzchni jeziora, odbijającej okoliczne drzewa, wzgórze i niebo niemal tak perfekcyjnie, jak lustro. W takie dni lubiłem pozwalać sobie na coś nieco dziecinnego: pochylałem się, by patrzeć na jezioro do góry nogami. Miało to ciekawy efekt. Doświadczałem złudzenia, że odbicie było rzeczywistością, a rzeczywistość była odbiciem. W inne dni jednak, gdy pojawiała się bryza, powierzchnia stawała się wzburzona i odbicia nieba i drugiego brzegu załamywały się. Widać było odpryski światła i fragmenty odbić, ale nie wyraźny obraz.

Jakość naszej refleksji w podobny sposób zależy od stanu umysłu. Jeśli przypomina on powierzchnię jeziora w wietrzny dzień, wówczas nasze refleksje będą rozmyte, chaotyczne, fragmentaryczne, pozbawione ciągłości, i nie będziemy zdolni podjąć refleksji nad tym, co jest przed naszymi oczami. By móc myśleć spójnie, musimy nauczyć się wyciszać nasze umysły. W pewnym sensie zastanawiamy się prawie cały czas, ale większość naszych refleksji jest niepowiązanych, fragmentarycznych, i brakuje im ukierunkowania. Myślimy o czymś przez drobną chwilę (może kilka sekund), po czym w luźny, skojarzeniowy sposób przechodzimy do czegoś innego, i czegoś jeszcze innego. Możesz na przykład czytać to, gdy nagle uświadamiasz sobie lekkie ukłucie głodu i zaczynasz myśleć o obiedzie. Myśląc o obiedzie, przypominasz sobie, że widzisz się jutro z przyjacielem na obiad. To z kolei przypomina ci, o co chcesz spytać przyjaciela, gdy się spotkacie: czy jest coś z prawdy w pogłosce, że Rysiek rozstał się z żoną i ma romans z Alicją. A to przywodzi ci na myśl film z Bradem Pittem widziany przez ciebie tydzień temu. Jakaż to aktorka tam grała...?

Dwie właściwości myślenia i dwa rodzaje myśli

11 Hornby N., *Długa droga w dół*, przeł. P. Łopatka. Wydawnictwo Literackie, Kraków 2005, s. 233 [przyp.tłum.]

Język palijski, w którym zostały nam przekazane najwcześniejsze nauki Buddy, posiada dwa słowa oznaczające spójną myśl: *witakka* (*vitakka*) oraz *wiciara* (*vicara*). *Witakka* znaczy ‘myśl inicjująca’ i odnosi się do pierwszego momentu uwagi, gdy nasz umysł początkowo zapala się ku danemu przedmiotowi, podczas gdy *wiciara* znaczy ‘myśl stała’ i odnosi się do przedłużonego skupienia umysłu na tym przedmiocie. Te dwa terminy często wypływają w kontekście medytacji, ponieważ *witakka* i *wiciara* są dwiema czynnikami mentalnymi, jakie są obecne w stanie medytacyjnego wchłonięcia zwanego w sanskrycie *dhjaną*. (Odpowiednikiem palijskim jest *džhana*, ale rzadziej się go używa). Więcej o *dhjanie* i czynnikach medytacji powiem nieco później, a teraz poświęcę kilka słów myśli inicjującej i myśli stałej. Na przykład w medytacji zwanej uważnością oddechu naprowadzamy naszą świadomość na oddychanie (to analogiczne z myślą inicjującą), po czym staramy się tę świadomość na oddechu utrzymać (myśl stała). Jeśli praktykowałeś uważność oddechu, to wiesz, że naprowadzenie uwagi na oddech jest dosyć łatwe, znacznie trudniej jest ją tam utrzymać; umysł nie przestaje wędrować od oddechu do innych rzeczy. Pierwotnym celem tej medytacji jest ciągle przywodzenie umysłu z powrotem do oddechu, i wzmacnianie dzięki temu naszej zdolności do inicjującej i stałej myśli.

Witakka-wiciarę rozwiniętą przez nas w medytacji możemy używać do refleksji, poprzez przestawianie uwagi z, powiedzmy, oddechu, na idee. Nie znaczy to jednak, że podejmować refleksję powinniśmy **tylko**, gdy jesteśmy w stanie *dhjany* – gdyby tak było, większość z nas nieczęsto byłaby zdolna do refleksji! Ale podsuwa to zasadę: refleksja wymaga pewnej dozy spokoju, bezruchu i ciszy.

Gdy zaczniemy nieco uspokajać nasze umysły, nad czym powinniśmy się zastanawiać? Odpowiedź jest prosta: nad wszystkim i nad czymkolwiek. Oczywiście możemy się zastanawiać nad Dharma – naukami Buddy i innych wielkich nauczycieli buddyjskich – ale możemy też zastanawiać się nad tym, co nam się przydarza, nad naszymi reakcjami i odpowiedziami na te zdarzenia, nad naszymi relacjami z innymi ludźmi, nad tym, jak oni reagują na zdarzenia w ich życiu, nad tym, co czytamy i słyszymy. Nie istnieje podręcznik wyczerpujący możliwe tematy do refleksji.

Trzeba jednak przy tym pamiętać, że musimy być ostrożni w doborze tego, nad czym myślimy. Pewne tematy nieomal niezmiennie katapultują nas w niezręczne stany umysłu. Jeśli na przykład jesteśmy podatni na wdzięki jakiejś pociągającej nas osoby, myślenie o niej prawdopodobnie wywoła oczekiwanie, pragnienie, seksualne pożądanie. Albo jeśli narażeni jesteśmy na depresję, zatrzymywanie się na swoich niedociągnięciach może łatwo doprowadzić nas do podłego nastroju. Budda powiedział: „Coś, nad czym często myślisz i się rozwodzisz, stanie się

skłonnością twojego umysłu”¹². Rozwijając to, dodał, że przed swoim Oświeceniem zdecydował się podzielić swe myśli na dwie kategorie. Po jednej stronie umieścił myśli przeniknięte pożądaniem zmysłowym, złą wolą i okrucieństwem (myśli niezręczne), zaś po drugiej – myśli przeniknięte wyrzeczeniem, przyjaznym nastawieniem i współczuciem (myśli zręczne). Odkrył, że jeśli pozwalał sobie na tkwienie w niezręcznych myślach, wiodły one do cierpienia, zarówno jego, jak innych. Owe niezręczne myśli paraliżowały mądrość, powodowały trudności i odwoziły od Oświecenia. W rezultacie, gdy tylko niezręczna myśl się pojawiała, porzucał ją. Dalej stwierdził, że gdy pozwalamy naszym umysłom trwać przy sprawach sprzyjających powstaniu niezręcznych stanów umysłu, takich jak pożądanie zmysłowe, nienawiść i okrucieństwo, wówczas stanie się to **skłonnością** naszego umysłu. Jeśli natomiast jest odwrotnie, i pozwalamy naszym umysłom trwać przy sprawach sprzyjających powstaniu zręcznych stanów umysłu, takich jak wyrzeczenie, miłość i współczucie, **to** właśnie będzie skłonność naszego umysłu.

Myśli mogą stawać się nawykowe; stajemy się tym, o czym myślimy. Jeśli pozwolimy sobie od czasu do czasu na wrogie myśli, jeśli nie będziemy ostrożni, staniemy się wrogimi osobami. Jeśli zaś przeciwnie, pozwalamy sobie na myśli przyjazne (tym razem ostrożność nie jest wymagana), staniemy się przyjaznymi osobami. Budda mówi o tym w *Dhammapadzie*:

Nie lekceważ zła, myśląc: „Mnie to nie dotknie”. Kropla po kropli wypełnia się dzban wodą, i podobnie głupiec, gromadząc zło po trochu, cały się nim wypełnia.

Nie lekceważ dobra, mówiąc: „Nic mi to nie da”. Kropla po kropli wypełnia się dzban wodą, i podobnie mądry człowiek, gromadząc dobro po trochu, cały się nim wypełnia.¹³

Myślenie i niemyślenie

Wracając do wywodów o dwu rodzajach myśli – Budda orzekł, że nie ma czego się obawiać przy zręcznych myślach. Nie wiodły do cierpienia jego bądź innych, również jeśli oddawał się im całe dnie i noce. Doszedł mimo to do wniosku, że nawet w przypadku zręcznych procesów możliwe było nadmierne myślenie i zastanawianie się. Zauważył, że zbyt wiele rozmyślań prowadzi go do zmęczenia, a zmęczenie utrudnia koncentrację. Kiedy tak się działo, przestawał myśleć, wyciszał i stabilizował umysł, i rozwijał koncentrację na jednym punkcie (*ekagata*). Innymi słowy, medytował.

W tym nauczaniu Budda mówi więc nie tylko o dwu rodzajach myśli, zręcznej i niezręcznej, ale również o dwu rodzajach aktywności mentalnej: myśleniu i medytowaniu, albo myśleniu i niemyśleniu. Są one różne, lecz uzupełniają się. Czasami potrzebujemy nad czymś się zastanowić, a

12 *Sutta Dwedhawitakka (Dwedhavitakka Sutta) ze zbioru Madđđhima Nikaja, 19* (, przeł. Bhikkhu Nanamoli i Bhikkhu Bodhi, Wisdom Publications, Boston 1995.

13 *Dhammapada*, fragmenty 121. i 122., tłum. Z. Becker (<http://mahajana.net/dhammapada/>).

kiedy indziej potrzeba nam wyciszyć umysł i przestać myśleć. Jeśli nie wyciszymy czasem naszych umysłów, na przykład poprzez medytację, bardzo trudno będzie podejmować refleksję – nasze umysły zaczną przypominać powierzchnię jeziora pofalowaną przez wiatr.

Z drugiej strony, jeśli nie damy sobie czasu na dyskursywne refleksje, nie będziemy w stanie efektywnie medytować. Wygląda na to, że **potrzebujemy** dyskursywnej refleksji. Mamy potrzebę myślenia o swoim życiu, przetwarzania odbieranych wrażeń, rzeczy posłyszanych i przeczytanych, oraz naszych reakcji na te rzeczy. Nie dając sobie na to czasu, prawdopodobnie odkryjemy, że gdy tylko próbujemy medytować, zaczynają się w nas kłębić myśli. To zapewne jeden z głównych powodów, dla których niektórzy ludzie mają z medytacją trudności – ponieważ nie dają sobie czasu na myślenie. Załatwiają swoje myślenie podczas medytacji, kiedy usiłują **nie myśleć!** Oczywiście wszyscy mamy skłonność do rozpraszania się, i nawet poświęcając dość czasu na myślenie, dalej możemy mieć problemy z kontrolą naszych niesfornych umysłów w czasie medytacji. Pewien jednak jestem, że byłoby nam łatwiej medytować, gdybyśmy wygospodarowali sobie odrębny czas na namysł. Powinniśmy też uczyć się, jak **nie myśleć**. Paradoksalnie, uczenie się tego pomaga w rozwijaniu naszej zdolności myślenia. W istocie chodzi o posiadanie wyboru – by myśleć efektywnie i kreatywnie, powinniśmy być w stanie wybierać niemyślenie; inaczej nasze myśli będą kompulsywne i będziemy zdani na łaskę tych myśli, które akurat przyjdą nam do głowy. Jeśli jesteśmy w stanie nie myśleć przez chwilę, otwiera to przestrzeń, w której można zdecydować, o czym myśleć, a gdy już o tym myślimy, nasz umysł będzie jaśniejszy, mniej zagracony innymi sprawami domagającymi się uwagi. Oczywiście to bardzo trudne dłużej niż kilka sekund nie myśleć o niczym jedynie siłą woli. Spróbuj teraz i zobacz, jak długo dasz radę!

Właśnie tu praktyka medytacji jest szalenie użyteczna. Wspominałem wyżej pięć czynników pierwszej *dhjany*. W drugiej *dhjanie* są tylko trzy czynniki: zachwyty, błogość i jednopunktowa koncentracja. *Witakka* i *wiciara* znikają – czyli nie ma już żadnej myśli. Nie jest to stan nieświadomości; w istocie czujesz się bardziej żywy i świadomy niż kiedykolwiek. W tym stanie doświadczasz nurtu życia bez ‘mówienia do siebie’ o nim, to znaczy bez słownego interpretowania twoich doświadczeń. Dzięki praktyce możemy nauczyć się wyciszać nasz umysł w dowolnym czasie, być może nie w stopniu pozwalającym nie mieć myśli wcale, ale przynajmniej umożliwiającym ich spowolnienie, mniejszą częstotliwość myśli z dłuższymi przerwami ciszy pomiędzy nimi.

Słowa a doświadczenie

Takie doświadczenie jest istotne dlatego, że myślimy pojęciami, zaś pojęcia są zwykłe

wyrażane za pomocą słów¹⁴. Ważnym aspektem myślenia jest rozumienie, że używane przez nas słowa nie są samymi obiektami. Słowo ‘kubek’ nie jest kubkiem, jest tylko dźwiękiem lub kilkoma znakami na kartce papieru, które, dzięki powszechnej zgodzie użytkowników danego języka, odnoszą się do obiektu, z którego pijemy. Wydaje się to jasne i oczywiste, ale łatwo o tym zapomnieć, a gdy o tym zapominamy, przestajemy myśleć o realnych rzeczach i doświadczeniach – myślimy o pojęciach i słowach. Warto przez chwilę popatrzeć na drukowane słowo ‘kubek’ i sprawdzić, co się stanie. Przyglądając mu się, zdaję sobie sprawę, jak automatycznie, nieświadomie i szybko (wręcz natychmiastowo) mój umysł przekształca te pięć liter – k u b e k – zrobionych z czarnych zawijasów na białym tle, w symbol czegoś innego, co mogę trzymać w ręku i z czego mogę pić. Gdy teraz na chwilę przystaję i przyglądam się tym pięciu literom, następuje coś zabawnego. Obiekt symbolizowany przez te kształty (obiekt, z którego piję) niejako oddala się, i doświadczam dziwnego rozdwojenia. Z jednej strony mam przed sobą tylko kształty, ale jednocześnie symbolizują one obiekt, z którego piję. Zanim się zatrzymałem, by przyjrzeć się tym kształtom, automatycznie i nieświadomie przemieniałem je w pojęcie, ideę, symbol, bądź coś innego (obiekt, z którego piję). Zapomniałem bądź przeoczyłem fakt, że patrzę jedynie na pięć czarnych kształtów na białym tle. W pewien sposób owe pięć kształtów – k,u,b,e,k – naprawdę **było** obiektem, z którego piję.

Podobnie dzieje się, kiedy w kółko **powtarzamy** dane słowo. Spróbuj wielokrotnie wymówić słowo ‘kubek’ i zobacz, co się z nim stanie. Jeśli będziesz miał podobnie, jak ja, najpierw pomyślisz o przedmiocie, z którego pijesz; być może zobaczysz go w swojej wyobraźni. Jednak po chwili przedmiot, z którego pijesz, oddali się, a ty zostaniesz tylko z dźwiękami – tylna część podniebienia w zetknięciu z językiem wytworzy „k”, zaokrąglenie warg da „u”, ich zetknięcie pozwoli na powstanie „b”, rozchylenie ich wspólnie z podniebieniem utworzy „e”, by wrócić do „k”. Możesz też **poczuć** tylną część podniebienia tworzącą „k” itd. Dziwne, prawda? Następuje tu oddzielenie kształtów na stronie lub dźwięków w ustach od obiektu lub doświadczenia, symbolizowanych zazwyczaj przez te kształty i dźwięki.

Filozof Artur Schopenhauer podkreślał wagę odnoszenia słów do naszego żywego doświadczenia. Uważał, że wiele z tego, co w jego czasach nazywano filozofią, było raczej manipulowaniem pojęciami aniżeli myśleniem o realnym życiu. Napisał: „Pojęcia zawsze pozostaną ogólne, i dlatego nie zstąpią nigdy do konkretnego; ale to właśnie z konkretem trzeba sobie radzić w życiu”¹⁵. Stwierdzał dalej, że pojęcia stoją wobec żywego doświadczenia w podobnej relacji, jak mozaikowa kopia wobec obrazu olejnego:

14 Niektórzy moi znajomi twierdzą, że nie myślą za pomocą słów, a za pomocą kształtów i kolorów, bądź w inny bezsłowny sposób. Trudno mi to pojąć i, przyznam się, trudno mi w to uwierzyć. Być może wynika to jednak z mojego braku wyobraźni. [przyp. autora]

15 Schopenhauer A., *Świat jako wola i wyobrażenie*, PWN, Warszawa 2007, t.2.

Niezależnie od doskonałości mozaiki, kanty kamyków zawsze będą obecne, przez co niemożliwa jest ciągłość przechodzenia jednej barwy w drugą. W podobny sposób pojęcia, ze swoją sztywnością i ostrymi zarysami, są zawsze niezdolne zbliżyć się do subtelnych niuansów percepcji, choćby były najświetniej pooddzielane precyzyjnymi definicjami¹⁶.

Budda również mówił o tendencji umysłu do chwytania się konceptualizacji wyobcowanych z bezpośredniego doświadczenia. Powiedział, że w oparciu o kontakt pomiędzy środowiskiem a naszymi zmysłami fizycznymi (wzrokiem, słuchem, dotykiem itd.) doświadczamy odczuć dotyczących tego kontaktu – przyjemnych, nieprzyjemnych oraz neutralnych (gdzieś pomiędzy przyjemnymi i nieprzyjemnymi). Nasza percepcja świata składa się z tych dwóch elementów: kontaktu ze środowiskiem i doznań stąd płynących. Potem myślimy o swoich wrażeniach: „Podoba mi się, lubię to; jak mogę przedłużyć to doświadczenie i mieć go więcej?” albo „To było nieprzyjemne, nie podobało mi się, jak mogę uniknąć tego doświadczenia i zagwarantować sobie, że nie będę go mieć w przyszłości?”. Innymi słowy nasze myślenie opiera się na pragnieniu przyjemności i awersji do nieprzyjemności. Włączają się w to również obrazy przeszłości i przyszłości, jako że dla uniknięcia niechcianych doświadczeń albo dla osiągnięcia upragnionych musimy pamiętać, w jaki sposób do nich doszło, i na tej podstawie planować przyszłość. Gdy zaczynamy myśleć w ten sposób, nasz umysł mnoży idee, fantazje, plany, strategie itd., to zaś odciąga nas od bezpośredniej percepcji. Zamiast po prostu odbierać wrażenia, jakimi są – przyjemne, nieprzyjemne albo neutralne – zastanawiamy się, jak możemy zmaksymalizować przyjemność i zminimalizować cierpienia. Budda nazwał *papańcą* ów nadmiar idei. Podsumowując: zachodzi kontakt między zmysłami a środowiskiem → uczucia (przyjemne, nieprzyjemne bądź neutralne) → wrażenia → myśli → mętlik w głowie (*papańca*)¹⁷.

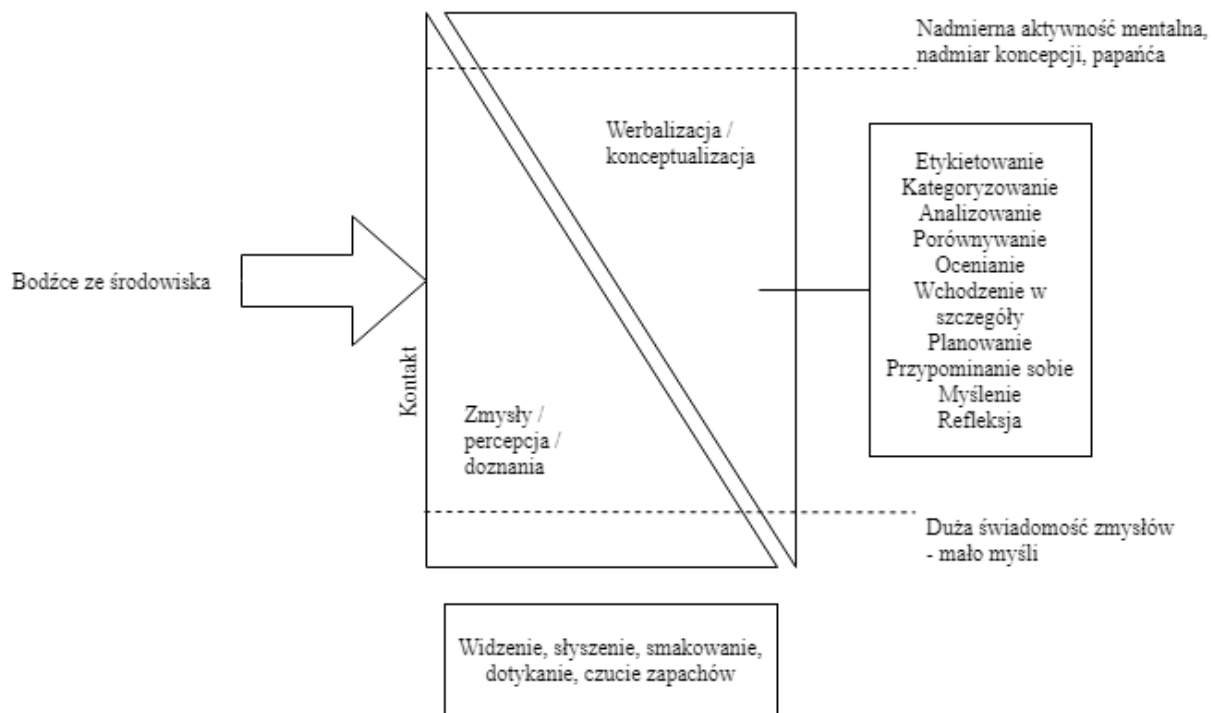
Na poniższym diagramie¹⁸ trójkąt po lewej stronie reprezentuje naszą bezpośrednią percepcję świata doświadczaną poprzez zmysły. Prawy (odwrócony) trójkąt reprezentuje nasz myślący umysł. Im bardziej doświadczamy świata bezpośrednio poprzez zmysły, tym mniej go doświadczamy za pośrednictwem pojęć, ponieważ poświęcanie uwagi zmysłom pozostawia umysłowi po prostu mniej miejsca na myślenie. Diagram to właśnie ilustruje. Dół diagramu pokazuje grubsze pasmo świadomości zmysłów i cieńsze pasmo konceptualizacji, z pełnym

16 Tamże, t.1.

17 Sekwencja ta pochodzi z *Sutty Madhupindika* ze zbioru *Madždźhima Nikaja*, 18). Nauczał jej jeden z uczniów Buddy – Maha Kaććana; potem poparł ją sam Budda. Istnieją podobne, nieco tylko odmienne sekwencje, ale wszystkie mówią zasadniczo to samo.

18 To buddyjska adaptacja diagramu psychologa Marka Williama, użytego w prezentacji *Uważność, depresja i stany umysłu*. Dziękuję za możliwość wykorzystania go tutaj.

brakiem myślenia na samym dole – wyłącznie bezpośrednia percepcja; natomiast góra diagramu pokazuje bardzo ‘cienką’ i wąską percepcję środowiska i mnóstwo konceptualizacji – nasze mózgi wyrabiają nadgodziny, gdy nie mamy kontaktu z własnymi zmysłami! Oto **punkt szczytowy** papańczy!



Operując w górnej części diagramu – czyli, gdy nasze myślenie jest głównie pojęciowe, słabo zakorzenione w bezpośrednim doświadczeniu – nie myślimy o realnych rzeczach i doświadczeniach, myślimy o słowach i pojęciach. Spójrzmy raz jeszcze na te pięć drobnych kształtów: k,u,b,e,k. Pomyślmy o kubku. Pomocne w tym momencie by było, gdybyście poszli po kubek, trzymali go w rękach i patrzyli nań. Wiem, że jeśli nie ma w pobliżu kubka, będzie kłopotliwe jakiś znaleźć, ale pomogłoby mi to pokazać, co mam na myśli. Tak więc teraz, patrząc na kubek, zauważ jego kształt i kolor (lub kolory), i sposób padania światła na jedną stronę, podczas gdy druga jest lekko zacieniona. Jeśli ma błyszczące elementy, zaobserwuj grę światła na różnych częściach jego powierzchni. Teraz zwróć swoją uwagę na uczucie kubka w twoich rękach: powierzchnię, temperaturę, kształt. Jeśli jest pusty, spójrz do środka. Zaczynasz już widzieć, że proste słowo ‘kubek’ nie zbliża się nawet do oddania sprawiedliwości doświadczeniu trzymania kubka w dłoniach i patrzenia nań? Słowo ‘kubek’ to bardzo uproszczony skrót wielowymiarowego, wieloaspektowego, a przy tym wspaniałego doświadczenia.

Ciekawe, jaki to rodzaj kubka trzymasz, czy to w swoim umyśle, czy dosłownie. Czy jest biały, 'made in china', niewielki, o półkolistym kształcie? A może jest brązowy, gliniany, spory, w kształcie komina? Albo pomarańczowy, plastikowy i w kształcie tuby? Prawdopodobnie żaden z nich. A jednak wszystkie one dzielą nazwę 'kubek'. Zatem słowo 'kubek' symbolizuje szereg całkiem różnych obiektów; podobnie jak wszystkie słowa, 'kubek' jest bardzo ogólny i nieokreślony. Nawet jeśli poszerzymy jego charakterystykę, określając go jako biały, chiński, mały, kształtu półkolistego – kubek, jaki sobie wyobrażę, wciąż zapewne będzie sporo się różnić od tego, który trzymasz lub sobie wyobrażasz. Być może nie ma to zbyt wielkiego znaczenia, gdy idzie o kubki, ale przedstaw sobie konsekwencje podobnego błędu w przypadku niektórych innych grup, takich jak mężczyźni, kobiety, homoseksualiści, heteroseksualiści, czarni, biali, Amerykanie, Arabowie, muzułmanie (sunnici, szyici), Żydzi, Hindusi, chrześcijanie (katolicy, protestanci), terroryści, bojownicy o wolność, bomby, demokracja, tortury, wojny. Nie staje się to trochę przerażające? Budda powiedział, że *papańca* prowadzi do konfliktu, sporów, kłótni i przemocy, i nietrudno zrozumieć, dlaczego. W oparciu o nasze doświadczenia rzeczy przyjemnych i nieprzyjemnych rozwijamy pragnienia i awersje. Doświadczenia, które nam się podobają bądź nie podobają, są następnie konceptualizowane, a przez to uogólniane: nasze doświadczenie zaczyna reprezentować ogólną klasę rzeczy. Dopóki tak robimy, dopóty jesteśmy na bardzo grząskim gruncie, jako że, by powtórzyć znowu Schopenhauera: „Pojęcia zawsze pozostaną ogólne, i dlatego nie zstąpią nigdy do konkretności; ale to właśnie z konkretnością trzeba sobie radzić w życiu”. Łatwo dać się zwieść naszym kategoriom, założywszy, że to realnie istniejące rzeczy, a potem działać w oparciu o tę pomyłkę.

Toteż podejmując refleksję, uważajmy, żeby nie wpaść w pułapkę *papańcy*! Starajmy się utrzymywać nasze myślenie jak najbliżej tego, co znamy dzięki bezpośredniemu doświadczeniu. Oczywiście nie unikniemy pojęć, ale ważne jest, by traktować je lekko i prowizorycznie, nie zapominając przy tym, że nie są w stanie adekwatnie opisać rzeczywistości, choć bywają użyteczne. Sprawdźmy też, czy nasze refleksje są naprawdę **bezinteresowne**, pamiętając, że oznacza to nie tyle **brak zainteresowania**, ile **brak zniekształcenia** przez osobiste interesy i korzyści.

Medytacja, refleksja i działanie

Powróćmy do mowy Buddy o dwóch rodzajach myśli, zręcznej i niezręcznej, i dwóch rodzajach aktywności mentalnej, medytowaniu i myśleniu. Gdy o tym mówił, kierował swoje słowa do bhikkhu: uczniów, którzy porzucili domy i spędzali większość czasu na medytacji i refleksji. Większość ludzi czytających tę książkę będzie w całkiem innej sytuacji – zarabiamy na życie, opiekujemy się rodziną, robimy zakupy, sprzątamy mieszkanie, płacimy rachunki itd. A więc my nie mamy tylko dwóch rzeczy do zrównoważenia; mamy trzy: medytację, refleksję i działanie.

Równoważenie tych trzech rzeczy jest bardzo trudne, gdyż zarabianie na życie, opiekowanie się rodziną itd. pochłaniają mnóstwo czasu. W powieści Aleksandra McCall Smitha *Przyjaciele, kochankowie, czekolada* Isabel Dalhousie – filozof moralności, redaktorka *Przeglądu filozofii stosowanej* – opiekuje się przez tydzień delikatesami swojej siostrzenicy, podczas gdy ona (Cat) jest na wakacjach. Po tym, jak Isabel spędza poranek na krojeniu sera, zawijaniu chleba w papier i obsłudze klientów, McCall Smith pisze:

Tak upłynął jej poranek – i, jak zauważyła, ani razu nie miała okazji pomyśleć o filozofii moralności. To jej dało do myślenia: zdecydowana większość ludzi żyje w taki właśnie sposób, z przewagą czynów nad myślami. Zamiast zastanawiać się nad czymś, po prostu to robią. W tym sensie filozofia stawała się przedmiotem zbytku, przywilejem tych, którzy nie muszą całymi dniami kroić sera i zawijać chleba w papier. Z perspektywy lady z krajalnicą do sera Schopenhauer wydawał się bardzo odległy.¹⁹

Jeszcze niedawno powszechnie zakładano, że wkraczamy w erę wypoczynku dzięki wszystkim pomysłowym urządzeniom tworzonym przez naukowców i oszczędzającym pracy ludziom. Tak się nie stało. W istocie ludzie na Zachodzie pracują obecnie więcej godzin, niż miało to miejsce w czasie, gdy formułowano podobne przewidywania²⁰. Niektóre z tych nowych pomysłowych wynalazków, takich jak e-mail czy telefon komórkowy, właściwie zwiększyło wielu ludziom liczbę godzin pracy. Codziennością jest sprawdzanie w domu maili dotyczących pracy czy prowadzenie spotkań biznesowych przez telefon w czasie podróży pociągiem lub spaceru ulicą²¹. Praca nie jest jednak jedynym winowajcą – prywatne użytkowanie internetu i komórki także zabiera nam dużo czasu wolnego. Zauważyliście, jak bardzo każda aktywność obarczona jest tendencją do zabierania nam coraz większej ilości czasu, niczym szybko pleniące się ziele, które ogarnia cały ogród? W jedenastym wieku w Tybecie Atiśa zalecił: „Nigdy nie ma końca rzeczom do zrobienia, toteż ograniczajcie zakres czynności”²²; a to było przed wynalezieniem telefonu, telewizji, internetu i komórek! Obecnie więc tym ważniejsze jest opieranie się tendencji różnych aktywności do zawładnięcia naszym czasem.

19 McCall Smith A., *Przyjaciele, kochankowie, czekolada*, przeł. M. Jurkiewicz, Prószyński i S-ka, s. 50.

20 Obecnie jeden na sześciu zatrudnionych w Wielkiej Brytanii pracuje ponad 60 godzin tygodniowo w porównaniu z jednym na ośmiu w 2000r. Źródło: badanie Dep. Handlu i Przemysłu oraz Management Today. Brytyjscy pracownicy pełnoetatowi plasują się najwyżej w UE ze średnią 43,6 godziny tygodniowo przy unijnej średniej 40,3 godziny. Liczba ludzi pracujących ponad 48 godzin tygodniowo prawie się potroiła od 1998, wzrastając z 10% do 26%. Źródło: Bunting M., *Willing Slaves: How the Overwork Culture is Ruling our Lives*.

21 35% zatrudnionych uważa technologię za przyczynę ich dłuższego dnia pracy wedle badania przeprowadzonego przez Kelly Global Workforce Index, która zbadała opinię około 100tys. ludzi w 34 krajach Ameryki Północnej, Europy i Dalekiego Wschodu. <http://easypr.marketwire.com/easyir/msc2.do?easyirid=95BBA2C450798961> – dostęp 16.12.2009.

22 *Kadamthorbu, or Precepts Gathered from Here and There*. Cytowane przez Geshe Wangyal, *The Door of Liberation*, Maurice Girodias Associates, New York 1973, s.126.

Chcę powiedzieć nie tyle, że bycie aktywnym jest złe czy przeciwne duchowości, ile że większość znanych mi osób ma trudności ze znalezieniem czasu dla medytacji i refleksji. Parę lat temu natrafiłem na nader użyteczne rozróżnienie między pilnym i ważnym. To, co pilne, dotyczy spraw do zrobienia już teraz, albo przynajmniej niedługo. To, co ważne, składa się z rzeczy przez nas cenionych – przyjaźni, miłości, przedsięwzięć dających nam poczucie sensu w życiu, czytania, słuchania muzyki, samorozwoju, itp. To, co pilne, często posiada pierwszeństwo przed tym, co ważne; innymi słowy mamy tendencję do ustawicznego odkładania spraw ważnych, ponieważ zawsze istnieją sprawy pilne, których trzeba pilnować. Musimy podejmować prawdziwy wysiłek, by wygospodarować w naszym życiu czas dla rzeczy ważnych, inaczej pewnego dnia umrzemy, nie zbliżywszy się nawet do nich!

Oczywiście można podejmować refleksję w trakcie różnych działań, i często tak robimy. Właściwie w idealnej sytuacji nie mielibyśmy tych trudnych i pospiesznych rozróżnień; medytowalibyśmy przy pracy i zastanawiali się przy sprzątaniu domu. Budda mówił raz o wadze utrzymywania równowagi między aktywnością i formalną praktyką. Mówił o właściwościach tych, którzy weszli w Strumień (bez wnikania w szczegóły techniczne powiedzmy po prostu, że ten, kto wszedł w Strumień, jest dość zaawansowanym praktykującym Dharma). Stwierdził, że jedną z ich cech jest, że niezależnie od tego, jak bardzo są zajęci i jak wiele robią dla innych, nigdy nie zapominają o swoim ćwiczeniu się w etyce, medytacji i mądrości ('mądrość' znaczy tu praktykę refleksji). By to zademonstrować, użył porównania: krowa z cielęciem zawsze na pastwisku będzie miała oko na cielę. W tym porównaniu pasienie się na pastwisku to różnorakie aktywności, w jakie się angażujemy, natomiast cielę to nasz trening etyki, medytacji i mądrości²³.

Od czego zacząć refleksję

Chciałbym zamknąć ten rozdział, sugerując sposoby rozpoczęcia nauki refleksji. Po pierwsze musimy się nauczyć, jak nic nie robić. To zupełnie podstawowe. Przez nic-nie-robienie nie mam na myśli oglądania telewizji, słuchania radia albo czytania gazety. Nie chodzi mi też o czytanie dobrej książki, nawet buddyjskiej. Mam na myśli nierobienie dosłownie niczego. Przy wyłączonej komórce i komputerze. Każdego dnia wyznaczamy sobie czas na nic-nie-robienie – zacznijmy może od 10 minut, a gdy już przywykniemy, rozszerzmy to na 20, 30 minut, a nawet godzinę! **Wyznacz sobie na to czas**, w przeciwnym razie prawdopodobnie się nie uda. Umieść to w swojej rozpisce dnia. Czasami, gdy chcę się z kimś omówić na spotkanie, albo jestem proszony o zrobienie czegoś w konkretnym czasie, patrzę w swoją rozpiskę i widzę, że w tym czasie „nic nie robię”, więc odpowiadam: „Przepraszam, jestem w tym czasie zajęty”. Jeśli ktoś mnie wtedy dopytuje, co robię, mówię: „Nic”.

23 Sutta Kosambija (*Kosambiya Sutta*) ze zbioru ze zbioru *Madđđhima Nikaja*, 48.12).

Nieporozumienie: Czyli jednak **możesz** się ze mną spotkać?

- Nie.
- Ale mówiłeś, że nie robisz wtedy niczego.
- Nie, mówiłem, że nic-nie-robię²⁴.

Moi przyjaciele się do tego przyzwyczaili, ale ludziom słabo mnie znającym muszę tłumaczyć, że nic-nie-robienie to ważna aktywność, z której łatwo nie zrezygnuję.

Nie możemy podejmować refleksji w pośpiechu. Potrzebujemy się czuć, jakbyśmy mieli do dyspozycji ‘wszystek czas świata’, ponieważ głębsze zrozumienie przychodzi w swoim własnym czasie. Chcąc nauczyć się refleksji, potrzebujemy wpieryw nauczyć się nic-nie-robienia; nasz umysł może się otworzyć właśnie dzięki przestronności nic-nie-robienia. Ta przestronność pozwala umysłowi swobodnie i bez pośpiechu obejmować wszystko, co wybraliśmy sobie do rozważenia. Powinniśmy mieć poczucie beczasowości. Nie chodzi mi o to, że wkraczamy w sferę nieskończoności (choć tak też może być!), ale o **poczucie**, że mamy na zbyciu wszystek czas świata, że nie mamy nic do zrobienia, że jest w porządku nic nie robić i nic nie osiągać. Możesz uważać, że nie masz na to czasu, i jeśli to prawda, dobrze by było przyjrzeć się swojemu życiu i sprawdzić, czy nie ma tam nic, czego nie możesz wykroić, jako że czas na nic-nie-robienie jest ważny. Wkraczanie w ‘bezczasową krainę’ wcale nie musi koniecznie wymagać mnóstwa czasu. ‘Beczasowość’ nie znaczy ‘dużo czasu’. Wystarczy **poczuć**, że mamy wszystek czas świata, nawet jeśli go nie mamy – bo oczywiście nigdy tak nie jest. Wkraczamy w dziedzinę beczasowości, kiedy odpuszczamy sobie nastawienie na wyniki, kiedy przestajemy myśleć o targetach i deadline'ach, kiedy czas przestaje być dla nas towarem. Mając do dyspozycji 10 minut, możemy wejść w beczasową krainę, o ile nie usiłujemy wypełniać tego czasu czymś użytecznym. Do refleksji potrzeba czuć się wolnym – pozwolić sobie czuć, że bycie totalnie beczasowym jest OK.

W eseju pt. *Siedzenie w bezruchu* Walter Murdoch napisał:

Postanówmy sobie, że w przyszłym roku będziemy siedzieć nieco więcej, niż to było w przeszłości. Nie jest to zachęta do lenistwa, jak możecie zbyt pochopnie dojść do wniosku. Myślenie jest najcięższą pracą pod słońcem; większość z nas jest na nią zbyt leniwa. Wolimy coś, co nazywamy Ciężkim Życiem, a co oznacza bycie wiecznie zabieganym i pilnym, dołączanie do mnóstwa organizacji, wyobrażanie sobie, że robimy dużo dobrego dla świata, i przymykanie oczu na fakt, że cierpimy wszyscy na taniec

24 W oryginale nieprzekładalna gra słów; po angielsku „nic nie robię” można powiedzieć na dwa sposoby: „I'm not doing anything” oraz „I'm doing nothing”. Narrator kładzie nacisk na tę drugą formułę – że coś jednak robi, mianowicie nic [przyp. tłum.].

świętego Wita²⁵ – schorzenie, które możemy wyleczyć tylko otrząsnąwszy się z lenistwa i nabywszy trudną sztukę siedzenia w bezruchu²⁶.

Wielu ludziom bardzo trudno nic nie robić. Zaczyna ich nosić, czują się senni, mają poczucie winy, męczą ich uczucie, że powinni coś zrobić. Jeśli czujesz się w ten sposób, proponuję zrobić sobie herbatę. Owszem, popijanie herbaty nie jest do końca nic-nie-robieniem, ale herbata, w moim mniemaniu, bardzo sprzyja refleksji. Spójrz na kubek, płyn w nim zawarty, na unoszącą się zeń parę, odbicia na jego powierzchni. Poczuj ciepło kubka w twoich dłoniach, zasmakuj w herbacie. Tak bardzo przywykliśmy do myśli, że zawsze powinno się robić coś przydatnego, że często kontynuujemy nasze działania podczas picia herbaty. Albo dziesięć minut naszej przerwy na herbatę wykorzystujemy na coś innego, coś pożytecznego. Cóż za paskudny zwyczaj! Spróbuj być beużyteczny – przynajmniej kilka minut. Przyjrzyj się czemuś – wazie pełnej kwiatów, roślinie, widokom z okna, swoim stopom. Wsłuchaj się w dźwięki dookoła.

Gdy tak siedzisz i nic nie robisz, przyjdą ci do głowy różne myśli. Obserwuj, o jakich rzeczach myślisz – możesz w ten sposób wiele się o sobie nauczyć. Czy myślisz o samochodach, jedzeniu, seksie, piłce nożnej, *Z archiwum X*, filmach, muzyce, literaturze, filozofii, innych ludziach, sobie, Dharmie, czy czymś innym? Pamiętaj, co powiedział Budda: „Coś, nad czym często myślisz i się rozwodzisz, stanie się skłonnością twojego umysłu”. Kiedy przychodzi ci do głowy jakaś myśl, spróbuj zdecydować, czy chcesz za nią podążać, czy nie. Większość czasu jesteśmy na łasce tematów, którym zdarzy się przejść nam przez głowę: nie tyle myślimy, ile jesteśmy myślani. Musimy nauczyć się dokonywać wyborów.

W przypadku niektórych tematów wcale nie jest konieczne, byśmy przestali o nich myśleć. Możliwe, że powinniśmy raczej myśleć o nich w inny sposób. Próbuj podejmować refleksję z perspektywy dharmicznej. Co mam przez to na myśli? Otóż mamy **własną percepcję** rzeczy, ale istnieje też sposób, w jaki postrzegałaby je osoba oświecona. Podejmując refleksję z dharmicznej perspektywy, staramy się widzieć rzeczy tak, **jak gdybyśmy** byli oświeceni. Na przykład zauważyliśmy w sobie oznaki starzenia. Być może przybyło ci kilka siwych włosów, albo ‘kurze łapki’ wokół oczu nieco bardziej się uwidatniły. Może odkłada ci się tłuszcz na brzuchu, i uroda też już nie ta, co dawniej. Jest wiele ciągów myślowych, jakie mogą za tym pójść. Możesz na przykład się o to martwić i popaść w zły nastrój. Możesz zacząć się zastanawiać, co zrobić dla spowolnienia procesu starzenia: zapisać się na siłownię albo pójść do apteki i kupić jakieś kremy i witaminy. Możesz myśleć nad tym, jak ukryć wpływ starzenia się na twój wygląd: kosmetyki, farbowanie włosów, ubrania z odmiennym fasonem dla zakamuflowania rosnącego brzuszka. Możesz nawet

25 Nagłe wybuchy zaraźliwej grupowej manii tańczenia, niekiedy aż do zupełnego wyczerpania; fenomen występował głównie od późnego średniowiecza aż po XVII wiek [przyp. tłum.].

26 Murdoch W., *72 Essays*, s.16. Dostępne na stronie books.google.co.uk.

rozważać operację plastyczną.

Z drugiej strony możesz myśleć o procesie starzenia – **twoim** procesie starzenia – z perspektywy dharmicznej. Możesz traktować to jako okazję do rozwijania głębokiego wglądu. „Starzę się. Zmierzam w kierunku śmierci. Wszystkie uwarunkowane zjawiska są nietrwałe, łącznie ze mną. Co to znaczy? Jakie znaczenie ma życie? Czemu rodzimy się, by się zestarzeć i umrzeć? Jaki jest tego sens?” W ten sposób fakt naszego starzenia się, zamiast być czymś nieprzyjemnym i niemile widzianym, rugowanym z umysłu i zwalczanym, staje się czynnikiem sprzyjającym wyzwoleniu.

Regularne studia nad Dharma pomagają nam spoglądać na rzeczywistość z takiej dharmicznej perspektywy. Ilekroć myślimy o różnych sprawach, myślimy o nich z pewnego punktu widzenia, i zwykle owego punktu widzenia nie jesteśmy świadomi. Nauczyliśmy się patrzeć na rzeczy w pewien określony sposób zaczerpnięty od rodziców, nauczycieli, przyjaciół, społeczeństwa, w którym wzrastaliśmy, czy wreszcie – od przemysłu rozrywkowego. Często nie zdajemy sobie sprawy, że to **sposób** naszego patrzenia – nasz punkt widzenia – stanowi problem. Na przykład starzenie się jest problemem jedynie, gdy chcemy pozostać wiecznie młodzi. (A to **jest** problem, bo nie możemy wiecznie być młodzi). Starzenie się jako takie problemem nie jest, w przeciwieństwie do twojego pragnienia pozostawania osobą młodą. Nie da się zatrzymać procesu starzenia. Można go nieco spowolnić, albo przynajmniej ukryć jego efekty na jakiś czas, ale w końcu zestarzejemy się, o ile oczywiście nie umrzemy wcześniej! **Możemy** jednak zmienić swoją postawę; możemy przekształcić swoje pragnienie pozostania młodym w pragnienie mądrości.

Trzy rzeczy, o których warto pamiętać podczas refleksji

Po pierwsze: kiedy zaczniesz praktykę nic-nie-robienia, niekoniecznie przypadnie ci ona od razu do gustu. Właściwie możesz to uznać za nieprzyjemne i zastanawiać się, po co to robisz. Podobnie jak przy innych aktywnościach, musisz nad tym popracować. Najpierw przychodzi wysiłek, zadowolenie potem. Jeśli przywykłeś do słuchania na przykład muzyki rockowej, słuchanie muzyki klasycznej nie jest zbyt łatwe; brzmi obco i nie przynosi przyjemności: „Gdzie jest perkusja i basy?” Przy odrobinie wytrwałości piękno muzyki klasycznej zaczyna się jednak przed tobą odsłaniać i czerpiesz z niej coraz więcej radości.

Po drugie: refleksja to nie martwienie się! Wielu ludzi jest z natury lękliwych i gdy tylko nie mają nic innego do zrobienia, zaczynają się zamartwiać o najróżniejsze rzeczy. Wiem, bo sam do nich należę! Więc jeśli masz podobnie, to strzeż się przed popadaniem w zamartwienia. Staraj się nie skupiać obsesyjnie na jednym temacie – kręcąc się w kółko, nie dochodząc do niczego, popadając jedynie w stan coraz większego niepokoju. Ja stwierdziłem, że jeśli utwierdzę się w poczuciu, że

mam czas, by nic nie robić, staję się mniej podatny na niepokój²⁷.

Po trzecie: czas przeznaczony na refleksję nigdy nie jest stracony – zawsze przynosi owoce. Możesz pomyśleć, że przeczę teraz temu, co powyżej napisałem o bezużyteczności czasu spędzonego na nic-nie-robieniu. A teraz mówię, że ten czas nigdy nie jest stracony. Ale sprzeczność jest tylko pozorna. Zależy od tego, co rozumiemy przez pożyteczne i bezużyteczne. Spędzając czas na refleksji, nie spłacisz hipoteki, nie zrobisz zakupów, nie posprzątasz mieszkania. Nie przyniesie to żadnych namacalnych rezultatów. Ale pomoże ci to lepiej poznać siebie. Pomoże pogłębić doświadczenie siebie, uczyni cię spokojniejszym i nastawionym bardziej pozytywnie, oczyści umysł i przyczyni się do lepszego zrozumienia życia. Refleksja uczyni cię mądrzejszym.

27 Ludzie podatni na depresję powinni też uważać na tę skłonność, zwaną "ruminacjami". Polegają ona na natrętnym myśleniu przy niskim nastroju, skąd on się bierze. Ruminacje przyczyniają się do utrzymania nas w niskim nastroju zamiast go poprawiać. Patrz: Segal, Williams i Teasdale, *Mindfulness-based Cognitive Therapy for Depression*, Guilford Press, Nowy Jork 2002, ss.33–37. W kategoriach tradycyjnego buddyźmu jest to aspekt *papańczy* – obsesji.

Rozdział drugi: Uczenie się z doświadczenia

Jaki jest pożytek z doświadczenia bez refleksji nad nim?

Fryderyk Wielki

Moje najwcześniejsze wspomnienie pochodzi z dnia moich piątych urodzin. Moi rodzice zrobili przyjęcie i zaprosiliśmy kilku moich kolegów do bungalowu, w którym mieszkaliśmy. Niewiele z tego pamiętam; z pewnością były ciasta, galaretki, lemoniada i gry, śmiech i zabawa, ale nic z tego nie pamiętam. Przypominam sobie za to, jak wyszedłem do łazienki zrobić siku. Słyszałem podekscytowane krzyki i śmiechy na zewnątrz, w salonie, ale po zamknięciu drzwi w łazience one przycichły. To nagłe przejście, od zaabsorbowania radością i zabawą przyjęcia do samotności i ciszy, zszokowało mnie i nakierowało na samoświadomość; pamiętam myśl: „jestem sobą”. Być może nawet wypowiedziałem to na głos. Zdałem sobie sprawę z własnej odrębności i poczułem rodzaj pogodnej, choć tajemniczej ekscytacji. Tajemniczej, ponieważ było coś dziwnego i trochę strasznego w byciu żywym, samym i oddzielnym.

W sławnym zdaniu Platon stwierdza, że filozofia zaczyna się od poczucia zdziwienia; a poczucie zdziwienia powstaje z samoświadomości. Ale refleksja nie jest działalnością zarezerwowaną specjalnie dla intelektualistów i filozofów. Każdy ją podejmuje, przynajmniej czasami, ponieważ samoświadomość jest refleksyjna jako taka – to świadomość zwracająca się ku sobie czy też pochylająca się nad sobą. Małe dzieci zawsze zadają pytania, czyż nie? Na niektóre z nich łatwo jest znaleźć odpowiedź: Czym jest pociąg? Czemu tatuś się goli? Gdzie mieszkają ptaki? Czemu muszę chodzić do szkoły? (Hm, może nie zawsze takie łatwe...). Inne pytania są nieco trudniejsze: Skąd pochodzę? Gdzie bym była, gdybym się nie urodziła? Czemu jestem sobą, a nie tobą? Tego rodzaju pytania biorą się z dziecięcego doświadczenia samoświadomości. Wydaje się, że ‘wyrastamy’ z takich pytań w miarę upływu lat, i być może teraz uważamy je za naiwne i dziecinne, ale czy **nie jest dziwne** być żywym? Czemu jestem **sobą**, a nie tobą?

Myśl medytacyjna

W rozdziale 1. wspominałem o „dwu rodzajach myśli” wedle Buddy, mianowicie zręcznych i niezręcznych. Filozof Martin Heidegger także mówił o dwu rodzajach myśli, innych jednak niż u Buddy: o myśleniu kalkulacyjnym i medytacyjnym²⁸. Myślenie kalkulacyjne polega na planowaniu, organizowaniu, rozwiązywaniu problemów, nastawieniu na efekty. Myślenie medytacyjne jest bardziej otwarte. Myśląc medytacyjnie, nie jesteśmy nastawieni na końcowy rezultat; nie usiłujemy

28 Martin Heidegger, *Discourse on thinking*.

niczego opracować ani znaleźć rozwiązania danego problemu. Myślimy, bo po prostu chcemy, jesteśmy ciekawi, a obserwowanie, jak coś się przed nami odsłania, przynosi wiele radości. Poświęć czemuś dość uwagi, a stanie się wciągające: czy to żuczek, czy chmura, kamień, oddech, czy idea. Co to jest? Jak działa? Jak jest powiązane z innymi rzeczami wokół?

W 1. rozdziale poznaliśmy pokrótce Isabel Dalhousie, fikcyjną filozofkę Alexandra McCall Smitha. Jest wiele książek w serii *Isabel Dalhousie*, oferujących wspaniałe przykłady myślenia medytacyjnego – dzięki nim McCall Smith może naprawdę rozwinąć swoje mądre i ludzkie refleksje o życiu. Isabel zastanawia się w powieściach nad codziennymi sprawami: bieżące wydarzenia, zmiany upodobań, czyny i słowa ludzi wokół, oraz jej własne działania. Czasem jej refleksje dotyczą poważnych kwestii moralnych lub osobistych, kiedy indziej są żartobliwe. Tutaj mamy dowcipny ustęp, który zwraca się ku refleksji nad moralnością, pozostając w tonie żartobliwym:

Wskutek jej upartego nalegania na zasadę wysyłania artykułów w formie drukowanej, a nie elektronicznej, jej biurko zasypane było manuskryptami. Nie mogła czytać z ekranu, a przynajmniej nie przez dłuższy czas; zdania i akapity stawały się dziwnie rozdzielone, jakby były poodcinane od siebie nawzajem i pozbawione ciągłości. Było to oczywiście złudzenie; każdy akapit był tuż obok, o ruch myszy dalej – ale gdzie to właściwie było? Czy pamięć elektroniczna to **miejsce**? Zanim pojawiły się na ekranie, czy nie były po prostu niekończącymi się liniami zer i jedynek, albo ułamków dziesiętnych? Był to, pomyślała, ostateczny triumf redukcjonizmu: sonety Szekspira mogły zostać sprowadzone do zer i jedynek; nawet dzieła Prousta. Choć ileż to prądu trzeba było zużyć, by zdigitalizować rozrosłą prozę Prousta? Cierpliwe turbiny wiatrowe musiałyby się kręcić dni całe, by tego dokonać. A co z nami, naszą własną redukcją? Nas też da się może sprowadzić do małej kałuży wody i drobnej kupki minerałów. *Potężny Cezar przedzierzgnął się w glinę, Którą przed wiatrem chłop zatkał szczelinę*²⁹. Albo, jak by to banalnie ujął kod binarny: 010010010110110110 1110000...³⁰

Refleksja nie składa się wyłącznie z myślenia medytacyjnego – jest w niej miejsce również dla myśli kalkulacyjnej. Samoświadomość wiąże się z własnymi problemami. Bez samoświadomości po prostu byśmy żyli bez zastanawiania się nad tym, co wydaje się być udziałem zwierząt. Samoświadomość pozwala nam cofnąć się o krok od tego, co teraz robimy, dzięki czemu możemy oceniać nasze zachowanie; zauważamy, że myślimy i zachowujemy się w określony sposób, widząc

29 W. Szekspir, *Hamlet*, akt V, 1, tłum. J. Paszkowski.

30 A. McCall Smith, *The Right Attitude to Rain*, Abacus, London 2007, s.73.

być może, że nie jest to najlepsza w danej chwili myśl czy zachowanie. Możemy wyobrazić sobie myślenie i zachowywanie się inaczej, choć często jest to dla nas bardzo trudne do zrobienia. Samoświadomość jest problematyczna sama w sobie. „Problem z byciem mną jest taki – pomyślała Isabel – że nie przestaję myśleć nad problemem bycia mną”³¹. Są to problemy w rodzaju: „Po co tak ostro pokłóciłem się z moją dziewczyną o taką banalną rzecz?”, „Czemu nie zrobiłem tego, co obiecałem?”, „Czemu tak mocno nie cierpię swojego kolegi?”, „Dlaczego czasem czuję się samotny?”. Podobne pytania prawdopodobnie zdarzają się nam wszystkim, ale nie zawsze poświęcamy im zbyt wiele refleksji. Może dlatego, że nas nie ciekawia, albo są nieprzyjemne, albo czujemy niedostatek czasu, albo to dla nas ciężka praca, albo zdaje nam się, że nie dojdziemy do żadnej odpowiedzi. Refleksja to nic innego, jak poświęcenie czasu pytaniom, które przychodzą nam do głowy.

Częściowo jest to kwestia osobowości. Niektórzy lubią samotność i czerpią przyjemność z myślenia, gdy inni preferują towarzystwo i aktywny tryb życia. Ja jestem osobą lubiącą samotność i refleksję (dlatego zdecydowałem się napisać tę książkę), ale uświadamiam sobie, że nie każdemu to odpowiada. Nie napisałem tej książki po to, by każdy był podobny do mnie, a po to, by zachęcić do nieco częstszego zastanawiania się nad kwestiami, problemami, potknięciami i bólami, które napotykamy w codziennym życiu. Dzięki temu nauczymy się czegoś o sobie, o innych i o świecie.

Refleksja jest zawsze osobista

Inny filozof, Gabriel Marcel, opisał raz, w jaki sposób refleksja jest zakorzeniona w pospolitym doświadczeniu natrafienia na problem³². Podał bardzo prosty przykład dla zilustrowania, co miał na myśli. Wyobraź sobie, że zapomniałeś gdzieś zegarek. Co robisz, kiedy zauważasz jego brak? Usiłujesz sobie przypomnieć, kiedy i gdzie ostatnio go miałeś. Śledzisz w pamięci ostatnie kilka godzin – co robiłeś, dokąd chodziłeś? Może to było tego ranka przy śniadaniu? Tak, możliwe. Wracasz więc do stołu i znajdujesz go tam – refleksja pomogła ci rozwiązać problem.

Marcel mówi, że do tego rodzaju refleksji skłoniły cię dwa czynniki. Po pierwsze, doświadczyłeś „lekkiego szoku”, zauważywszy, że zegarka nie ma; sprawiło to, że zatrzymałeś swoje czynności. Jego zdaniem „refleksja to uwaga skierowana na drobną lukę w łańcuchu codziennych zwyczajów”. Po drugie, zegarek jest cenny, chcesz go znaleźć, toteż warto o nim myśleć. „Refleksji nigdy nie podejmuje się w kwestiach, nad którymi nie warto się zastanawiać”. Nie ma sensu zastanawiać się nad czymś, co cię nie interesuje; twój umysł po prostu odejdzie ku

31 McCall Smith A., *Przyjaciele, kochankowie, czekolada*, przeł. M. Jurkiewicz, Prószyński i S-ka, s. 215.

32 Z serii Wykładów Gifforda, *The Mystery of Being: Reflection and Mystery 1948–1950*, roz. 5: Primary and Secondary Reflection: The Existential Fulcrum, Harvill Press, Londyn 1950, ss.77–80. Dostępne na giffordlectures.com.

czemuś bardziej zajmującemu. To coś musi się dla ciebie liczyć.

Znaczy to, że refleksja jest zawsze **osobista**. Chodzi o **twój** zegarek, i to **ty** zostawiłeś go na stole; nikt inny się za ciebie nie zastanowi. W podobny sposób pytania, nad którymi się zastanawiasz, są pytaniami dla **ciebie**, więc **ty** musisz sobie na nie odpowiedzieć. Oczywiście czasami pytanie może mieć prostą odpowiedź, i ktoś inny może ci ją podać – ktoś mógł widzieć twój zegarek i powiedzieć, gdzie leży. Ale wiele pytań nie ma prostych odpowiedzi, twoje odpowiedzi mogą cię nie zadowalać, albo prowadzą do dalszych pytań.

Marcel pokazuje dalej, jak proces przypominający scenariusz z zegarkiem stosuje się do twojego życia wewnętrznego. Wyobraź sobie, że rozmawiasz z przyjacielem, i w jakiś sposób zapędzasz się w kłamstwo. Wspominając to zdarzenie potem, czujesz się zdenerwowany, bo uważasz siebie za osobę uczciwą. Pojawia się znowu lekki szok – „luka w łańcuchu codziennych zwyczajów” – który skłania cię do przemyśleń. „Jak mogłem tak zełgać?”. I znowu coś cennego się dla ciebie waży. Postrzegasz siebie jako osobę uczciwą, więc nie możesz tego traktować, jak gdyby nigdy nic. Zastanawiając się nad tym kłamstwem, jesteś zmuszony zastanowić się nad sobą. Czy rzeczywiście jesteś taką osobą, jak sądzisz?

Trzeci przykład Marcela idzie o krok dalej. Twój przyjaciel zrobił coś, co sprawiło ci zawód. Gdy jednak się nad tym zastanawiasz, przypominasz sobie sytuację, kiedy zrobiłeś coś podobnego, i to skłania cię do pytania: „Czy to moje zachowanie tak bardzo się różniło od tego zachowania, które dziś jestem skłonny oceniać tak surowo? Czy w takim wypadku mam prawo przyjaciela potępiać?” Twoja refleksja wzywa teraz **ciebie** do odpowiedzi – czy masz prawo surowo oceniać przyjaciela?

Taka refleksja będzie oczywiście bolesna – ale Marcel czyni tu ciekawą uwagę. Oprócz bólu, jaki niewątpliwie będziesz czuł, możesz też „mieć pewne poczucie wyzwolenia”, jakbyś usunął zator na swojej drodze. Są dwa aspekty tej wolności. Po pierwsze, jesteś w stanie lepiej się ze sobą komunikować teraz, kiedy „przedstawiasz to ‘ja’, które dopuściło się wątpliwego aktu, temu ‘ja’, które nie wahało się zająć pozycję surowego sędziego takich aktów u innych”. Po drugie, jesteś gotów wejść w bardziej intymne porozumienie ze swoim przyjacielem, jako że pomiędzy wami „nie stoi już ta bariera, która przedziela sędziego przed ławą sędziowską i sązonego na ławie oskarżonych”.

Trudności z widzeniem tego, jakim się jest

Przykłady Marcela modelowo ukazują uczciwość wobec siebie. Chęć uniknięcia nagiej prawdy jest naturalna, bo nie należy do przyjemności przyznać się przed sobą do czegoś. Istnieje zjawisko określane w psychologii jako ‘obrona percepcyjna’ – jest to strategia unikania pewnych prawd i idei w jakiś sposób nam zagrażających: po prostu ich nie postrzegamy. W eksperymencie

przeprowadzonym w 1946 roku badani patrzyli na ekran, gdzie wyświetlane były różne słowa przez bardzo krótki czas – tak krótki, że nie rejestrowali ich świadomie. Słowa były dalej pokazywane przez stopniowo coraz dłuższe mgnienia, aż do momentu, gdy badani mogli ‘zobaczyć’ je świadomie. Część z tych słów była neutralna, inne wulgarne bądź niepokojące, i co ciekawe, badani zauważali słowa neutralne znacznie wcześniej, niż widzieli słowa wulgarne i niepokojące³³. W podobny sposób często nie widzimy negatywnych aspektów naszej osobowości, bo ich zauważenie byłoby bolesne. Pewna psychologicznie wnikliwa tybetańska definicja ignorancji brzmi: „uparta ciasnota umysłu wobec wszystkiego, czego uświadomienie sobie mogłoby zagrozić identyfikacji z własnym ego i zakłócić poczucie bezpieczeństwa, jakie chce się z niego czerpać, czego jednak nie jest się świadomym i dlatego odczuwa się konieczność ochrony przed tym”³⁴.

Jak możemy wznieść się ponad naszą obronę percepcyjną, naszą „upartą ciasnotę umysłu”, by widzieć siebie otwarciej? W powyższym badaniu ludzie w końcu rozpoznawali niepokojące i wulgarne słowa wyświetlane na ekranie. Nie mogli ignorować ich bez końca. Podobnie, jeśli często zastanawiasz się nad własnymi doświadczeniami, zaczynasz zauważać, że twój obraz siebie nie do końca trzyma się kupy. Coraz lepiej widzisz niespójności między tym, co lubisz o sobie myśleć, a własnym zachowaniem. Być może uważasz się na przykład za osobę miłą, a jednak właśnie coś komuś ostro powiedziałeś; albo sądzisz, że jesteś dojrzała, a zrobiłaś coś bardzo dziecinnego. Zwykle przegapiamy te niespójności, ale refleksja pozwala je sobie uświadomić.

Wiele przynieść może refleksja nad sposobem, w jaki o sobie myślisz. Możliwe, że postrzegasz siebie jako osobę wesołą, patrzącą na jasną stronę życia, duszę towarzystwa. Albo jesteś osobą cichą, zamyśloną, poszukującą głębi. Albo jesteś indywidualistą, który chadza własnymi drogami, lekceważy zasady i konwencje, jak ów detektyw w jednym z seriali telewizyjnych. Jakiegokolwiek wyobrażenie masz na swój temat, prawdopodobnie nie jest ono prawdziwe, albo jest nie do końca prawdziwe. W istocie możesz być równie dobrze odwrotnością tego obrazu. Ludzie stale rozweseleni często mają ciemniejszą, smutniejszą stronę osobowości, której nie pozwalają dojść do głosu, do świadomości. To jeden z powodów, dla którego niektórzy weseli ludzie bywają irytujący – ponieważ wyczuwamy, że bardziej odgrywają rolę niż w pełni są sobą. Oczywiście nie jest to tylko przypadek zdeklarowanych wesołków – wszyscy mamy obraz siebie, odgrywamy rolę, jakie w ostatecznym rachunku nas ograniczają, bo jesteśmy znacznie więksi, niż to przewiduje nasza świadoma tożsamość. „Jestem obszerny. Zamieszkuje mnie obfitość” – jak napisał Walt Whitman³⁵.

33 Bruner, Jerome i Postman, Emotional selectivity in perception and reaction, *Journal of Personality*, t.16 (1947), ss. 69–77.

34 Cytowane w wykładzie Sangharakszity *The Meaning of Spiritual Community*, opublikowanego w: Sangharakszita, *Human Enlightenment*, Windhorse Publications, Londyn 1980, ss.59–60.

35 Walt Whitman, *Pieśń o sobie samym*.

Znaczenie pozytywnych emocji

Główna przeszkoda do samopoznania jest jednak emocjonalna. Dowiadywanie się o nieakceptowalnych, negatywnych aspektach siebie nie jest niczym przyjemnym. Nasza samoocena bierze w łeb. Czujemy się nieswojo, bo nie możemy być już tak do końca pewni, kim jesteśmy i jakie jest nasze miejsce w świecie. Mamy także poczucie straty – straty pielęgnowanego obrazu siebie, jaki mieliśmy wcześniej. Potrzebujemy więc też pracować nad poziomem emocjonalnym, rozwijaniem pozytywnych emocji w rodzaju wdzięczności i uznania, życzliwości oraz współczucia. Pozytywne emocje dają nam wewnętrzne zasoby potrzebne do radzenia sobie z emocjonalnym podminowaniem rodzącym się przy dostrzeganiu niekochanych aspektów siebie.

W tradycji buddyjskiej istnieje szereg praktyk medytacyjnych, które mają na celu pomóc nam rozwinąć pozytywne emocje. Rozwijanie życzliwości (metta bhawana³⁶) to dobry przykład. Praktyka ta ma pięć etapów. W pierwszym etapie staramy się wzmacniać uczucie życzliwości (metty) wobec samych siebie; w drugim – wobec przyjaciela; w trzecim – kogoś, kogo zbyt dobrze nie znamy, w czwartym – wobec ‘wroga’. W piątym etapie staramy się rozwinąć równą miarę dobrej woli dla wszystkich tych czterech osób, a potem stopniowo poszerzamy to uczucie najdalej, jak umiemy, włączając istoty niebędące ludźmi. Poprzez ciągłe praktykowanie tej medytacji stajemy się bardziej przyjacielscy i życzliwi, zanikają ochronne bariery emocjonalne dzielące nas od innych, zaś uczucie dobrostanu i ciepłego powiązania ze wszystkim co żyje, mogą zagościć w nas na stałe. Jedną z wielu korzyści rozwijania metty polega na tym, że przestajemy być w takim stopniu zależni od opinii innych ludzi na nasz temat. Nasze poczucie szczęścia i wartości zaczynają się opierać bardziej na miłości i więziach łączących nas z innymi, aniżeli na statusie, władzy, wyglądzie, zdolnościach i kompetencjach. Opieranie poczucia własnej wartości na jednym z tych ostatnich jest problematyczne, jako że wszystkie zasadzają się na porównaniach z innymi. Jeśli jestem lepszy od innych, albo przynajmniej tak samo dobry, czuję się ze sobą w porządku, ale podlegam też ryzyku znalezienia się w sytuacji, kiedy jestem najgorszy w jakiejś kategorii, i w tym przypadku czuję się źle.

Większość z nas doskonale opanowała unikanie takiego doświadczenia. Wiele badań pokazuje, że większość ludzi przecenia swoje pozytywne cechy, uważa siebie za ponaprzeciętnych w większości obszarów życia, i ma skłonność do interpretowania zdarzeń w taki sposób, by podtrzymać obraz siebie jako kompetentnych, zdolnych i dobrych!³⁷ Lubię oglądać piłkę nożną w telewizji, i bardzo zabawne bywa obserwowanie reakcji trenerów na dyskusyjne decyzje sędziego. Jeśli sędzia dyktuje karnego w kontrowersyjnych okolicznościach, trener strony, przeciw której podyktowano karnego, hałaśliwie protestuje przeciw tej decyzji, z ogromnym oburzeniem i

36 Kurs medytacji metta bhawana np na stronie polski.wildmind.org [przyp. red.]

37 Zob. Leary M., *The Curse of the Self*, Oxford University Press, Oxford 2004.

poczuciem krzywdy. (Oni zawsze najwyraźniej zapominają, że nie tak dawno to ich drużynie przyznano rzut karny w równie kontrowersyjnym przypadku). W tym samym czasie trener drugiej drużyny cicho przytaknie decyzji sędziego, a przynajmniej powie, że był zbyt daleko, by to ocenić. Ani razu nie widziałem trenera, który po podyktowaniu jego drużynie wątpliwego karnego przyznał, że nie powinno go być. Czasem mam wrażenie, że znają w gruncie rzeczy prawdę, ale nie chcą tego przyznać. Kiedy indziej zdają się jednak naprawdę wierzyć w coś ewidentnie niesłusznego. Ich ogląd rzeczywistości jest silnie zniekształcony na korzyść własnego zespołu. Bojowość trenerów piłkarskich to tylko ekstremalny przykład tego, co wszyscy robimy – patrzenia na świat bardzo tendencyjnie na naszą korzyść. Rzecz jasna trenerzy drużyn piłkarskich regularnie pojawiających się w telewizji mają wiele do stracenia – płaci im się kolosalne pieniądze i łatwo mogą stracić pracę w razie niepowodzeń drużyny. Ale co **my** mamy tak naprawdę do stracenia, jeśli przyznamy się do błędu, porażki, złego postępowania? Tracimy miłe uczucia, jakie płyną z sukcesu, posiadania racji i dobrego zachowania. Czujemy się źle.

Pozytywne emocje w rodzaju metty-życzliwości pozwalają nam czuć w sobie radość nawet wtedy, kiedy okazało się, że nie mamy racji lub ponieśliśmy porażkę. Zamiast potrzeby wykazania się naszymi zdolnościami, sukcesami, racjami itd., uczmy się kochać siebie i innych. Gdy trwamy w kochającym stanie umysłu, relatywne umiejętności i kompetencje własne i innych tracą znaczenie. Pozytywne emocje zmniejszają też nasze skupienie na sobie. Życzliwość serca i współczucie w naturalny sposób sprawiają, że jesteśmy bardziej zajęci innymi, przez co nasze osobiste zmartwienia wydają się mniej istotne. Z tej perspektywy nasze uczucie zdenerwowania przy dostrzeżeniu nieznaney wcześniej słabości przestaje być ważne. Jeśli jesteśmy świadomi cierpienia innych ludzi, jakież ma znaczenie, że nie jesteśmy tak dobrzy, jak sądziliśmy?

Refleksja ma więc w takim samym stopniu do czynienia z emocjami, jak z rozumem. Im bardziej jesteśmy pozytywni emocjonalnie, tym bardziej dogłębne i swobodne będą nasze refleksje. To jeden z powodów, dla których doświadczenie *dhjany* jest tak ważne: jako intensywne i głębokie doświadczenie pozytywnych emocji pozwala nam ono widzieć prawdy wcześniej przez nas unikane z racji zagrożenia dla naszego poczucia bezpieczeństwa. Zatem im więcej *dhjany* doświadczamy, tym dalej możemy zajść w refleksji, ponieważ nasza zdolność ‘widzenia’ jest mniej tłumiona przez potrzebę chronienia się przed niewygodnymi prawdami.

Brak ‘ja’

W końcu możemy wręcz zdać sobie sprawę, że nasze przejęcie samymi sobą to przedsięwzięcie chybione. Ostatecznie nie ma nikogo do chronienia. Taka jest słynna doktryna Buddy zwana *anattā* – nauka o braku ‘ja’. Powiedział on, że nasza tożsamość oparta na ego, nasze widzenie siebie to tylko obraz, idea bądź zbiór idei dotyczących tego, kim i jacy jesteśmy. To pewna

historia, narracja, jaką nieustannie sobie opowiadamy, co daje nam poczucie spójnej tożsamości: „Mam na imię Ratnaguna, jestem mężczyzną w średnim wieku, ojcem, nauczycielem, jestem inteligentny, uczciwy, nader krytyczny, porywczy...” itd. Ale nasze poczucie siebie wydaje się bardziej treściwe niż kilka idei, czyż nie? Wydaje się, jakby chodziło o coś realnego, faktycznie istniejącego. I stąd bardzo ważna wydaje nam się jego ochrona. Niekiedy to nawet sprawa życia i śmierci – zdarzały się zabójstwa dla ochrony poczucia własnej tożsamości, gdy było ono zagrożone. Wedle psychologa Marka Leary'ego większość ludzi ma poczucie, że ich ja znajduje się tuż za oczami i pomiędzy nimi.

Jeśli jesteś podobny do większości ludzi, to możesz mieć niejasne poczucie, że wewnątrz twojej głowy istnieje małe, doświadczające ‘coś’, które rejestruje twoje przeżycia, myśli i czuje twoje uczucia – rodzaj świadomej jednostki ‘gdzieś tam w środku’, będącej w centrum twojej świadomości, myśli i doświadczenia. Wielu ludzi mówi, że ta mentalna obecność jest trzonem tego, kim naprawdę są, a niektórzy ludzie mają poczucie, że ich ciało jest jedynie pojemnikiem przenoszącym z miejsca na miejsce tę ważną mentalną jednostkę. Stała obecność tego poczucia przekonuje niektórych ludzi, że dziś są tą samą osobą, jaką byli wiele lat temu. Mimo tak wielu doświadczonych zmian, ich wewnętrzne ja pozostało takie samo³⁸.

Poczucie, że ‘ja’ znajduje się tuż za oczami, bierze się, jak sądzę, stąd, że ludzie patrzą na świat swoimi oczami, toteż czują, że ‘ja’ musi istnieć tuż za nimi! Ja mam raczej poczucie, że moje ‘ja’ istnieje gdzieś w mojej klatce piersiowej, w rejonie serca. Gdziekolwiek jednak je odczuwamy, ‘ja’ wydaje się istnieć – ośrodek kontroli i świadomości gdzieś wewnątrz nas. Czy nie tego właśnie doświadczyłem w łazience podczas moich piątych urodzin? Czy nie to mamy na myśli przez samoświadomość? Więc czy nie przeczy to naszemu doświadczeniu, kiedy Budda mówi nam, że w rzeczywistości ‘ja’ nie istnieje?

Musimy tutaj wyjaśnić sobie, o czym Budda właściwie twierdził, że nie istnieje. Mamy nasze doświadczenie bycia w świecie – smakowania, dotykania, słyszenia, powonienia, widzenia, przyjemności i bólu – i nie przeczył on temu doświadczeniu. Jakże by mógł? To byłby absurd – oczywiście istniejemy! Ale my nie tylko **mamy** doświadczenia. W równym stopniu je **interpretujemy**, zaś nasze interpretacje zachodzą tak szybko, że nie zdajemy sobie sprawy, że interpretujemy. Sądzimy, że nasze interpretacje to same doświadczenia. (Toteż idea zastanawiania się nad własnymi doświadczeniami jest trudniejsza, niż się to wydaje na pierwszy rzut oka). Wedle Buddy zwłaszcza jedna szczególna interpretacja powoduje wiele problemów i niepotrzebnego

38 Leary M., op.cit., s.12.

cierpienia: trwałe ‘ja’ w centrum naszego doświadczenia. Mówił on, że jeśli przyjrzymy się bliżej, dostrzeżemy, że nasze doświadczenie to po prostu przepływ ciągle zmieniających się doznań, uczuć i myśli. Istnieje jednak ciągłość tego doświadczenia, i z tego powodu czujemy się z grubsza jako ta sama osoba z dnia na dzień, i zakładamy istnienie ‘ja’ stojącego za doświadczeniem.

Idea ‘ja’ doskonale służy celom praktycznym, takim jak kupno biletów do kina albo zwrócenie komuś uwagi, że stoi na twoich palcach. Byłoby męczące mówić: „Przepraszam, ta stopa stoi na tych palcach” albo „Miło by było zobaczyć projekcję *Dnia Apokalipsy* o 18.40”. O tyleż łatwiej i rozsądniej jest powiedzieć „Przepraszam, pan stoi na moich palcach” albo „Chciałabym kupić bilet”, nawet jeśli w rzeczywistości nie ma mnie i ciebie. Idea ‘ja’ powoduje kłopoty i cierpienie tylko w stopniu, w jakim zakładamy, że stoi za nią coś więcej niż konwencja językowa, sposób mówienia. A to właśnie zakładamy. Przyjmujemy, że coś za tym stoi, w związku z czym odczuwamy potrzebę chronienia i pielęgnowania tego, żywienia ambicji w imieniu tego, i zapewniania sobie, że moje ‘ja’ wyróżnia się na tle innych ‘ja’ – jest mocno powyżej średniej!

Kilka akapitów wcześniej dałem krótki zarys praktyki medytacyjnej zwanej rozwijaniem życzliwości, której pierwszy etap polega na rozwijaniu życzliwości względem siebie samego. Ale skoro nie ma ‘ja’, to jak możemy odczuwać życzliwość wobec niego? Tak naprawdę rozwijamy życzliwość wobec przepływu ciągle zmieniających się wrażeń, uczuć i myśli, ale raz jeszcze dla celów praktycznych używamy idei ‘ja’. To tylko sposób mówienia, rodzaj skrótu, i nie powinno się z niego wnioskować, że ‘ja’ istnieje realnie. Pozytywne emocje właściwie pomagają nam pojąć, że ‘ja’ nie jest doświadczeniem, a interpretacją, ponieważ są mniej skupione na ‘ja’³⁹ niż emocje negatywne. Czując życzliwość, bądź wdzięczność, empatię czy współczucie, czujemy się łagodniejsi, mniej ‘kancjaści’, bardziej otwarci, przejmujemy się innymi w takim stopniu, w jakim zwykle przejmujemy się sobą. A stąd już niewiele brakuje do zdania sobie sprawy, że nasze poczucie odrębności jest iluzoryczne, że nie odzwierciedla naszego doświadczenia. Znaczy to, że w emocjonalnie pozytywnym stanie jesteśmy bliżej naszego prawdziwego doświadczenia, bliżej rzeczywistości, w lepszej pozycji dla zdemaskowania naszych interpretacji ‘ja’, niż to ma miejsce w stanie negatywnych emocji. Tak więc następnym razem, gdy poczujesz się przyjacielsko i życzliwie, wystarczy ci zastanowić się nad znaczeniem i wagą takiego doświadczenia, a być może przejrzysz przez fałszywą ideę ‘ja’.

Zastanawianie się nad negatywnymi stanami umysłu

Pytanie jednak, czy to zrobisz? Pozytywne stany mają swoją wadę. Czując się korzystnie, nie mamy palącej potrzeby refleksji. Nasza energia jest na swobodzie, jesteśmy szczęśliwi, nie przychodzą nam do głowy żadne problemy – więc nad czym się zastanawiać? Z drugiej strony,

39 W oryginale ‘self-ish’; ‘selfish’ znaczy ‘samolubne’, natomiast ‘self’ to ‘ja’ [przyp.tłum.].

stany negatywne są zwykle bolesne, nasze poczucie 'ja' staje się skrępowane, zatamowane, zduszone – a to daje nam silny bodziec do refleksji. Co się stało? Co poszło nie tak? Czemu czuję się źle? Jak mogę to zmienić? Z tego punktu widzenia refleksja nad silnie negatywnymi stanami, takimi jak złość, zazdrość i pragnienie, w czasie ich trwania, może być bardziej produktywna niż refleksja w czasie trwania pozytywnego stanu. Nie to, że mamy wywoływać negatywne stany, by mieć okazję do refleksji! Ale równie dobrze możemy je wykorzystać do maksimum, kiedy już się pojawią, a niewątpliwie pojawią się.

Gdy jesteśmy owładnięci przez negatywne emocje, wydajemy się doświadczać bardziej intensywnego i zwartego 'ja'. Negatywne emocje wzmacniają iluzję, że istnieje doświadczające 'ja' – są one 'skupione na sobie'. Czytając tę książkę, prawdopodobnie zapominasz o sobie, ale gdyby ktoś wszedł i nakrzyczał na ciebie za coś, czego zapomniałeś zrobić, twoje poczucie siebie prawdopodobnie natychmiast wróciłoby do świadomości wraz z odczuciem, powiedzmy, złości. Budda porównał poczucie ja do kolca, „trudnego do zauważenia, zagnieżdżonego w sercu”⁴⁰. Gdy nasze potrzeby i pragnienia są zaspokojone, nie zauważamy jego obecności. Dopiero gdy ktoś lub coś przerywa naszą radość bądź udaremnia pragnienia, ja staje się świadome.

Chociaż negatywne stany umysłu dają silny bodziec do refleksji, stanowią też spory problem: w negatywnych stanach mamy skłonność nie zachowywać rozsądku. Im intensywniejsze emocje, tym mniej rozsądni bywamy. Weźmy powyższy przykład, gdy ktoś przerywa ci w trakcie lektury krzyżąc, że o czymś zapomniałeś. Powiedzmy, że reagujesz na to przerywanie złością. To by było zrozumiałe, ale nie byłoby rozsądne, bo nie ma porządnego powodu do złości. Jeśli osoba krzyżająca na ciebie ma rację, i zapomniałeś zrobić to, co obiecałeś – po prostu przyznajesz to i przepraszasz. Jeśli zaś się myli, i tak naprawdę pamiętałeś o tym, lub nie mogłeś tego zrobić z powodu okoliczności niezależnych od ciebie, lub w ogóle nie obiecywałeś nic takiego – wystarczy to wyłuszczyć. W obu przypadkach – po co się złościć? Oczywiście jakkolwiek by było, nikt nie powinien na ciebie krzyżać, ale to wciąż nie jest dobry powód do złości. Twój oskarżyciel może być w negatywnym stanie, ale czemu odpłacać przez popadanie samemu w negatywny stan? Jakim celem miałyby to służyć?

Negatywne emocje mają tendencję do samousprawiedliwiania się. Złoszcząc się na kogoś, zwykle czujemy, że mamy w tym swoje powody. To dlatego podczas kłótni z kimś łatwo mówimy wiele niemądrych rzeczy, których potem żałujemy, będąc już w bardziej rozsądnym stanie umysłu. Takie samousprawiedliwienie zmniejsza szansę zastanowienia się nad ową złością. Nie czujemy takiej potrzeby, bo w naszych oczach sprawa jest jasna: „Potraktował mnie niesprawiedliwie. Nie miał prawa odnosić się do mnie w ten sposób. Mam rację, odczuwając złość. Już ja mu pokażę!” Z drugiej strony to właśnie nierozsądnosc podobnych stanów czyni je bogatym podglebiem dla

refleksji. Jeśli umiemy zaangażować się w ów rodzaj uczciwej świadomości krytycznej, jaki opisywał Gabriel Marcel, możemy zacząć zdawać sobie sprawę, jak śmieszni byliśmy. Po co ta złość? Co z tego, że zarzucił mi coś niesprawiedliwie? W imię kogo czuję złość? Kto właściwie tę złość czuje?

Przyznawanie się do własnej głupoty

To dla nas bardzo trudne, a jednym z powodów tej trudności jest duma, czyli wygórowane poczucie własnej ważności. By dostrzec brak rozsądku w naszej postawie, musimy przezwyciężyć swoją dumę i zdać sobie sprawę, jak głupi bywamy, to zaś jest upokarzające. Mówiąc ‘głupi’, niekoniecznie mam na myśli coś całkiem idiotycznego, jak wciąganie się w kłótnie drogowe albo beznadziejne zakochanie w jakiejś młodej piękności, która nawet nie zauważa, że istniejesz. Głupota może być dość subtelna; specjalista chirurg, dyrektor generalny korporacji, profesor uniwersytetu czy sławny pisarz – wszyscy oni też mogą wykazywać się głupotą, choć ich głupota może być ukryta za parawanem fachowości i godności.

Nie tak dawno postanowiłem sobie, że zastanowię się nad każdym aktem głupoty, jaki popełnię. Nie musiałem długo czekać na coś takiego. Wysłałem do kogoś mejla, w którym narzekałem na wiadomość od niego, moim zdaniem wskazującą na jego brak zaufania. (Chętnie powiedziałbym wam o zawartości tego maila, ale była to raczej techniczna kwestia, nieco zbyt szczegółowa, by łatwo dało się ją przedstawić). W odpowiedzi zwrócił mi uwagę na coś, co wcześniej zrobiłem, a co wyjaśniało sposób, w jaki odpisał. I faktycznie wyjaśniło. Toteż przeprosiłem. Oczywiście chciałem zapomnieć o tym żalonym i zawstydzającym incydencie, stracić go z zasięgu wzroku jak najszybciej, ale zmusiłem się do refleksji nad nim. Czemu zachowałem się tak, a nie inaczej? I czemu wysłałem tego mejla, przepełnionego sprawiedliwym oburzeniem? Zdałem sobie sprawę, że myślałem o sobie, widziałem siebie jako osobę dojrzałą i odpowiedzialną. Było tak, jakbym odgrywał rolę takiej osoby, ale teraz moje zachowanie nagle stało się śmiechu warte, przywodzące na myśl pompaticznego profesora z jakiejś farsy.

Zastanawiając się nad tym, co zaszło, dostrzegłem, że nie był to jedynie pojedynczy incydent. Nie mogłem stwierdzić, że zachowałem się niezgodnie z własnym charakterem i w tym zachowaniu ‘nie byłem naprawdę sobą’. Musiałem przyznać, że właśnie **byłem** sobą. Kiedy już przyznałem się do głupoty w tej sytuacji, zacząłem widzieć, że w innych sytuacjach także odgrywam rolę dojrzałego, odpowiedzialnego dorosłego. Wkrótce zacząłem widzieć ją wszędzie, w niemal każdym moim działaniu czy interakcji z innymi. W istocie stało się to dość przerażające: aż tak głęboko, skończenie głupi jestem? Zastanawianie się nad tym było silnie zawstydzające i upokarzające – płonąłem ze wstydu – ale było też ożywcze. Nie byłem już pewien, kim jestem ani jaki jestem. Czuję się, jakby zwolniła się moja lina cumownicza i mogłem dryfować swobodnie.

Dojrzała i odpowiedzialna persona⁴¹, którą sobie przyswoilem, dawała mi poczucie bezpieczeństwa i odrobinę poczucia wyższości, ale również mnie ograniczała. Odgrywając tę rolę, musiałem trzymać się na wodzy, a nawet zaprzeczać temu, kim naprawdę jestem. Przyznając się zaś do swojej głupoty, wyzwoliłem w sobie naturalny strumień energii.

Oczywiście przyznawanie się do własnej głupoty nie jest do końca bezpieczne. Jak widzieliśmy, większość ludzi przecenia swoje pozytywne cechy, sądząc, że jest powyżej przeciętnej w większości obszarów życia, oraz ma tendencję do interpretowania zdarzeń tak, by podtrzymywały ich obraz siebie jako kompetentnych, zdolnych i dobrych. Większość, choć nie wszyscy. Ludzie z depresją mają znacznie trafniejszy obraz siebie. Posiadają to, co psychologowie nazywają ‘depresyjnym realizmem’, który, sprzyjając przyznawaniu się do własnej głupoty, może ich popychać ku depresji. Sam mam skłonność do depresji, i dostrzegając pełen zakres mojej głupoty, byłem też świadom pokusy, by popaść w bardzo złe samopoczucie. Oparłem się temu, bo wiedziałem z przeszłych doświadczeń, że pogarda dla siebie nie prowadzi do samowiedzy ani zmiany. Warto pamiętać, że głupota to nie to samo co bezwartościowość. Raz jeszcze pomocne są tu pozytywne emocje. Jeśli potrafimy oprzeć nasze szczęście i poczucie wartości bardziej na pozytywnych emocjach niż na byciu zdolnym i kompetentnym, nie będzie nam przeszkadzać przyznanie się do głupoty od czasu do czasu. Z tej perspektywy łatwo zobaczyć, jak pomocne potrafią być pozytywne emocje w ludzkich relacjach. Problemy w komunikacji często sprowadzają się do faktu, że ktoś nie jest w stanie przyznać się do błędu albo głupiego zachowania; a nie jest w stanie się przyznać, ponieważ dla jego samooceny to zbyt wysoki koszt.

Refleksja nad cierpieniem

Nie wszystkie cierpienia są jednak wywołane przez nasze nieumiejętne czyny. Cierpimy także przez zdarzenia poza naszą kontrolą. Ktoś źle się wobec nas zachowuje; popadamy w chorobę; recesja w gospodarce uniemożliwia nam spłatę hipoteki; umiera ktoś, kogo kochamy. Jeśli jesteś buddystą, to wiesz, że Budda nauczał, że wszystkie uwarunkowane⁴² zjawiska są w ostatecznym rachunku bolesne. To nauczanie może nam być znajome i zgodziliśmy się z nim na pewnym poziomie, ale gdy przydarza się coś sprawiającego nam ból, często jesteśmy zaskoczeni, zszokowani czy wręcz oburzeni. „Jak to się stało? Jak to mogło mi się przydarzyć? Nie powinno tak być” – jakbyśmy mieli scenariusz naszego życia, który nie przewiduje dla nas nic bolesnego. Podobne reakcje emocjonalne pokazują, że wciąż nie zrozumieliśmy do końca nauk Buddy; nie wzięliśmy ich sobie do serca. Pokazują nam, że tak naprawdę wierzymy, że nasze życie powinno

41 Persona – w psychologii Junga postawa, jaką człowiek przybiera na użytek społeczny, rodzaj kompromisu między pragnieniami ego a wymogami społecznymi [przyp.tłum.].

42 ‘Uwarunkowane’ to termin techniczny odnoszący się do tego, że niemal wszystko, czego doświadczamy, składa się z wielu czynników (jest nimi uwarunkowane). Więcej: patrz rozdział 6.

być przyjemne, wolne od trudności, problemów, niewygód, bałaganu i cierpienia. Jak śpiewał Frank Sinatra: "O miłe życie / pełne zabawy / to mój ideał". Być może nawet praktykujemy Dharma, by mieć to „miłe życie”, toteż cierpiąc, czujemy, że coś poszło nie tak – zaszła jakaś horrendalna pomyłka!

Cierpienie jest jednakże nieuniknione, dopóki mamy fizyczne ciała, potrzeby i pragnienia. Jesteśmy podatni na urazy, choroby, stratę, zdradę, rozczarowanie, smutek, śmierć i mnóstwo innych rzeczy. Bolesne zdarzenia dają nam okazje do zrozumienia życia głębiej, o ile podejmiemy nad nimi refleksję. Jeżeli tego nie robimy, możemy pójść „do piekła i z powrotem” (jak to ujmują brytyjskie tabloidy), i niczego się nie nauczyć. Samo doświadczenie nic nas nie nauczy. Cierpiąc, często angażujemy się w rodzaj wewnętrznej walki: opieramy się cierpieniom, zwalczamy je, chcemy nad nimi panować, by móc powrócić do przyjemnego życia sprzed pojawienia się cierpień, stanowiącego według nas przyrodzone prawo. Rzecz jasna, jeśli tylko potrafimy przywrócić sprawę do porządku i uśmierzyć cierpienie, powinniśmy tak zrobić, ale wiele cierpień nie podlega naszej woli. Możemy podjąć niewiarygodnie wytrwałą walkę, a i tak ich nie pokonać. W istocie walka wzmacnia jeszcze ból. Zamiast tego możemy nauczyć się czegoś dzięki refleksji. Nie możemy uciec od cierpienia, ale możemy zyskać mądrość.

Strata

Każdy doświadcza straty na różnych etapach życia: tracimy ukochanych, pieniądze, własność, młodość, zdrowie, zdolności, urodę, zaufanie, miłość, wiarę, status, pozycję, władzę, szacunek, reputację, aż wreszcie tracimy życie. Ale **czym** jest strata? Strata zakłada posiadanie: możemy stracić tylko to, co jest nasze. Co znaczy posiadać coś? Odpowiedź może wydawać się oczywista, ale poświęćmy trochę namysłu tej kwestii. Naprzeciw biurka, przy którym siedzę, wisi obraz kupiony przeze mnie jakiś czas temu; to ‘mój’ obraz. Co to właściwie znaczy? Znaczy to, że mogę z nim zrobić, co zechcę – powiesić go na ścianie tam, gdzie mieszkam, sprzedać go, zniszczyć albo komuś oddać. To jest jasne, ale interesuje mnie wpływ, jaki posiadanie tego obrazu wywiera na moje podejście do niego – owo poczucie posiadania, poczucie, że ‘to moje’. Gdybym pewnego dnia wrócił do domu i odkrył, że obraz został skradziony, odczułbym pewien ból. Składową tego bólu byłby brak możliwości patrzenia na niego, jako że lubiłem na niego patrzeć, i odtąd byłbym pozbawiony tej przyjemności. Inną składową bólu byłoby również to, że czułbym się **umniejszony**. W pewien sposób byłbym czymś mniej, niż wcześniej, jakby zabrana została część mnie. W ustępie *Trudności z widzeniem tego, jakim się jest* cytowałem tybetańską definicję ignorancji. Z tego samego źródła pochodzi definicja chciwości jako „trwałego pragnienia posiadania lubianych obiektów poznania zmysłowego, oraz włączania ich do własnej tożsamości w nadziei osiągnięcia poczucia bezpieczeństwa dzięki 'posiadaniu ich jako części siebie' ”. Jako że już

posiadam obraz, nie mam „trwałego pragnienia posiadania”, ale teraz jestem doń **przywiązany**. Jeśli chciwość jest trwałym pragnieniem **posiadania** obiektów, to przywiązanie jest pragnieniem **zatrzymywania** obiektów, jakie posiadamy. A więc przywiązanie, podobnie jak chciwość, wiąże się z poczuciem bezpieczeństwa. Najwyraźniej ból odczuwany przy stracie czegoś jest w przybliżeniu znacznie większy, niż przyjemność czerpana z jego zdobycia...⁴³ Być może jest tak dlatego, że przyzwyczajamy się do otoczenia. Zanim nabyłem ten obraz, moje dobre samopoczucie nie było od niego zależne, ale teraz jest, skoro już przywykłem do jego posiadania. Przez większość czasu nie uświadamiam sobie tej zależności. Nie wyobrażam sobie, jak bardzo posiadanie obrazu, obok innych posiadanych przeze mnie rzeczy, przyczynia się do mojego dobrego samopoczucia. Dopiero gdy coś ulegnie zniszczeniu, kradzieży, albo utracie, czuję się ogołcony – co znaczy, że czuję się umniejszony i niepewny.

Zatem poczucie straty może dać nam wiele do namysłu. Co to takiego? Co tracę, i czemu utrata tego wywołuje we mnie ból?

Z wymienionych przeze mnie powyżej rzeczy możliwych do utraty niektóre są namacalne – ukochani, pieniądze, własność, zdrowie – a ich utrata czyni namacalną różnicę w naszym życiu. Inne zaś rzeczy możliwe do utraty są trudne do uchwycenia – status, pozycja, szacunek i reputacja. Wiążą się one z tym, jak ludzie nas postrzegają i co o nas myślą. A dokładnie rzecz biorąc, wiążą się być może bardziej z tym, jak **my** myślimy, że inni nas postrzegają. Gdybyśmy mieli stracić nasz status i reputację, jaką właściwie różnicę sprawiłoby to w naszym życiu? W dalszym ciągu mielibyśmy tę samą ilość pieniędzy i ten sam stan posiadania, żylibyśmy w tym samym domu, nasza rodzina i przyjaciele byłiby nietknięci żadnym nieszczęściem, i nie chodzilibyśmy głodni. (Oczywiście w pewnych przypadkach utrata reputacji pociągałaby za sobą utratę środków utrzymania, co stanowiłoby już namacalną różnicę w czymś życiu, ale tę namacalną różnicę sprawiłaby utrata środków utrzymania, a nie utrata reputacji sama w sobie).

Tracąc na przykład reputację, bez wątplenia odczuwamy ból; czujemy się umniejszeni przez tę stratę. Ale cóż właściwie straciliśmy? Jesteśmy mniej więcej tą samą osobą dziś, po stracie reputacji, co wczoraj, przed jej stratą. Wciąż posiadamy te same zalety i wady, słabości i mocne strony. Rzecz jasna, ludzie myślą o nas inaczej dziś, gdy straciliśmy reputację, niż wczoraj, gdy nasza reputacja była nietknięta, więc straciliśmy dobre zdanie ludzi o nas. Ale skoro wczoraj mieli o nas dobre zdanie, a dziś mają złe, mimo że pozostaliśmy tą samą osobą, co wczoraj, jaką wartość ma ich opinia? Mylili się wczoraj, czy mylą się dziś? A może ich wyobrażenie naszej osoby było nietrafne i wtedy, i teraz! Więc jakie to ma znaczenie? Jesteśmy tacy, a nie inni, niezależnie od tego, co ludzie o nas myślą.

Cóż, może nie powinno to mieć znaczenia, a jednak ma; a to dlatego, że nasze myśli i

43 Kahneman, D., Tversky, A. (red.), *Choices, Values and Frames*, Cambridge University Press 2000, s.58.

odczucia na swój temat są nader często zależne od myśli i odczuć innych na nasz temat. Jeśli inni źle o nas myślą, trudno jest nie myśleć źle o sobie, chociaż ich opinia może być oparta na błędnych danych, albo na wartościach, których z nimi nie podzielamy. Jesteśmy zwierzętami społecznymi z bardzo silną potrzebą akceptacji i przynależności. Utrata statusu, reputacji, pozycji itp. jest **odczuwana** jako strata, ponieważ czujemy, że tracimy miejsce w społeczeństwie, do którego należymy. Toteż kiedy ludzie mówią o nas źle, rozchodzi się nieprzyjemna plotka na nasz temat, albo oskarża się nas o coś, czego nie zrobiliśmy – mamy doskonałą okazję do refleksji. Czy jest coś z prawdy w tym, co o mnie mówią? Jeśli tak, to co mogę na to poradzić, jak mogę się zmienić? A jeśli nie ma w tym prawdy, to czemu mnie to denerwuje? Czemu moje dobre samopoczucie zależy od zdania innych ludzi na mój temat?

Żal

Utrata boli. Niektóre straty są stosunkowo małe, i odczuwany ból też jest odpowiednio mały – rozbija się ulubiony kubek, dostajemy mandat za złe parkowanie, złodziej kradnie nam portfel. Niekiedy nasza strata jest wielka. Po stracie czegoś o wielkim dla nas znaczeniu, lub głęboko ukochanej osoby, odczuwamy żal – ból oddzielenia. Doświadczywszy wielkiej straty, musimy z nią żyć dzień po dniu, dając bólowi szansę, by uczył nas, że życie jest krótkie, wszystko na tym świecie jest nietrwałe, i nic nie można na to poradzić.

Częścią mojej pracy jest prowadzenie kursów uważności i medytacji dla osób z chronicznymi bólami oraz innymi problemami zdrowotnymi, które nie mogą być wyleczone. Uważność i medytacja pozwala im na dobre życie z bólem i innymi nieprzyjemnymi symptomami. Bezpośrednie fizyczne symptomy ich zaburzeń nie są jednak jedyną przyczyną ich cierpienia. Doświadczyli także ogromnej straty: oczywiście straty zdrowia, ale w wielu przypadkach także kariery, a przynajmniej możliwości zarobku, a więc i dochodów; uszczerbku w życiu społecznym; czasem utraty partnera, który nie czuje się na siłach, by podołać wymogom życia z kimś dotkniętym poważnymi problemami zdrowotnymi; niemożności zabawy z własnymi dziećmi; utraty stanowiska społecznego, i wielu innych strat. Mówienie im, że ich żal bierze się z przywiązania, zanadto im nie pomoże. Pomaga za to uczenie ich konfrontowania się ze swoją stratą z otwartym sercem, zamiast unikania i zaprzeczania jej bądź traktowania własnego żalu po macoszemu. Sugerujemy nawet, by ‘przybliżyli się’ ku swemu cierpieniu z uczuciem ciepła, delikatności i współczucia. To może sprawić metamorfozę. Uczenie się bycia z własnym cierpieniem nie czyni ich bardziej nieszczęśliwymi, jak wielu ludzi może sobie wyobrażać, a pozwala doświadczać radości, piękna i miłości.

Poetka Naomi Shihab Nye napisała:

Zanim poznasz, czym jest dobroć,
musisz tracić -
czuć, jak przyszłość nagle się rozpuszcza
niczym sól w cienkim bulionie.
To, co trzymałaś w dłoni,
na co liczyłaś i starannie chroniłaś,
musi odejść, byś poznała
jak opuszczony jest krajobraz
między krainami dobroci⁴⁴.

Oczywiście strata niekoniecznie uczy dobroci. Przeciwnie, może zrobić z nas ludzi zgorzkniałych i rozżalonych. W dużej mierze od naszego podejścia zależy, czy strata uczyni nas życzliwszymi.

Zanim poznasz dobroć jako najgłębszą wewnątrz głębię,
musisz poznać smutek – drugą najgłębszą głębię.
Musisz budzić się w smutku,
mówić doń, aż twój głos
uchwyci ośnowę wszystkich smutków,
i poznasz rozmiary tkaniny.

Jak wielka jest ta tkanina? Tak wielka, jak świat. Jeśli pozwolimy sobie doświadczyć w pełni naszej straty, z życzliwym i czułym sercem, zaczynamy zdawać sobie sprawę, że to część ludzkiej kondycji, a ten wgląd połączy nas z całością życia.

44 Naomi Shihab Nye, *Kindness*, z tomiku *Words Under the Words*, Eighth Mountain Press, Portland 1998.

Rozdział trzeci: Drażnienie tematu

Nie jest konieczne, byś wyszedł z domu. Pozostań przy stole i słuchaj. Nawet nie słuchaj, czekaj tylko. Nawet nie czekaj, bądź całkiem cicho i sam. Świat sam się przed tobą odsłoni, nie może być inaczej, będzie wił się przed tobą w ekstazie⁴⁵.

Franz Kafka

Jedną umiejętnością jest dla refleksji niezbędna: zdolność utrzymania umysłu przy danym przedmiocie przez dłuższy czas. Umysł ma naturalną skłonność do włączki, i choć włączenie się może być fajne, i niekiedy w trakcie naszych podróży możemy zbłądzić ku ciekawym miejscom, musimy nauczyć się trwać w miejscu od czasu do czasu. Wiele naszych wędrówek jest motywowanych nudą, potrzebą natrafienia na coś nowego, innego, niespotykanego, ekscytującego. Łatwo poddać się pokusie zmiany na coś nowego, ale robiąc tak cały czas, nigdy nie poznamy żadnego zagadnienia dobrze. Będziemy wiedzieć co nieco o wielu rzeczach, ale nie dowiemy się o nich niczego głębszego. Potrzebujemy nauczyć się trwać jakiś czas w jednym miejscu, widzieć rzeczy niezauważone za pierwszym razem, wchodzić do budynków widzianych dotychczas jedynie z zewnątrz.

W rozdziale 1. pisałem o *witacce* i *wiciarze*, myśli inicjującej i myśli stałej. Jak pamiętamy, myśl inicjująca to pierwsze oświetlenie danego tematu przez umysł, natomiast myśl stała to pozostawanie przy tym temacie przez pewien czas. Spotkałem się ostatnio z piękną metaforą ukazującą różnicę między nimi. Myśl inicjująca przypomina uderzenie młota w dzwon, które sprawia, że dzwon wybrzmiewa. Myśl stała jest jak ciągle wibrowanie dzwonu – przedłużona nuta. Oczywiście w końcu nuta wygasa, ale im wyższa jakość dzwonu, tym dłużej trwa dźwięk. Powinniśmy się stawać podobni do dzwonu wysokiej jakości. Uwaga oddychania rzeczywiście tu pomaga, ponieważ w tej praktyce trwamy przy oddechu, sprowadzając umysł z powrotem za każdym razem, gdy odpłynie. Ale do praktykowania możemy wybrać dowolny obiekt, cokolwiek. Patrz na dany obiekt – swoją rękę, kosz na śmieci, kwiat – przez dziesięć minut na dobry początek. Albo przysłuchuj się dźwiękom dookoła.

Kluczowe dla utrzymywania uwagi jest zainteresowanie. Jeśli się czymś interesujemy, łatwiej nam będzie utrzymać przy tym uwagę. Wedle Heideggera słowo ‘zainteresowanie’ pochodzi z łacińskiego *interesse*, które znaczy „być pochłoniętym sprawami, stanąć w środku sprawy i

45 Kafka F., *Aforyzmy z Zürau*, przeł. A. Szlosarek, EMG, Kraków 2007.

wytrwać przy niej”⁴⁶. Jeśli sądzisz, że twoja zdolność uwagi jest marna, przypomnij sobie, kiedy ostatni raz wciągnęło ci oglądanie filmu, czytanie powieści, uprawianie sportu lub ogrodu, czy cokolwiek innego, co sprawiało ci przyjemność. Twój umysł prawdopodobnie niewiele błędził, jeśli w ogóle. Bez problemu stajemy się zaabsorbowani tym, co sprawia nam radość. Znajdź więc coś, co cię interesuje, i staraj się być przy tym uważny.

Może to jednak działać także w drugą stronę. Rzeczy stają się bardziej interesujące, kiedy obdarzamy je uwagą. Wszyscy widzieliśmy niezliczone drzewa, krzesła, auta i domy, słyszeliśmy wiatr, pociągi, śpiew ptaków, szept kroków tak wiele razy, że właściwie już nie patrzymy i nie słyszymy. Widzimy na przykład kubek, ale tak naprawdę nie zauważamy jego szczególnego kształtu, koloru, zniekształconych odbić obiektów dookoła, sposobu padania światła tak, że część jest zacieniona. Kubek może być fascynujący. Podobnie jak odgłos psa szczekającego w oddali, zapach dymu, faktura ścierki do naczyń. Dziś popołudniu, po zjedzeniu obiadu, zauważyłem ścierkę, którą niedbale położyłem na kuchennym kranie. Jest lekko niebieska, ale gdy ją dostrzegłem, była ciemniejsza w miejscach wciąż mokrych. Była piękna. Chodzi mi nie tyle o to, że była ładna, ile, że wydawała się tak realna, tak obecna, tak pofałdowana, jakby namalował ją świetny malarz – powiedzmy Vermeer. Oczywiście Vermeer nie malował ścierek do naczyń, ale gdyby malował, to podejrzewam, że wyglądałyby jakoś tak, jak moja.

Buddyzm uważa umysł za jeden ze zmysłów – szósty zmysł. Tak jak możemy oglądać, słuchać czy czuć kształty, możemy też utrzymywać jakiś obiekt w umyśle. Wspomnienie, obraz, idea, problem do rozwiązania: to wszystko są ‘obiekty umysłu’. Jeśli potrafisz nauczyć się skupiania uwagi na oddechu bądź kubku, będziesz umiał robić to samo przy obiektach umysłu. Chciałbym wskazać kilka sposobów, które pomogą nam nauczyć się trwać przy obiekcie, żyć z nim przez jakiś czas i poznać go lepiej.

Mówienie do siebie

W swojej książce *Filozofia jako sposób życia* Pierre Hadot pisze o praktyce, którą nazywa ‘wewnętrznym dialogiem’:

Medytacja – praktyka dialogu z samym sobą – wydaje się mieć dla uczniów Sokratesa poczesne miejsce. Gdy spytano Antystenesa o korzyści, jakie odniósł z filozofii, odrzekł: „Zdolność rozmowy z samym sobą”⁴⁷.

To dobry sposób myślenia o refleksji – prowadzenie rozmowy z samym sobą. Może ona

46 Heidegger M., *Co znaczy myśleć?*, przeł. Mizera J. i Tischner J.
47 Hadot P., *Philosophy as a Way of Life*, Blackwell, Oxford 1995, s.91.

przybrać formę pytań i odpowiedzi. Zadawanie sobie pytań może pomóc wniknąć w dany przedmiot głębiej – po prostu zadając pytania, dając odpowiedzi, a potem zadając pytania na bazie tych odpowiedzi. Dla przykładu możemy zastanawiać się nad potrójną drogą etyki, medytacji i mądrości, i pytać się, dlaczego (bądź jak) praktyka etyki pomaga przy koncentracji. Oto jak może toczyć się taka rozmowa:

Odpowiedź: ‘Koncentracja’ tutaj to tłumaczenie *samadhi*, które lepiej tłumaczyć jako zaabsorbowanie, a nawet pełnię lub integrację. Zaś praktyka etyki pomaga nam stawać się zintegrowanymi i pełnymi.

Pytanie: Co to oznacza?

O: Umysł zintegrowany to taki, w którym wszystkie części są zharmonizowane, lub skierowane w tę samą stronę. Umysł nie-zintegrowany pragnie rzeczy niespójnych, więc powstaje konflikt.

P: Tak, ale to bardzo abstrakcyjne. Co to oznacza konkretnie?

O: Hm, pomyślmy o jakimś przykładzie. Ktoś może chcieć poświęcić się życiu duchowemu, ale może być podatny na wybuchy gniewu, i skłonność ta przeszkadza wszystkiemu, co ceni. Gniew jest zatem niezintegrowanym aspektem jego życia.

P: W porządku, ale w jaki sposób ta osoba zintegruje taki gniew ze swoim życiem?

O: Nie chodzi o to, że zintegruje gniew ze swoim życiem; chodzi raczej o to, że musi jakoś wyzwolić energię wyrażającą się poprzez gniew, i zacząć umiejętniej wyrażać tę energię.

P: Na przykład?

O: Może zaangażować się w jakiś rodzaj sportu, który pozwoli skanalizować jej energię w coś nieszkodliwego. Nie będzie wówczas czuła potrzeby rozładowania gniewu w innych sytuacjach.

P: Ale teraz mówisz, że dobre dla *samadhi* i zaabsorbowania jest uprawianie sportu, czyli nie tylko etykę powinniśmy praktykować.

O: Cóż, podałem tylko przykład kogoś podatnego na wybuchy gniewu, i powiedziałem, że podjęcie przezeń sportowej aktywności mogłoby mu pomóc praktykować etykę, która obejmuje też niewyrażanie gniewu.

P: Ale czy rozładowanie energii w sporcie naprawdę znaczy, że integruje ją ze swoim życiem? Czy nie przekierowuje tej energii na sport, zamiast ją integrować?

Oczywiście taka rozmowa może pójść dalej i głębiej, a przy tym stworzyć więcej pytań niż odpowiedzi, ale nie zamierzam marnować waszego czasu opowiadaniem, jak **ja** bym mógł to

przemyśleć. Bądź co bądź piszę tę książkę, by zachęcić **was** do refleksji. To tylko przykład, jak podejmować refleksję metodą zadawania sobie pytań, podążania za wewnętrzną dyskusją, starając się nie zbaczać z głównego tematu.

Innym możliwym rodzajem rozmowy jest podjęcie się argumentacji na rzecz obu stron jakiejś spornej kwestii. Może to wiele pomóc, jeśli nie mamy pewności, co myśleć lub co zrobić. Aby to było skuteczne, musimy naprawdę bronić każdej ze stron, jakbyśmy faktycznie przy niej obstawali. Załóżmy, że twoja dobra przyjaciółka przeprowadziła się zagranicę i zaprasza cię, byś ją odwiedził na kilka tygodni. Bardzo chciałbyś to zrobić, ale musiałbyś się tam dostać samolotem (podróż statkiem zajęłaby tydzień), a jesteś świadom, że podróżowanie drogą powietrzną jest etycznie wątpliwe. Nie jesteś pewien, co masz robić. Masz ‘dylemat etyczny’. Oto jak mógłbyś argumentować za i przeciw:

Za: Moja przyjaźń z nią ma dla mnie duże znaczenie, więc myślę, że korzyści z odwiedzin u przyjaciółki przeważają nad kosztami latania dla środowiska.

Przeciw: Każdy myśli o własnej sytuacji, i każdy lata dalej. A tymczasem zmierzamy ku globalnej katastrofie.

Za: Zakładając, że rację mają naukowcy twierdzący, że to my jesteśmy odpowiedzialni za globalne ocieplenie. Nie wszyscy naukowcy są co do tego zgodni.

Przeciw: Owszem, ale większość się zgadza, i chociaż nie możemy być na 100% pewni, powinniśmy założyć, że tak właśnie jest.

Za: W porządku, ale nie sądzę, by moja sytuacja była taka sama, jak innych, którzy latają. Wielu ludzi wyjeżdża na wakacje za granicę, mimo że mogliby zostać we własnym kraju albo podróżować pociągiem bądź statkiem.

Przeciw: Może to i prawda, ale podejrzewam, że większość ludzi, którzy latają, ma swoje dobre powody – nazywa się to racjonalizacją!

Za: Raczej nie sądzę, bym racjonalizował. Przyjaźń jest istotna, a ta przyjaciółka jest dla mnie bardzo ważna.

Przeciw: OK, jest ważna. Staramy się teraz porównać wagę odwiedzin u niej z możliwymi negatywnymi skutkami latania. Czy możesz je usprawiedliwić? A może by porozmawiać przez skype? To nie wystarczy?

Za: Da się zrobić, ale nie sądzę, by to mogło zastąpić prawdziwe bycie z nią. Może zasadę drzewko, by zrównoważyć efekty.

Przeciw: Hmm, wątpliwe. Zwyczajna wymówka dla sumienia.

Raz jeszcze, dyskusja może pójść znacznie dalej – zatrzymałem się tutaj, bo moją intencją

było po prostu dać przykład, jak może wyglądać argumentacja za i przeciw czemuś. I nie chodziło o to, by był to przykład argumentacji doskonale logicznej. Usiłujemy wyklarować nasze myślenie na dany temat, i w trakcie tego procesu część naszych myśli będzie niewątpliwie nieco mętna, ze skłonnością do racjonalizacji naszych pragnień i do błędów *non sequitur* – czyli wyciągania wniosków i konkluzji, które nie wynikają z przesłanek. Jeśli nie ustajemy w uczciwej refleksji, zaczniemy stopniowo rozumieć daną sprawę lepiej.

Hadot pisze:

To samo zdarza się przy każdym duchowym ćwiczeniu: musimy **pozwolić** sobie się zmienić, jeśli idzie o nasz punkt widzenia, postawę i przekonania. Znaczy to, że musimy podjąć ze sobą dialog, a stąd musimy też ze sobą walczyć⁴⁸.

Przemyślenie czegoś w ten sposób wymaga wielkiej uczciwości i odwagi, ponieważ podążając za rozumem, możemy dojść do wniosku, do którego wolelibyśmy nie dochodzić, do wniosku mówiącego, że nie możemy mieć tego, co chcemy. Określiłem powyższy problem jako dylemat etyczny, ale przypominam sobie dawne przypuszczenie mojego przyjaciela, że istnieje tylko bardzo niewiele prawdziwych dylematów etycznych. Konflikty, jakie zwykle mamy, nie są pomiędzy dwiema równoważnymi etycznie opcjami, a raczej między bardziej etyczną opcją, której spełnić nie chcemy, a mniej etyczną, której pragniemy. Refleksja często nam to jasno pokazuje. Wybór wciąż należy do nas, ale być może będziemy musieli przyznać, że dokonywane przez nas wybory są niekiedy tymi mniej etycznymi.

Refleksyjne pisanie

Jednym ze sposobów utrzymania umysłu przy temacie jest pisanie o nim. Ktoś kiedyś zapytał Sangharakszitę, mojego nauczyciela, jak można się uczyć myślenia. Zasugerował, by codziennie przez pół godziny pisać na ten sam temat. Kilka lat temu zdecydowałem się to wypróbować, przez okres dwu miesięcy. Pierwszego dnia spisałem wszystko, co już o danym zagadnieniu wiedziałem – czyli to, czego nauczyłem się od innych. Drugi dzień był trudniejszy, bo teraz musiałem spisywać swoje własne myśli. Siedziałem tak jakiś czas, sprowadzając umysł z powrotem, gdy tylko odbiegał od tematu, walcząc z potrzebą robienia czegoś innego, i usiłując zignorować maleńki głosik w głowie szepczący: „To strata czasu”. Udało mi się jednak coś napisać, i było to jak małe zwycięstwo, bo było to naprawdę moje. „Hej, można mieć oryginalną myśl, jeśli siedzi się w miejscu dostatecznie długo!” Mijały dni, i czasem siedziałem przy tym na marne, nie mając zupełnie nic do napisania, ale w innych dniach bywało, jakby pękły wały

48 Hadot P., op.cit., s. 91.

przeciwpowodziowe, i zapisywałem całe strony, co niekiedy trwało grubo ponad godzinę.

Pisanie wspomaga proces refleksji, ponieważ spisując myśli, ‘obiektywizujesz’ je. Oto są, czarno na białym, toteż zawsze możesz się do nich odnieść, podczas gdy przy zwykłym siedzeniu i myśleniu myśli bywają dość ulotne: „Jaka była moja ostatnia myśl? Jak ma się do tego, co myślałem wcześniej? Co właściwie wcześniej myślałem?”. Ponadto myśli, które w głowie wydawały się znaczące, mogą wyglądać trochę naiwnie na kartce. Możesz również po jakimś czasie przejrzeć zapisane strony i zdecydować, które myśli mogą być warte dalszego zastanowienia, a które lepiej sobie darować.

Gdybyście chcieli wypróbować, istnieje też druga faza tego procesu, mianowicie napisanie eseju lub danie wykładu. Wymaga to nadawania swoim przemyśleniom jakiegoś kształtu, porządkowania ich w spójny wywód. To całkiem odmienne od pierwszej fazy, opierającej się na nowych, niekiedy zaskakujących myślach o czymś. Pierwsza faza może być niezwykle kreatywna i ekscytująca, nawet jeśli bywa nieco chaotyczna. Druga faza opiera się na poddawaniu tych pomysłów kontroli i sprawdzaniu, czy faktycznie mają sens – czy są spójne, czy dla kogoś innego też mogą mieć sens. W tej właśnie fazie często zaczyna się widzieć usterki w swoim rozumowaniu, błędną logikę, spekulacje, rzekome powiązania, które faktycznie raczej się nie wiążą. Francis Bacon napisał, że „czytanie czyni człowieka pełnym; konwersacja czyni go czynnym, zaś pisanie - dokładnym”⁴⁹. Jak wspominałem we wprowadzeniu, podczas pisania tej książki wielokrotnie byłem zmuszony się zatrzymać i przemyśleć od nowa jakieś zdanie bądź akapit, widząc, że nie do końca się zazębia. A nie zazębiało się, ponieważ było niezupełnie prawdziwe. Idea brzmiąca dobrze we własnym umyśle, albo rzucona przy śniadaniu, często nie przejdzie testu pisania.

Owa druga faza nie zamyka się w krytycyzmie i porządkowaniu; również stanowi część procesu twórczego. Rozpoczynając pisanie, powiedzmy rozdziału tejże książki, zakładam, że wiem, co chcę powiedzieć, i cała moja robota polega na zapisaniu tego. Lecz w trakcie pisania uświadamiam sobie, że nie wiem, co chcę powiedzieć, bo wciąż nie jestem pewien, co dokładnie myślę. Zdaję sobie sprawę, że moje myśli są ciągle rozmyte, nieprecyzyjne, płytkie i bezpodstawne. Dobrze się prezentują, ale nie są przekonujące. Pisanie pomaga zaprowadzić myślenie dalej, głębiej i bliżej prawdy. Pozwala na precyzyjniejsze myślenie, dzięki czemu można dokładniej określić, co ma się na myśli. Jak mówi Mark Tredinnick w swojej książce *Porządne pisanie*:

Znaczenie zdania wyłania się w procesie jego rozplątywania. W tym chaotycznym procesie, w myśleniu myśli i wchodzeniu na pokład własnych wypowiedzi, pisarz odkrywa, co naprawdę chce powiedzieć i jak zestawić to w spójną całość⁵⁰.

49 Bacon F., *Of studies*.

50 Tredinnick M., *Writing Well*, Cambridge University Press, 2008, s.201.

Myślenie nogami

Spacerowanie także jest dobre. Wielu znanych myślicieli poleca spacerować jako wspomaganie dla myślenia. Jean-Jacques Rousseau napisał: „Mogę medytować jedynie, gdy chodzę. Gdy się zatrzymuję, mój umysł przestaje myśleć; mój umysł pracuje tylko wespół z nogami”⁵¹. Ja sam późno nawróciłem się na chodzenie jako sposób na refleksję. Zawsze byłem myślicielem siedzącym, ale ostatnio wypróbowałem to dla celów badawczych przed pisaniem tej książki. Byłem na trzytygodniowym samotnym retriście i było coś, co musiałem przemyśleć, jako że miałem zaplanowany wykład na buddyjskiej konwencji kilka dni po moim retriście, na temat bardzo dla mnie istotny. Pogoda była dobra, toteż codziennie chodziłem na całkiem długi spacer. Byłem zachwycony, bo każdego dnia wracałem do swojej chatki z jedną-dwoma nowymi myślami na ten temat. Czułem się jak łowca powracający każdego dnia ze zdobyczą, i chyba tylko jednego dnia wróciłem z pustymi rękoma. Było tak, jakby wychodzenie na świeże powietrze odkorkowało zablokowane idee, i moje refleksje rozwijały się z każdym spacerem. Jednego dnia bywałem zadowolony z pomysłu, by następnego zauważyć, że jest on błędny, nieukończony, że nie jest prawdziwy w każdej sytuacji, albo że użyta przeze mnie metafora nie mówi całej prawdy.

Refleksja wspólnie z innymi

Dotychczas w tej książce omawiałem refleksję jako samotną aktywność, coś, co najlepiej robić samemu, ale można też podejmować refleksję wespół z innymi. Parę lat temu mieszkałem i pracowałem w ośrodku studiów buddyjskich, i częścią mojej pracy było prowadzenie wielu seminariów. Niekiedy prowadziłem seminaria dla ludzi posiadających tyle samo wiedzy i doświadczenia, co ja, i to kazało mi przemyśleć moją rolę ‘nauczyciela’. Nie mogłem ‘uczyć’ tych ludzi, więc co powinienem robić? Doszedłem do wniosku, że w tej sytuacji moją funkcją było nie nauczanie w sensie dzielenia się wiedzą i doświadczeniem, a dążenie do stworzenia kontekstu, w którym moglibyśmy wszyscy uczyć się wspólnie. Pociągało to za sobą współtworzenie atmosfery zaufania, dzięki której bylibyśmy bardziej skłonni do kolektywnej refleksji.

Większość czasu spędzanego na dyskusji **nie** podejmowaliśmy takiej wspólnej refleksji – przerzucaliśmy się informacjami, prezentując własną wiedzę, słuchając się wzajemnie jednym uchem w czasie, gdy myśleliśmy nad odpowiedzią, denerwując się, gdy ktoś przeczył naszym przemyślanym opiniom, i mówiąc zdecydowanie za dużo. Słowem, spędzaliśmy dużo czasu, ulegając zbiorowej *papańczy*. Chwilami jednak wkraczaliśmy w cichą, zycziwą przestrzeń wspólnego namysłu, i przypominało to nagle wejście na polanę pośród gęstego lasu. Były to

51 Rousseau J.J., *Wyznania*.

wspaniałe momenty, w których wszyscy zdawali się wspólnie zastanawiać nad jednym tematem. Wszyscy uważnie się nawzajem słuchaliśmy, w zadumie rozważając wypowiedzi innych, już bez chęci wyłożenia własnego punktu widzenia, i mówiąc jedynie wtedy, gdy naprawdę mieliśmy do powiedzenia coś, co posunęłoby dalej nasze kolektywne dociekania. Wiele się uczyłem w takich momentach.

Razem z niektórymi moimi przyjaciółmi eksperymentowałem ostatnio nad innymi sposobami wspólnej refleksji. Jeden z nich nazywam ‘refleksją na głos’. Można to robić z grupą ludzi albo z jednym tylko towarzyszem, ale dla uproszczenia opiszę, jak to wygląda z jedną osobą. Najpierw wybierz, nad czym będziesz się zastanawiał – może to być jakaś nauka buddyjska, linijka bądź wers tekstu, własne doświadczenia: cokolwiek. Potem zdecyduj, kto będzie pierwszym ‘reflektującym’, a kto będzie słuchał. Załóżmy, że ty zaczynasz. Powiedz partnerowi, nad czym będziesz się zastanawiał, a jeśli będzie to linijka bądź wers tekstu, wyrecytuj ten tekst. Potem zacznij refleksję ‘na głos’, to jest wypowiadaj każdą myśl, która przyjdzie ci do głowy w związku z obranym tematem. Nie przejmuj się, że między twoimi myślami są pauzy – to naturalne, i milczenie może pojawiać się częściej niż mówienie. Nie czuj presji mówienia po to, by oszczędzić partnerowi nudy. Daj sobie swobodę milczenia nawet przez kilka minut.

Słuchacz poza uważnym słuchaniem nie musi robić nic innego. Zanim zaczniesz refleksję, możesz jednakże powiedzieć partnerowi, czy chciałbyś jakiegoś wsparcia w razie potrzeby. Pomocne może być zwracanie uwagi, że nieco zoczyłeś z tematu, dopytywanie się o implikacje tego, co przed chwilą powiedziałeś, albo pytanie, jaki masz stosunek do tego, co mówisz. Słuchacz musi bardzo uważać na to, ile mówi. Ludzie chcą być pomocni, i niekiedy skutkuje to nadmiernym mówieniem, przerywaniem naturalnego przepływu twoich refleksji. Jeśli czujesz, że tak się dzieje, powinieneś delikatnie go poprosić, by mówił mniej. Po pewnym czasie – można zacząć od 15 minut takiej refleksji – zmieniacie się na role.

Niemal każdy, komu przedstawiłem tę metodę, uznał ją za bardzo skuteczną, ponieważ przy głośnym wypowiadaniu myśl staje się bardziej obiektywna, podobnie jak przy pisaniu. To również dobra metoda trwania przy temacie, jako że, kiedy ktoś słucha, powstaje delikatny nacisk trzymania się wątku⁵².

Każdy prowadzi refleksję na swój sposób

Zaproponowałem już cztery sposoby rozwijania zdolności trwania przy danym temacie – wewnętrzny dialog, pisanie, chodzenie oraz wspólna refleksja – ale jest wiele innych sposobów na myślenie. W swojej książce, *Poetry in the Making*, Ted Hughes zawarł rozdział pt. „Uczenie się

52 Istnieje cała książka na temat podejmowania refleksji wspólnie z innymi: Kramer G., *Insight Dialogue: The Interpersonal Path to Freedom*, Shambhala Publications, Boston 2007.

myślenia”, w którym pisze:

Jednym z dziwnych i wspaniałych aspektów aktywności zwanej przez nas myśleniem jest to, że do pewnego stopnia każdy rozwija własną markę, ma swój własny sposób myślenia, a nie tylko własne myśli. Nie trzeba nawet się martwić, że nie myśli się właściwie... Wszystko, co trzeba robić, to myśleć. A jak wiemy, myślenie jest równie naturalne, co oddychanie – ogólnie rzecz biorąc, jakiś rodzaj myślenia zachodzi w nas cały czas. Więc po co te ceregiele?⁵³

Wystarczy nam więc robić to w sposób, który przychodzi nam najbardziej naturalnie. Nie przejmuj się, gdy twoje myśli wydają się chaotyczne, niezdiscyplinowane i nieporządne. Wedle mojego doświadczenia często tak właśnie bywa – bardziej przypomina to dzikie środowisko niż ogród angielski. Jeśli utrzymasz się przy danym temacie dostatecznie długo, z twojego myślenia wydestylują się jedna-dwie myśli godne tej nazwy. Czasem wyłoni się z niego pytanie. Jak gdyby całe twoje przypadkowe, chaotyczne myślenie postawiło przed tobą pytanie domagające się odpowiedzi, choć wcześniej nie przychodziło ci do głowy, że takie pytanie istnieje. Dobre pytanie warte jest wielu godzin chaotycznego myślenia. Jesteśmy skłonni cenić bardziej odpowiedzi niż pytania. Myślimy o pytaniach jako środkach do celu, ostatecznie pragnąc odpowiedzi – ale dobre pytania są ogromnie ważne. W istocie refleksja rozkwita na pytaniach znacznie intensywniej niż na odpowiedziach. Gdyby znać wszystkie odpowiedzi, na co potrzebna by była refleksja?

Refleksja jest pogłębianiem ‘ja’

Dotychczas omawiałem refleksję jako świadomą myśl: wybierz temat i myśl nad nim. Ale nie wszystkie refleksje polegają na zaplanowanym myśleniu o sprawach dostępnych twemu świadomemu umysłowi. Wydaje się, że wielu rzeczy w twoim świadomym umyśle brakuje. Możesz zdawać sobie sprawę, że ‘coś tam jest’ – coś, do czego trzeba dotrzeć, jakieś uczucie czy intuicja; nie wiesz jednak, co to jest. Dowiadujesz się tego później. Wedle Teda Hughesa:

Istnieje życie wewnętrzne, czyli świat ostatecznej rzeczywistości, świat pamięci, emocji, wyobraźni, inteligencji, i naturalnego zdrowego rozsądku, i świat ów funkcjonuje bezustannie, świadomie i nieświadomie, jak bicie serca. Istnieją też procesy myślowe, dzięki którym wlamujemy się do życia wewnętrznego, zdobywając odpowiedzi i przesłanki dla poparcia tych odpowiedzi. Ten proces ataku, albo namowy, albo zasadzki, albo polowania z psami, albo poddania się, stanowi rodzaj myślenia,

jakiego musimy się nauczyć, a jeśli nam się to jakoś nie uda, wówczas nasze umysły będą w nas tkwić jak ryby w stawie u kogoś, kto nie umie ich złowić⁵⁴.

Hughes używa tu aktywnych, nawet agresywnych metafor: "włamać się, zdobywać, atak, zasadzka" – ale nieco dalej poszerza wędkarską metaforę, ukazując, że proces ten jest łagodniejszy, bardziej receptywny:

Jak wiemy, wędkarz nie robi nic poza gapieniem się w sławik przez całe godziny. Spędziłem setki godzin na gapieniu się w sławik – czerwony bądź żółty punkcik rozmiaru ziarenka grochu, dziesięć jardów ode mnie. Ci, którzy nigdy tego nie robili, mogą sądzić, że to ospały rodzaj rozrywki. Otóż nic z tych rzeczy. Znikają wszystkie drobne, dokuczliwe impulsy, zwykle rozprasające umysł. Muszą zniknąć, jeśli wybierasz się na ryby. Jeśli nie znikną, nie będziemy w stanie osiąść na miejscu: znudzimy się i popadniemy w zły nastrój. Ale gdy tylko znikną, wejdziemy w stan błogości.

Całe nasze jestestwo zawisnie lekko na sławiku, ale nie ospale – nader czujnie; tak, że każde drgnięcie sławika przebiega jak szok elektryczny. A nie tylko obserwujemy sławik. W bezkresny i nieco hipnotyczny sposób jesteśmy świadomi ryb poruszających się w ciemnościach poniżej, jakbyśmy słuchali głębokich basów w muzyce orkiestrowej. W każdej chwili nasza wyobraźnia karmi się obrazem rozmiarów istoty powoli wypływającej z zarośli i podchodzącej do naszej przynęty. Albo światem uroków tam ukrytych, zawieszonych w totalnej niewiedzy o nas. I cały cel tego skupionego podekscytowania, w tym miejscu wyczekiwania na nieprzewidywalne zdarzenia, polega na wydobyciu owych mocnych istot, wspaniałych jak żywe srebro, ze świata, w którym nie istnieje nic oprócz nieuniknionych faktów, które przywołują życie z nicości i do nicości je powołują na powrót.

Jak widzimy, wędkowanie ze sławikiem stanowi rodzaj umysłowego ćwiczenia w koncentracji na małym punkciku, w tym samym czasie puszczając wodze wyobraźni, by pracowała nad wszystkim, co może dotyczyć tego nieruchomego punkciku; w tym wypadku tym nieruchomym punkcikiem jest sławik, a rzeczami dotyczącymi sławika są ryby, które sobie wyobrażamy.

Refleksja nie jest jedynie umysłowym ćwiczeniem się w ideach; jest również poszerzeniem samoświadomości. Możemy zacząć zastanawiać się nad tematem, by zrozumieć **go** lepiej, ale

54 Tamże, ss. 57-58.

proces ten pociąga za sobą lepsze zrozumienie **siebie samych**. Często powodem stosunkowo płytkiego zrozumienia czegoś nie jest brak informacji, ale to, że **my** jesteśmy stosunkowo płytki. Osoba, jaką aktualnie jesteśmy, nie jest zdolna do głębszego zrozumienia. Nasze zrozumienie pogłębia się w miarę, jak my się pogłębiamy.

W rozdziale 2. przywołałem powieści Alexandra McCall Smitha o Isabel Dalhousie jako dobre przykłady refleksji. Choć pełne czaru, powieści te są dość lekkie i zapewne nie idą zbyt głęboko. Niedawno czytałem inną refleksyjną powieść – *Gilead* Marilynne Robinson – poważniejszą i wchodzącą nieco głębiej. W powieści tej John Ames, wiekowy pastor zdający sobie sprawę, że nie zostało mu zbyt wiele czasu, ma małego synka, który pozbawiony będzie szansy dorastania u boku ojca. John decyduje się więc napisać doń długi list, albo serię listów do odczytania, kiedy syn będzie starszy. Listy składają się z refleksji Johna, częściowo o jego życiu, o rzeczach, które się wydarzyły i których dokonał, a częściowo o kwestiach doktryny chrześcijańskiej. Tutaj zastanawia się nad smutkiem:

Zawsze było moim zwyczajem zamyślanie się nad smutkiem, podążanie za nim po komorach i aorcie, by odkryć miejsca, w których czyha. Ów ciężar w piersiach daje mi znać, że jest coś, nad czym muszę się pochylić, ponieważ wiem więcej, niż wiem, i muszę się tego od siebie dowiedzieć⁵⁵.

„Wiem więcej, niż wiem, i muszę się tego od siebie dowiedzieć”. Cóż za piękne sformułowanie. Podejmując refleksję, jesteśmy swoim własnym nauczycielem, a jednym ze sposobów uczenia się od siebie jest wydzwignięcie do świadomości czegoś, co już jest nam wiadome na mniej świadomym poziomie. Prowadziłem ostatnio zajęcia na temat refleksji, i poprosiłem wszystkich, by usiedli i pisali coś przez 45 minut. Postanowiłem napisać o swoim umiłowaniu samotności, by spróbować lepiej zrozumieć, czemu jest ona dla mnie tak istotna. W pewnej chwili wyjrzałem przez okno na kilka minut, omiatając wzrokiem wzgórze pokryte sosną i modrzewiem, i wówczas w moim umyśle spontanicznie pojawiło się pytanie: „Czemu nie kocham życia mocniej?” Było to pytanie kompletnie nieoczekiwane, ale czułem, że właśnie nad nim powinienem się pochylić. Wyglądało na to, że mój pierwszy wybór tematu stanowił tylko pretekst dla tego głębszego pytania. I nie ma prostych odpowiedzi, takich jak „powinienem się ożenić” albo „muszę zmienić robotę”. Pytanie dotyka czegoś głębszego we mnie, czego jeszcze nie pojąłem o sobie lub swoim życiu; czego powinienem nauczyć się od siebie.

Przyjemność refleksji

Ostatnio zastanawiałem się nad tym, **jak** się zastanawiam. Podczas pisania książki uprzytomniłem sobie, że tego nie wiem, toteż poświęciłem nieco czasu na samoobserwację, i oto, co odkryłem. Najpierw siadam i pozwalam sobie ochłonąć. Uspokajam się. Staję się świadom ciała i jego różnych doznań, bo najlepiej mi się myśli, gdy cała moja istota jest zaangażowana. Spoglądam w dół na swoje stopy; czuję ich kontakt z podłożem. Czuję, jak brzuch podnosi się i opada wraz z oddechem. Potrzebuję czasu: wolną przestrzeń czasu otwierającą się przede mną, bym nie odczuwał pośpiechu. Pośpiech to ograniczenie, a ja muszę czuć, że mam czas na poszerzanie się umysłu, czas, w którym mogę w pełni rozchylić wrota dociekań. Wyśmienitą przyjemność potrafi nieść ze sobą beczynność, zabawa, nierobienie niczego użytecznego.

Potem po prostu czekam. Na początku może nie być myśli wcale. Jeśli jest problem, jaki staram się rozwiązać, przypominam go sobie. Zauważam uczucie wzbudzenie we mnie przez ten problem: zainteresowanie, zakłopotanie, dyskomfort, rozzłoszczenie, niepewność. A być może nie mam akurat szczególnego problemu ani kwestii do rozwiązania. Może chcę po prostu lepiej poznać dany przedmiot. Wtedy jest tak, jakbym stał na zewnątrz zagrodzonego murem ogrodu, do którego chciałbym wejść i popatrzeć, powąchać rośliny, drzewa, trawy i ziemię. Albo jakbym oglądał złożony mechanizm podobny do zegarka i chciał podważyć tylną blaszkę, by zobaczyć, jak ten mechanizm działa. Ten rodzaj refleksji nie ma funkcji ani użytku. A przynajmniej bezpośredniego użytku. Myślę dla czystej przyjemności myślenia, rozważania, poznawania lepiej świata zamieszkiwanego przeze mnie. Czasem nie nasuwa mi się żaden szczególny temat do zastanowienia, a wówczas siedzę i patrzę, co mi się objawi. Zwykle istnieje coś usadowionego tuż poniżej poziomu mojej świadomości, co tylko czeka na uwagę, jakaś nierozwiązana sprawa albo źródło nieprzyjemności, które potrzebują delikatnego zaproszenia do świadomości.

Wiąże się to z czymś innym, co zaskoczyło mnie, kiedy to zauważyłem – ja nie ‘myślę’ w sensie, że coś **robię**. Nie mogę nic nakazać myślom. Zamiast tego pozwalam im, by przychodziły. Wprowadzam do umysłu dany przedmiot i czekam. Być może większość czasu mój umysł jest pusty. Po prostu czekam na pojawiające się myśli. Pojawiają się one albo i nie. Mam poczucie, że pozwalam myślom na przychodzenie, a nie, że je posiadam bądź powołuję do istnienia. Niekiedy przychodzą myśli zbłąkane i przypadkowe: przypominam sobie, że mam do kogoś zadzwonić, albo że skończyły nam się płatki śniadaniowe. Czasem je zapiszę, by pamiętać o nich później – uwalnia to mój umysł dla dalszej refleksji.

Gdy jednak przyjdzie mi do głowy myśl, za którą na pierwszy rzut oka warto podążać, wówczas podejmuję miękki wysiłek, by przy niej zostać. Dokładnie taka dawka wysiłku, jaka jest potrzebna do wytrwania przy danej myśli i sprawdzenia, dokąd mnie ona może doprowadzić – nie potrzebuję robić nic więcej. To trochę tak, jak pływanie łódką z prądem rzeki. Nie muszę wiosłować, muszę tylko dobierać ułożenie wiosła, delikatnie je zmieniać z chwili na chwilę,

powracając dzięki temu do tematu.

Po pewnym czasie może pojawić się pomysł, który wydaje mi się nowy i istotny, nigdy wcześniej nie pomyślany przeze mnie ani nie spotkany u nikogo innego. Tej nowej myśli zawsze towarzyszy przyływ ekscytacji i przyjemności. Sądzę, że to doświadczenie może przypominać proces twórczy poety, kompozytora czy malarza, mimo że nie jestem artystą i nie mogę mieć tu pewności. Przeżycie jest niewątpliwie z gatunku takich, kiedy ma się wrażenie powoływania do życia czegoś nowego i świeżego. W podobnych momentach czuję, że się czegoś uczę, ale nie w sensie uzupełniania zasobu informacji. Chodzi raczej o widzenie świata z nowej perspektywy, a żeby mogło to dochodzić do skutku, muszę się zmieniać jako osoba.

Przyjemność płynąca z refleksji nie należy do leniwych i łatwo osiągalnych, jak ta związana z oglądaniem filmu na DVD albo leżakowaniem na słońcu. Tego rodzaju przyjemność pojawia się przy zdobywaniu nowych umiejętności, kiedy z dnia na dzień zaczynamy robić coś, czego nie mogliśmy robić wcześniej, a co daje poczucie rozciągnięcia siebie, wyjścia poza własne dotychczasowe granice. Marilynne Robinson świetnie to wyraża ustami pastora Johna Amesa:

Docierałem do granic rozumienia nieskończenie wiele razy... I wielokrotnie się też wystraszyłem, zostawiając za sobą wszystkie drogowskazy – tak mi się przynajmniej wydawało. Należało to do wielkich przyjemności mojego życia. Noc i światło, cisza i trudność, zawsze zdawało mi się to dobre i pełne rygoru⁵⁶.

56 Robinson M., op.cit., s. 204-205.

Rozdział czwarty: Refleksyjne czytanie

*Dostępne nam są nieskończone zasoby informacji; ale gdzie znaleźć mądrość?*⁵⁷

- Harold Bloom

W powieści Petera Ackroyda *Rękopisy Platona*, której akcja dzieje się za 2000 lat, Platon, główny bohater, mówi o naszych czasach, spoglądając wstecz:

Wkrótce odkryłem, że zawsze chcą się komunikować w możliwie najkrótszym czasie. Najzwyczajniejsza informacja zdawała się ich bawić, pod warunkiem, że dało się ją uzyskać natychmiast. (...) im szybciej dało się poinformować o jakimś działaniu, tym większego nabierało to znaczenia. Istotne były nie same wydarzenia, lecz fakt, że można się było o nich szybko dowiedzieć. Milczycie. Znów pytam: czy potrafiłbym wymyślić taką rzeczywistość?⁵⁸

Wydaje się to dokładny opis naszej epoki. Dzięki 24-godzinnym kanałom informacyjnym słyszymy, i często widzimy, zdarzenia z całego świata w momencie ich wydarzenia się, a przynajmniej krótko potem, zaś internet daje nam bezpośredni dostęp do informacji za kilkukrotnym kliknięciem myszki. Cała ta natychmiastowa komunikacja skłania do szybkiego czytania, czyniąc nas niecierpliwymi i nienasyconymi.

W tym rozdziale zastanowimy się nad innym rodzajem czytania, który wymaga zupełnie odmiennej postawy, mianowicie cichego, cierpliwego i starannego namysłu. Czytając w ten sposób, możemy pochylać się całymi godzinami nad jedną stroną, a nawet zdaniem, zamiast spieszyć się na każdą kolejną stronę. Wiążę się to z pewnym wyrzeczeniem, ponieważ drążąc kilka słów, nie zdobywamy żadnych nowych informacji. Być może musimy porzucić nasz głód nowej wiedzy, nowych ‘danych’, i poświęcić się powolnemu, mozolnemu zadaniu głębszego zrozumienia. Oczywiście ten sposób czytania nie jest odpowiedni dla wszystkiego, co czytamy. Czasopisma, blogi i thrillery z reguły nie wymagają takiej głębokiej i starannej uwagi. Jednak wiersz, refleksyjna powieść, esej filozoficzny albo tekst buddyjski często mieszczą w sobie więcej znaczeń, niż jesteśmy w stanie docenić na pierwszy rzut oka. By je zrozumieć, musimy wejść z nimi w głębszą interakcję, a do tego potrzebna jest przez jakiś czas pełna i niepodzielna uwaga.

Zapomnieliśmy, jak czytać – jak się zatrzymać, oswobadzać od naszych zmartwień,

57 Bloom H., *How to Read and Why*, Fourth Estate, Londyn 2001, s.19.

58 Ackroyd P., *Rękopisy Platona*, przeł. T. Bieroń. Wyd. Zysk i S-ka, Poznań 2003, ss.119-120.

powracać do siebie samych, jak zostawiać na boku nasze poszukiwanie subtelności i oryginalności, by móc medytować w spokoju, przeżuwać teksty i pozwalać im do nas przemówić. To także jest duchowe ćwiczenie, i to jedno z najtrudniejszych⁵⁹.

Ten fragment pochodzi z książki Pierre'a Hadota *Filozofia jako sposób życia*. Odnosi się on tutaj do starożytnych tekstów greckich i rzymskich, ale ta sama zasada dotyczy wszelkiej literatury usiłującej komunikować głębszą mądrość. Nasza kultura jest w dużym stopniu kulturą piśmienniczą, w której słowo pisane jest wszechobecne, poczynając od gazet, przez strony internetowe, po billboardy reklamowe i listy składników na opakowaniach jedzenia – możemy nawet czytać opis na paczce płatków śniadaniowych przy rannym posiłku! Korzyści z możliwości czytania są, rzecz jasna, ogromne, ale jest też wada: można popaść w nałóg czytania dla informacji bądź czystej rozrywki, i zaniedbywać czytanie w celu rozwijania mądrości. To zupełnie inny rodzaj czytelnictwa, o którym Hadot mówi, że jest jednym z najtrudniejszych ćwiczeń duchowych.

Wolne czytanie

Pierwszą rzeczą, jakiej musimy się nauczyć, jest wolne czytanie, przeciwieństwo szybkiego czytania, kiedy staramy się przeczytać możliwie jak najwięcej słów w jak najkrótszym czasie. Szybkie czytanie wynaleziono na użytek ludzi, którzy muszą czytać i przyswajać ogromne ilości informacji, czy to w pracy, czy dla swoich badań. Obecnie odbywają się mistrzostwa świata w szybkim czytaniu, podczas których najlepsi zawodnicy czytają zwykle od 1000 do 2000 słów na minutę ze średnim rozumieniem na poziomie około 50%⁶⁰. Howard Berg, najszybszy wedle Księgi Rekordów Guinnessa czytelnik na świecie, czyta 25000 słów na minutę, zapamiętując praktycznie wszystko. To bezdyskusyjnie nadzwyczajna umiejętność, szalenie użyteczna przy zbieraniu informacji, ale informacja nie równa się mądrości. By uczyć się mądrości z książek, trzeba nauczyć się czytać powoli. Może się wydawać dziwne, że zachęcam do nauki **wolnego** czytania, bo to by przecież było łatwe do zrobienia. W istocie takie nie jest, z tego prostego powodu, że po przywyknięciu do robienia czegoś szybko coraz trudniej robić to wolno – stajemy się przyzwyczajeni do szybkości. Niedawno przeczytałem w czasopiśmie, że samochód prowadzony z prędkością 80 km/h zużywa około 15% mniej paliwa niż przy 110 km/h, co oszczędza wydatki oraz, co ważniejsze, redukuje emisję dwutlenku węgla. Następnym razem, jadąc autostradą, starałem się ograniczyć prędkość do 80 km/h, i okazało się to bardzo, bardzo trudne! Mój prędkościomierz wciąż zbaczał ku 100 km/h – jak to możliwe?

Friedrich Nietzsche napisał, że jest „nauczycielem wolnego czytania”, i komentował to tak:

59 Hadot P., op. cit., s. 109.

60 en.wikipedia.org/wiki/Speed_reading.

(...) w tej epoce ‘pracy’, czy raczej pośpiechu, nieprzyzwoitej i ociekającej potem pochopności, epoce, która chce ‘uporać się’ czym prędzej ze wszystkim, nawet z każdą starą i nową księgą: sama ta sztuka nie tak łatwo pokonuje to czy owo, każe ona czytać dobrze, a więc powoli, dogłębnie, cofając się i wybiegając do przodu, czytać krytycznie, z pozostawieniem otwartych drzwi, delikatnymi palcami i oczyma...⁶¹

Pochylmy się i zastanówmy przez chwilę nad tym ustępem zdanie po zdaniu – pewien jestem, że Nietzsche mu by się to spodobało. *Sama ta sztuka nie tak łatwo pokonuje to czy owo.* Nasze poczucie pośpiechu, postawa ‘załatwiania sprawy’, może udzielić się nawet naszemu czytaniu, przez co zaczynamy kalkulować, ile książek ostatnio przeczytaliśmy; jeśli dana książka zajmuje więcej czasu, niż oczekiwaliśmy, to ulegamy frustracji, bo czeka na nas kolejka innych książek. Chcemy być ‘świetnie ocytani’, co często znaczy, że przeczytaliśmy wiele książek, ale zrozumieliśmy je tylko powierzchownie. Może powinniśmy zmienić znaczenie zwrotu ‘świetnie ocytany’⁶², by mogło to też znaczyć staranne, pilne i dogłębne zapoznawanie się z konkretną książką.

Czytać powoli znaczy czytać starannie, upewniając się, że rozumiemy znaczenie każdego słowa i zdania. Dobrze jest mieć pod ręką słownik, aby upewnić się co do znaczenia każdego słowa. Niekiedy mniej więcej się domyślam, co dane słowo znaczy, a zerkając do słownika, odkrywam nieco odmienne znaczenie tego słowa, i ta różnica potrafi subtelnie zmienić znaczenie czytanego przeze mnie fragmentu. Starajmy się zrozumieć, co autor tekstu chciał powiedzieć, zamiast narzucać własne interpretacje zbyt szybko. Czytając dany tekst, wchodzimy w kontakt z innym umysłem. W pewien sposób usiłujemy wejść w umysł autora, zobaczyć świat z punktu widzenia jego bądź jej. W refleksyjnym czytaniu używamy naszej zdolności do refleksji, by **wyobrazić sobie** inny sposób postrzegania świata, sposób właściwy dla kogoś innego.

Głęboko znaczy penetrowanie poniżej powierzchniowego znaczenia tekstu, przystawanie i zastanawianie się nad tym, co właśnie przeczytaliśmy. Można to robić poprzez zadawanie sobie pytań, na przykład: Czy to prawda? W każdym przypadku? Czy zgadza się to z moim doświadczeniem? Jakie konsekwencje niesie to dla mnie? Czy powinienem jakoś zmienić swoje życie w świetle tego, co przeczytałem? Można też pozwolić tekstowi, by nas poruszył, byśmy rozumieli nie tylko za pomocą intelektu, ale też **poczuli** jego znaczenie, pozwolili mu przeniknąć do głębszych pokładów naszej duszy i zadziałać na rzecz naszej wewnętrznej przemiany. W książce *Współczujący umysł* psycholog Paul Gilbert pisze: „Nasza gotowość do **pozwalania sobie** na

61 Nietzsche F., *Jutrzenka*, przeł. S. Wyrzykowski, Zielona Sowa, Kraków 2006, s.12.

62 W oryg. ‘well read’, co może znaczyć zarówno ‘ocytana’ o osobie, jak i ‘dobrze przeczytana’ o książce [przyp. tłum.].

emocjonalne poruszenie może być kluczowa dla naszego pojmowania rzeczywistości”⁶³. Weźmy na przykład dobrze znaną opowieść o Kisie Gotami i nasionku musztardy, gdzie młoda kobieta, Kisa Gotami, przychodzi zrozpaczona do Buddy, trzymając w ramionach swoje martwe dziecko, i prosi go o przywrócenie mu życia. Budda godzi się pod jednym warunkiem – że przyniesie mu ona nasiono musztardy z domu, gdzie nikt nigdy nie zmarł. Puka więc do drzwi każdego domu w mieście, i po kilku godzinach wraca – bez martwego dziecka i bez nasiona musztardy. Oczywiście w każdym odwiedzanym przez nią domu zdarzyła się śmierć. Idąc tak od drzwi do drzwi i słuchając o zgonach w każdym domu bez wyjątku, stopniowo pogodziła się ze śmiercią swego dziecka, i wróciwszy do Buddy, poprosiła go o pójście po Schronienie do Trzech Klejnotów. (To tradycyjny sposób stwierdzenia, że prosi Buddę o przyjęcie jej do grona uczniów i chce poświęcić życie praktykowaniu jego nauk). Podejrzewam, że znacie tę historię – zapewne słyszeliście ją wielokrotnie i rozumiecie jej znaczenie. Wyobraźcie sobie jednak, że jesteście w skórze Kisy Gotami, czujecie ten ból, rezygnację, rozpacz. Załóżmy, że naprawdę wyobraziliście sobie chodzenie od domu do domu, słuchanie opowieści każdego gospodarza, i powolne akceptowanie śmierci własnego, gorąco piastowanego dziecka. Gdybyście poczuli wobec tej kobiety tyle, że poruszyłoby was to do łez, czy nie zrozumielibyście jej historii inaczej?

Cofając się i wybiegając do przodu: musimy być świadomi kontekstu każdego słowa i zdania, pamiętając o fakcie, że słowa mogą delikatnie się zmieniać zależnie od kontekstu. Może to też znaczyć, że wspominamy przeszłość i wyobrażamy sobie przyszłość w świetle tego, co czytamy. Możemy chociażby przeczytać wiersz o krótkości życia, i pojąć z większą niż zwykle jasnością, że pewnego dnia sami umrzemy. Ta myśl może z kolei wywołać refleksję nad własną przeszłością. Co ona przyniosła? Dokąd zmierzała? Możemy też zacząć zastanawiać się nad przyszłością. Co zrobić z pozostałym czasem? Co jest wciąż ważne?

Czytać krytycznie: może to znaczyć, że powinniśmy wstrzymać się przed natychmiastowym zgadzaniem się z tym, co czytamy, zawiesić osąd. *Z pozostawieniem otwartych drzwi* sugeruje jednak, że powinniśmy pozostać otwarci na tekst – być empatyczni. Wedle Paula Gilberta, empatia „składa się zarówno z komponentu emocjonalnego, jak i zdolności do "rozumienia" (...). Empatia zaczyna się od szerokich horyzontów ciekawości i szczerego pragnienia wiedzy i poznania”⁶⁴. Nietzsche zdaje się zatem zachęcać nas do podjęcia dwu przeciwnych rzeczy naraz: jednoczesnego wstrzymywania się i pozostawiania otwartym. Przypomina mi się ‘negatywna zdolność’ poety Keatsa, którą opisuje on jako umiejętność „trwania w niepewności, tajemnicach, wątpliwościach, bez impulsywnego sięgania po fakty i rozum”. Myślę o tym jako o stanie pozytywnego oszołomienia, kiedy porzuciło się już jakieś stare opinie, ale nie udało się jeszcze wykształcić

63 Gilbert P., *The Compassionate Mind*, Constable & Robinson, Londyn 2009, s.198.

64 Tamże, s. 202.

nowych. To mało komfortowy stan, nawet trochę straszny, toteż często staramy się położyć mu kres przedwcześnie; lepiej jednak pozostać z własnym dyskomfortem, jako że to klucz do procesu uczenia się.

Wreszcie *delikatnymi palcami i oczyma* sugeruje wielką staranność i wrażliwość, czucie różnorodnych niuansów tekstu, intuicyjne odbieranie złożonych znaczeń słów. Sugeruje to wręcz traktowanie materialnej książki w naszych rękach z wielką starannością, przewracanie stron uważnie i delikatnie.

Kiedy czytamy w ten sposób, jesteśmy jak tłumacze, oddający znaczenie tekstu słowo po słowie:

Rozwijamy nasz wątek
z misternej sieci znaczeń

Dzień po dniu przychodzą
słowa Sutr

Ścigamy z determinacją
tajemnice Dharmy⁶⁵.

Czytanie tradycyjnych tekstów buddyjskich

Takie podejście do czytania pomaga naświetlić wszystkie rodzaje tekstów, wydobywając na światło dzienne prawdę w nich zawartą, a niekiedy obnażając brak głębi i prawdy. Jeśli jesteś buddystą, zachęcałbym cię do przeczytania kilku buddyjskich tradycyjnych tekstów, czyli tych przypisywanych Buddzie bądź też jednemu z innych wielkich nauczycieli z przeszłości. Tradycja buddyjska dorobiła się ogromnych zasobów piśmiennictwa, z których wszystkie mają służyć zrozumieniu przyczyn naszego cierpienia oraz pomocy w stawaniu się mądrzejszymi, życzliwszymi, bardziej uczynnymi, świadomymi i współczującymi – innymi słowy, pomagają w osiągnięciu Oświecenia. Warto więc je czytać! A jeśli czytasz po angielsku, masz sporo szczęścia, bo wiele z nich zostało przełożonych na angielski. Możesz nawet dużo przeczytać za darmo w internecie. Jeśli jesteś związany z konkretną szkołą buddyjską, możesz przeczytać niektóre książki uważane za istotne przez tę szkołę. Jeśli zaś nie wiąże cię żadna szkoła, masz do wyboru całą tradycję buddyjską. Samo w sobie może to jednak stworzyć problem – łatwo poczuć się onieśmielonym ogromem materiału dostępnego obecnie w tłumaczeniu. Od czego tu zacząć?

65 Hui Yung, *Translating Holy Books (Chiny, IV-V wiek n.e.)*, tłum. J. P. Seaton w *The Poetry of Zen*, Shambhala Publications, Boston 2007.

Polecałbym ci zacząć od nauczania samego Buddy, przekazanego w kanonie palijskim. Są to najwcześniejsze teksty przypisywane Buddzie i wiele z nich (choć nie wszystkie) jest prostych i praktycznych. Dobrze na początek są *Dhammapada*, *Udana* i *Sutta-Nipata*, wszystkie dość przystępne i 'łatwe w obsłudze', z krótkimi ustępami czy rozdziałami, które doskonale nadają się do refleksyjnego czytania. *Madđdzhima Nikaja (Majjhima Nikaya)* to już znacznie obszerniejsza książka z dłuższymi rozdziałami, zawierająca wszelako nader ciekawe historie i nauki. Wiele sutt kanonu palijskiego dostępnych po angielsku jest na stronie www.accesstoinsight.com⁶⁶. Przeczytawszy niektóre z tych pism, możesz zechcieć zapoznać się z późniejszym rozwinięciem nauk Buddy w postaci szkół mahajany i wadźrajany.

Skąd wiemy, że powiedział to sam Budda?

Napisałem przed chwilą, że teksty z kanonu palijskiego są **przypisywane** Buddzie, ale nie możemy być pewni, że naprawdę powiedział wszystko, co mu się tam przypisuje. W istocie mamy dobre powody, by w to wątpić. Sam Budda nic nie napisał, zaś kanon palijski powstał jakieś 200-300 lat po jego śmierci, wiele było więc możliwości błędnego przekazu i niewłaściwego utrwalenia jego nauk. Skoro jednak nie możemy być pewni, czy pisma kanonu palijskiego zawierają dokładny zapis nauczania Buddy, jak możemy na nich się opierać? Jaką mają powagę? Podobnie, jak w przypadku każdego tekstu buddyjskiego, liczy się to, co przekazują, a nie to, że przypuszczalnie zawierają słowa Buddy. Przydatne jest tutaj rozróżnienie na zewnętrzny i wewnętrzny autorytet. Zewnętrzny autorytet wywodzi swoją ważność ze źródła poza sobą: ktoś posiadający autorytet, a być może cała tradycja, mówi nam, że pewien tekst zawiera prawdę, zatem powinniśmy weń wierzyć. Wewnętrzny autorytet opiera swoją ważność na samym sobie. Jak napisał Richard Holloway w książce *Doubts and Loves*, wewnętrzny autorytet „zdobywa naszą wewnętrzną zgodę w tajemniczym procesie, który wydobywa z nas przytwierdzenie. Mówimy 'tak', uznając słuszność tego, co spowodowało silny odzew w naszym sercu i umyśle”⁶⁷. Jeśli jakiś wiersz poruszy nas i uderzy swoją prawdą, nie ma znaczenia, kto go napisał. Możemy chcieć się dowiedzieć, kim był autor, ale tylko dlatego, że chcielibyśmy przeczytać więcej jego wierszy, a nie dlatego, że czujemy potrzebę potwierdzenia wartości wiersza poprzez upewnienie się, że został on stworzony przez 'dobrego' poetę. Kiedy Budda zaczął nauczać, ludzie słuchali go, bo promieniował wewnętrznym autorytetem. Właściwie to kim on był? Dla większości był po prostu kolejnym z wielu świętych ludzi przechodzących przez miasto. Nie istniał żaden zewnętrzny autorytet, na który mógł się powołać dla potwierdzenia swoich nauk, nawet gdyby chciał. Ludzie słuchali go, bo wyczuwali prawdę w jego słowach.

66 Po polsku m.in. na sasana.wikidot.com/tipitaka [przyp. red.]

67 Holloway R., *Doubts and Loves*, Canongate Books, Edynburg 2005.

Jeśli nie jesteś przyzwyczajony do czytania starożytnych tekstów buddyjskich, prawdopodobnie na początku nie będzie to dla Ciebie łatwe. Wiele jest wszelkiego rodzaju przeszkód do pokonania, jak nietypowy styl samych pism, odniesienia do spraw i ludzi, których możesz nie znać, a czasem literacki styl tłumacza. Musisz się **nauczyć** je czytać, a do tego trzeba czasu i cierpliwości. Możesz też potrzebować przewodnika, który studiował te teksty i pomoże Ci je sobie rozjaśnić. Jeśli masz nauczyciela, możesz razem go poprosić o przestudiowanie z Tobą danego tekstu, albo możesz przeczytać komentarz doń. Po przeczytaniu kilku komentarzy i przekonaniu się w ten sposób do pewnego stopnia, jak należy czytać podobne teksty, warto jednak moim zdaniem wybierać teksty i zastanawiać się nad nimi samodzielnie **przed czytaniem komentarzy**. Czytanie komentarzy może wpaść w nas lenistwo – zaczynamy pozwalać komentatorom odwalać całą robotę za nas. Właściwa kolejność to czytanie tekstu, refleksja nad nim, następnie czytanie komentarza i wreszcie refleksja nad tym komentarzem.

Dobrze też ‘podążać za węchem’ – czytać po prostu to, co nas interesuje. Odkryłem, że jeśli dany tekst (bądź coś w nim zawartego) fascynuje mnie i przyciąga, **zawsze znajdzie się w nim coś dla mnie**. Jakiś skarb jest tam ukryty, coś w tekście, co powinienem wiedzieć i co pomoże mi się rozwijać. Warto z drugiej strony czytać teksty, których nie lubimy. Oczywiście mamy skłonność do unikania tego, czego nie lubimy, ale tak czy inaczej można próbować je czytać, by przekonać się, co nastąpi. Nigdy nie lubiłem *Bodhicarjawatary* Śāntidewy, onieśmielała mnie. Jego instrukcje i napomnienia są tak bezkompromisowe, że przy jego lekturze zawsze czułem się gorszym buddystą, niezdolnym do spełnienia stawianych wymagań. Może dlatego Pierre Hadot pisze, że czytanie różnych pism jest jedną z najtrudniejszych praktyk duchowych – a czytając tekst buddyjski, bez wątpienia spotykamy się z umysłem oświeconym, co może być bardzo niekomfortowe. Na niedawnym samotnym retrace recytowałem jednak część *Bodhicarjawatary*, i ku mojemu zaskoczeniu stwierdziłem, że mi się to podobało! Być może się zmieniłem...

Przy okazji warto tu poczynić uwagę o tym, czego oczekujemy od buddyjskich tekstów. Jeśli podchodzimy do nich w pierwszym rzędzie jak do ‘instrukcji obsługi’, ominąć nas może coś bardzo ważnego – ich piękno i natchnienie. Niektóre teksty w rzeczy samej nie zawierają żadnych instrukcji. Mogą na przykład opisywać właściwości mądrego człowieka, ale nie mówić nic o tym, jak samemu stać się mądrym. Albo po prostu opowiadają jakąś historię. Albo, jak w przypadku sutr mahajany (sutra jest sanskrycką formą palijskiego słowa sutta), opisywać wspaniały wszechświat. Poszukując nauk w takich tekstach, narażeni będziemy na zawód, ale tylko dlatego, że szukamy niewłaściwej rzeczy. Teksty udzielające nam praktycznych instrukcji co do sposobów prowadzenia życia duchowego czytamy po to, by praktykować ich wskazówki po ich odłożeniu. W przypadku tekstów charakteryzujących mądrość, albo opowiadających historie, albo opisujących niezwykle systemy światów, samo ich **czytanie** jest praktyką. Potrzebujemy tylko otworzyć się na nie, jakby

były poezją lub zbiorem opowiadań, i pozwolić im wpływać na naszą przemianę.

By czytać pod tym kątem, najlepiej robić to na głos. Jako dzieci nauczyliśmy się czytać przez głośne wypowiedanie zapisanych słów. Rosnąc, nauczyliśmy się czytać po cichu, poruszając być może bezgłośnie ustami przez pierwsze miesiące cichego czytania, aż w końcu i to zanikało. To bardzo użyteczna umiejętność, pozwalająca czytać w obecności innych, którzy mogą nie chcieć słuchać tego, co czytamy. (Może jeszcze bardziej użyteczne jest to, że możemy czytać coś, czego inni mogliby nie pochwalać!). Coś jednakowoż tracimy przez ciche czytanie. Dobrze, gdy literatura, a zwłaszcza poezja, jest **słyszana**. Słowa i frazy często mają wartości rytmiczne i muzyczne, które nie tylko są piękne, ale przydają też znaczeniom emocjonalnej wagi. Buddyjskie teksty były tradycyjnie odczytywane (bądź odśpiewywane) na głos, zazwyczaj w kontekście rytualnym, i w moim odczuciu podobne odczytywanie pomaga mi ‘zrozumieć’ tekst znacznie pełniej niż przy cichym czytaniu. Wziąłem słowo ‘zrozumieć’ w cudzysłów, bo nie chodzi mi o rozumienie w czysto intelektualnym sensie. Wypowiedanie na głos słowa czy frazy pomaga w procesie doświadczania tego, czy wręcz **stawania się** tym, co dane słowo czy fraza wyrażają. Nie wszystkie buddyjskie pisma są piękne, ale nawet całkiem zwyczajne teksty zyskują na głośnym odczytaniu, ponieważ skłania nas to do powolniejszego czytania, a widzieliśmy już, jak wartościowe to bywa.

Przygotowanie umysłu do czytania tekstu

Zanim zaczniemy czytać, możemy potrzebować przygotowania. Jeśli jesteśmy w złym nastroju lub czujemy się niezadowoleni, łatwo przelejemy swój nastrój na tekst, doszukując się błędów i ulegając irytacji z ich powodu. Pewien starożytny tekst buddyjski rozpoczyna się słowami:

Przywołaj tyle miłości, czci i wiary, ile zdołasz.

Usuń skalania i oczyść się ze zmaz wszelakich!

Wsluchuj się w doskonałą mądrość subtelnych buddów,

Przekazaną dla dobra świata, przeznaczoną dla istot o duszach bohaterów ⁶⁸.

Słowo przełożone tu jako miłość, *prema*, znaczy także sympatia, uczucie. Starłem się dotychczas uwydatnić, że w refleksji emocje są przynajmniej tak samo istotne, jak rozum, toteż idea przywołania miłości i uczuć przed lekturą buddyjskiego pisma nie powinna być dużą niespodzianką. Jak napisałem w rozdziale 2., pozytywne emocje dają nam wewnętrzne zasoby konieczne dla zrozumienia prawd, które niekiedy wydają się nam zagrażać – a teksty buddyjskie potrafią być bardzo wymagające. Możliwe też, że tekst prosi nas o byśmy podeszli z uczuciem do

68 *Ratnagunasamcayagatha – Verses on the Accumulation of Precious Qualities*, przeł. E. Conze, Four Seasons, San Francisco 1973, s.9.

tegoż tekstu, a przynajmniej, bardziej ogólnie, do Dharmy. Jeśli tak, byłoby to zbliżone do idei zawartej w słowie ‘filozofia’, oznaczającym ‘umiłowanie mądrości’.

W tym samym wersie słowo ‘cześć’ jest tłumaczeniem słowa *gaurawa*, pochodzącego od *guru*, co znaczy dosłownie ‘ważki’, czyli wielkiej wagi, wielce znaczący. Tekst mówi nam, że powinniśmy brać go poważnie, jako że ma do przekazania ważne myśli o tym, jak się rzeczy mają, oraz o tym, jak wyćwiczyć się w pojmowaniu istoty rzeczy. Zawiera cenny ładunek! Dlatego buddyjskie pisma traktowane są z wielką czcią w tradycyjnych kulturach buddyjskich, gdzie owija się je w drogocenne tkaniny i umieszcza na ołtarzach, nigdy nie kładąc na podłodze. Przypominają mi się słowa Nietzschego: „delikatnymi oczyma i palcami”.

Dla wielu ludzi wiara jest nie do pogodzenia z wolnością myśli, ponieważ kojarzy im się z wąskimi horyzontami myślowymi. Wierzyć znaczy pokładać w czymś wiarę, a to oznacza nietolerancję wobec wszelkich idei bądź faktów przeczących temu, w co się wierzy. Musimy jednak uważać, by nie dać się zwieść słowom. ‘Wiara’ to słowo obarczone swoistymi konotacjami, i nie powinniśmy zakładać, że oryginalne sankskryckie słowo podziela te konotacje. Słowo tłumaczone tutaj jako ‘wiara’ to *prasada*, co znaczy też „jasność, blask przejrzyistość, czystość, spokój, opanowanie, brak wzburzenia, pogoda usposobienia, dobry nastrój, pomoc, mediacja” – doprawdy, zdaje się ono oznaczać, wszystko co dobre!⁶⁹ I teraz, gdy zastąpimy słowo ‘wiara’ innymi znaczeniami *prasady* – powiedzmy jasnością, spokojem albo dobrym humorem – dostajemy zupełnie inne znaczenie. Wypróbujmy jedno z nich, by zobaczyć, jak to wygląda:

Przywołaj tyle miłości, czci i dobrego nastroju, ile zdołasz.

Duża różnica, nieprawdaż? Ale co wiara ma w tej kwestii do czynienia z dobrym nastrojem – albo jasnością, czystością, spokojem? Jak jedno słowo może znaczyć tak wiele rzeczy? Cóż, wszystko to są zręczne stany umysłu, zaś wedle *abhidharmy*, tak zwanej psychologii buddyzmu, wiara obecna jest w każdym zręcznym stanie umysłu. Zatem zawsze, kiedy jesteśmy współczujący, przyjaźni, uważni, cierpliwi czy refleksyjni, mamy też wiarę... pomyśl o tym przez chwilę! Co to może znaczyć? W buddyzmie wiara nakierowana jest na Trzy Klejnoty, a w szczególności na fundamentalne nauki Buddy; buddyści pokładają wiarę w Trzech Klejnotach i wierzą, że życie jest nietrwałe, pozbawione istoty, ostatecznie nie może przynieść satysfakcji itd. Autorzy *abhidharmy* wydają się jednak mówić, że w wierze chodzi nie tyle o konkretne idee, ile o postawę bądź stan umysłu, chyba że uznają oni, że jedynie buddyści są zdolni doświadczać zręcznych stanów umysłu (raczej nie sądzę). Jak widzieliśmy, zręczne stany umysłu dają nam wewnętrzne zaplecze, by postrzegać rzeczywistość bardziej prawdziwie. Są bardziej ‘otwarte’ od stanów niezręcznych, które

69 Na podst. Monier-Williams, *Sanskrit English Dictionary*, Motilal Banarsidass, Delhi 1995, ss.696–697.

kierują się bardziej do wewnątrz i skupiają na ochronie 'ja'. W zręcznych stanach umysłu jesteśmy bardziej otwarci na prawdę rzeczy, niezależnie od konsekwencji, jakie owa prawda może mieć dla nas. Możemy powiedzieć, że wiara to stan otwartości na rzeczywistość. Możemy wręcz stwierdzić, że wiara jest otwartością umysłu; albo empatią (patrz definicja Paula Gilberta). Ale teraz dodaję coś do znaczeń *prasady*, jakby sama nie miała ich już dość.

Odczuwanie szacunku i wiary nie znaczy więc, że musimy koniecznie zgadzać się ze wszystkim, co jest zawarte w buddyjskim tekście. Jest przecież nieprawdopodobne, że każdy taki tekst został napisany przez kogoś w pełni oświeconego, nawet jeśli uważa się go za słowa samego Buddy, toteż powinniśmy czytać je krytycznie, nie rezygnując przy tym z szacunku i wiary. (Wedle słów Nietzschego, potrzebujemy „krytycznej lektury z pozostawieniem otwartych drzwi”). Nie musimy traktować buddyjskich tekstów jak autorytetów, którym trzeba wierzyć. Lepiej jest podchodzić do nich jak do mądrego i miłego przyjaciela, któremu nasze szczęście leży na sercu, którego rady sobie cenimy, ale nie zawsze zgadzamy się z niektórymi jego opiniami. Jeśli jednak faktycznie nie zgadzasz się z czymś w tekście, nie poprzestawaj na tym; zapytaj siebie, **dlaczego** się nie zgadzasz. Bądź co bądź, jeśli nie zgadzasz się ze zdaniem przyjaciela, on czy ona zada ci pytanie, dlaczego. I prawdopodobnie będzie też bronić swojego punktu widzenia. Tekst nie dysponuje taką możliwością, więc to ty bądź skrupulatny w swoich sprzeciwach. Wejdź na przykład w dialog z tekstem na podobnych zasadach, jakie omawiałem w rozdziale 3., gdy opisywałem mówienie do siebie jako metodę refleksji. Zachęcałem tam do postawienia się po obu stronach sporu i bronienia ich. W tym przypadku jednym głosem możesz być ty, a drugim – tekst. Pamiętaj jednak, że musisz na serio argumentować na rzecz każdej ze stron, inaczej nie będzie to skuteczne. Nie idź na łatwiznę i nie rezygnuj zbyt szybko. Koniec końców to ty możesz się mylić!

Jeśli umiemy tak postępować, pielęgnujemy dwie wartości istotne w każdych warunkach nabywania wiedzy: wolność i szacunek. Musimy czuć możliwość niezgody, ponieważ nie damy pełnej zgody na coś, gdy nie czujemy swobodnej możliwości wstrzymania własnej zgody. By coś przemyśleć, potrzebujemy wolności podążania, dokądkolwiek rozum nas zabierze, w przeciwnym razie nasze myślenie będzie zahamowane i spętane. Niezгода nie wyklucza jednak szacunku. Takie połączenie wolności i szacunku nieczęsto się, jak sądzę, zdarza w nowoczesnej (zachodniej) kulturze. Debaty medialne prowadzi się często w atmosferze osobistej wrogości, braku zaufania i szacunku, przez co łatwo nam zakładać, że niezgodzie zawsze towarzyszy brak szacunku. Z drugiej strony niezgadzanie się z kimś, do kogo żywimy szacunek, bywa trudne – „Kimże ja jestem, by się z nim nie zgadzać?” Utrzymanie obu wartości jednocześnie może być trudne, ale ważne, by próbować. Wolność stoi na straży naszej osobistej integralności, zaś szacunek pozwala zachowywać wrażliwość na mądrość innych ludzi.

Tłumaczenia są interpretacjami

Czytanie kilku tłumaczeń tego samego tekstu to dobry pomysł, o ile jest taka możliwość. Tłumaczenie to w nieunikniony sposób interpretacja; każdy tłumacz ma swoje własne rozumienie buddyzmu i interpretuje tekst w świetle tego rozumienia. Mój nauczyciel powiedział kiedyś, że lektura tłumaczenia jest jak patrzenie na odwrotną stronę tkaniny – kolory i ogólne kształty są widoczne, ale nie da się zobaczyć dokładnego wzoru czy projektu na przodzie. Dzięki przeczytaniu więcej niż jednego tłumaczenia dostajemy różne interpretacje, co może nam dać lepsze wyobrażenie, jak wygląda przód tkaniny. Oto trzy różne tłumaczenia pierwszych dwu wersów *Dhammapady*:

1. Umysł poprzedza wszelkie doświadczenia. Umysł nimi kieruje; umysł je kształtuje. Gdy ktoś mówi lub działa z nieczystym umysłem, cierpienie (dukkha) podąża w ślad za taką osobą niczym koła wozu za kopytami wołu.
2. Umysł poprzedza wszelkie doświadczenia. Umysł nimi kieruje; umysł je kształtuje. Gdy ktoś mówi lub działa z czystym umysłem, szczęście (sukha) podąża za taką osobą niczym nie opuszczający jej własny cień.

1. Jesteśmy tym, co myślimy.

To, czym jesteśmy, powstaje z naszych myśli.

Myśli tworzą świat.

Mów lub działaj z nieczystym umysłem

a problemy podążą za tobą

jak koło podąża za wołem ciągnącym wóz.

2. Jesteśmy tym, co myślimy.

To, czym jesteśmy, powstaje z naszych myśli.

Myśli tworzą świat.

Mów lub działaj z czystym umysłem

a szczęście podąży za tobą

niewzruszenie jak twój cień.

1. Serce poprzedza wszystkie zjawiska,

serce nimi włada,

i je tworzy.

Jeśli mówisz lub działasz

z zepsutym sercem,
cierpienie podąży za tobą -
jak koło wozu
idzie w ślad za wołem,
który go ciągnie.

2. Serce poprzedza wszystkie zjawiska,
serce nimi włada,
i je tworzy.

Jeśli mówisz lub działasz
ze spokojnym, jasnym sercem,
szczęście podąży za tobą
jak cień,
który nigdy nie znika⁷⁰.

Mocno się od siebie różnią, nieprawdaż? Pierwszy przekład zawiera umysł jako centralny temat, drugi – myśli, zaś trzeci – serce. Który jest poprawny? Czy jeden z nich jest bliżej prawdziwego znaczenia od innych? Nie ma sposobu, by się przekonać, chyba że znasz palijski i masz przed sobą oryginał. Jesteśmy na łasce tłumaczy! Większość tłumaczeń używa słowa ‘umysł’, i to wydaje się najtrafniejszy przekład palijskiego *mano*, chociaż ‘myśl’ też jest w porządku. Thanissaro, tłumacz cytowanego tu trzeciego przykładu, używa słowa ‘serce’. Zna bez wątpienia palijski, więc nie popełnił błędu; buddyzm uważa, że stany mentalne składają się zarówno z myśli, jak emocji. Decydując się na ‘serce’, wydobywa on tę emocjonalną stronę, która gra ważną rolę w doświadczaniu cierpienia i radości. Widzimy więc, że różne przekłady potrafią dać zupełnie inne interpretacje tekstu.

Wiele można się zastanawiać nad tymi wersami – nie darmo znajdują się one na samym początku *Dhammapady*. Przypomnijmy sobie ustęp Nietzschego o wolnym czytaniu: „czytaj powoli, dogłębnie, cofając się i wybiegając do przodu, krytycznie, z pozostawieniem otwartych drzwi, delikatnymi palcami i oczyma”. Spróbuj przeczytać je na głos kilka razy, **wsluchując się** w słowa, wczuwając się w ich znaczenie. Możesz zacząć od refleksji nad pierwszym zdaniem: „Umysł poprzedza wszelkie doświadczenia”, „Jesteśmy tym, co myślimy” lub „Serce poprzedza wszystkie zjawiska”. Co to znaczy? Co znaczy „poprzedza”? (Możemy być pewni, że tłumacze wybrali starannie to słowo, by wyrazić palijski odpowiednik najlepiej, jak mogli, więc my też możemy wykazać się podobną starannością i zajrzeć do słownika). Czy to prawda, że umysł/serce

70 Autorzy tych trzech przekładów na angielski to kolejno: Sangharakszita, Thomas Byrom i Thanissaro Bhikkhu.

poprzedza moje doświadczenia? Czy **jestem** tym, co myślę? Czy to się potwierdza w moim doświadczeniu? **Czym** jest moje doświadczenie? Skąd mogę to wiedzieć? Czy jestem dostatecznie uważny, by to dostrzec? Jeśli to prawda, jakie są tego konsekwencje dla mnie, innych ludzi, dla świata? Jeśli w to wierzę, albo wiem z własnego doświadczenia, że to prawda, czy działam zgodnie z tym? Czy **żyję** w tej wierze bądź wiedzy? A jeśli nie, to czemu?

Jak widzimy, można spędzić wiele czasu, zastanawiając się nad tymi wersami. Sangharakszita powiedział kiedyś, że na każdą godzinę czytania powinno przypaść sto godzin refleksji! (Nie bierzmy tego zbyt dosłownie – użył po prostu figury retorycznej). Możemy wykorzystać niektóre metody opisane przeze mnie w rozdziale 4., jak rozmowa z samym sobą, pisanie, albo wybranie się na spacer. W tym ostatnim przypadku trzeba sobie zapamiętać te wersy, co tak czy siak warto zrobić. We wprowadzeniu podkreślałem, że pierwsi buddyści nie mieli tekstów, więc zapamiętywali to czy tamto nauczanie Buddy i zastanawiali się nad nim.

Drugie części wersów są metaforami, toteż nasza refleksja przybierze nieco inną formę, mniej analityczną czy intelektualną, bardziej emocjonalną i wrażliwą, opartą na intuicyjnym odczuwaniu znaczeń. Thanissaro w swoich przypisach pięknie zwraca uwagę na niuanse tu obecne: „Obrazy w tych wersach są starannie dobrane. Wóz, reprezentujący cierpienie, jest brzemieniem dla ciągnącego go wołu, zaś ciężar kół wozu zaciera szlak przez wołu wytyczony. Cień, reprezentujący szczęście, nie stanowi dla ciała żadnego ciężaru”. Zastanówmy się nad tym. Oczywiście na Zachodzie metafora cienia jest często negatywna, być może w powodu archetypów Junga, gdzie cień odnosi się do tych aspektów naszej osoby, które odcinają od świadomości informacje o naszych prawdziwych motywach, „mrocznych, cienistych, nieznanych i potencjalnie sprawiających kłopoty”⁷¹. Jeśli jednak pamiętamy, że Budda żył w Indiach, miejscu bardzo upalnym, możemy dostrzec, że cień symbolizuje coś nader przyjemnego i mile widzianego, mianowicie chłód. Możemy dalej wyobrazić sobie Buddę siedzącego w cieniu drzewa bodhi... i tak dalej. Można napisać esej albo dać wykład na temat owych dwóch wersów!

Doczytywanie się w tekście własnych znaczeń

Wszystkie tłumaczenia są interpretacjami, i jeśli tłumacz ma pewne pojęcie o buddyzmie, nie wyprowadzi nas w pole zbyt daleko. Ale co powiecie na to:

Nie wierzcie w nic, nieważne gdzie to przeczytaliście albo od kogo usłyszeliście, nawet gdy powiedziałem to ja, jeśli nie zgadza się to z waszym własnym rozumem i zdrowym rozsądkiem.

– Budda

71 [pl.wikipedia.org/wiki/Archetyp_\(psychologia\)](http://pl.wikipedia.org/wiki/Archetyp_(psychologia)) [przyp. tłum.]

Znalazłem to w internecie, a także widziałem na pocztówce. Czy Budda **naprawdę** tak powiedział? Byłbym tym zaskoczony, jako że pozostaje to w niezgodzie z wieloma innymi rzeczami, których nauczał. Ciekawe, że ani pocztówka, ani strona internetowa nie podają źródła, gdzie można by ten cytat odnaleźć. Czyżby była to zniekształcona wersja tego, co Budda mówi w *Kalama Sutcie*?

nie wierzcie w coś tylko dlatego, że wiele razy wam to powtarzano, nie wierzcie tradycji, nie wierzcie plotkom, nie wierzcie temu co jest napisane w świętych księgach, nie wierzcie domysłem, aksjomatom, zwodniczym rozumowaniom, nie budujcie w sobie przychylności dla jakiegoś poglądu który jest rozważany, nie wierzcie tym, którzy wydają się inteligentniejsi, nie wierzcie poprzez wzgląd: 'Ten jest naszym nauczycielem'. Kalamowie, jeśli sami dobrze wiecie: 'Te rzeczy są złe, te rzeczy są hańbiące, te rzeczy są potępiane przez mędrców; podjęte i praktykowane, te rzeczy prowadzą do krzywdy i cierpienia', porzućcie je^{72s}.

Jeśli pierwszy z dwu powyższych cytatów jest zniekształconym tłumaczeniem tego ustępu *Kalamy Suty*, to tylko skrajny przykład tego, co wszyscy po trosze robimy – wczytujemy nasze własne znaczenia i wartości w tekst. To być może kolejny powód, dla którego wedle Hadota lektura jest jednym z najtrudniejszych ćwiczeń duchowych – ponieważ tak trudno odczytać to, co tekst faktycznie mówi. Jedną ze spraw utrudniających nam odczytywanie treści tekstów są kulturowe uwarunkowania i uprzedzenia, którym podlegamy, czyli wartości i sposoby postrzegania świata, jakimi przesiąkliśmy za pośrednictwem rodziców, nauczycieli, przyjaciół, mass mediów itd. Zwykle są one dla nas niewidoczne jak okulary, i nie zdajemy sobie sprawy, że czytamy tekst poprzez nie. Kiedy są dla nas niewidzialne, nazywa się je **załoženiami**, bo zakładamy, że nasze spostrzeżenie rzeczy odpowiada temu, jak jest w rzeczy samej. W powyższym przykładzie wygląda na to, że tłumacz usiłował doczytać się w tekście formy racjonalizmu: 'Nie wierz w nic!'

Można uważać, że nic się nie da zrobić z tymi założeniami, skoro są nieświadome, ale to nieprawda – próbujmy odczytać to, co naprawdę jest na stronie! To zaskakująco trudne do zrobienia, jak wiem z własnych doświadczeń mówienia i pisania o różnych tekstach. Po napisaniu akapitu czy dwóch o danym ustępie czytam ponownie ów ustęp jakiś czas potem i zdaję sobie sprawę, że źle go wcześniej odczytałem. Goethe był świadom tej trudności, pisząc: „Zwykli ludzie nie wiedzą, jak wiele czasu i wysiłku zajmuje nauczenie się, jak czytać. Strawiłem przy tym 80 lat i

72 Kalama Sutta; kompletne polskie tłumaczenie dostępne na <http://www.goldenline.pl/grupy/Pozostale/karma-kagyuu/kalama-sutra-caly-tekst,1126088/> [przyp. tłum.]

wciąż nie mogę powiedzieć, bym osiągnął cel”⁷³.

Zastanawiające, jak często czytelnicy (i pisarze) gubią drobne, ale istotne wyrażenie w tym ustępie *Kalamy Sutt*. Widzą „sami dobrze wiecie: ‘Te rzeczy są złe, te rzeczy są hańbiące’, ale pomijają: „Te rzeczy są potępiane przez mędrców”. Pozwala im to interpretować, że Buddzie chodzi o to, by Kalamowie podążali za własnym bezpośrednim doświadczeniem, a to tylko połowa tego, co mówi tekst. Budda mówi tu, że powinni podążać za własnym bezpośrednim doświadczeniem **oraz** za tym, co głoszą mędrce. Jak sądzisz, czemu ludzie mają skłonność do pomijania tej części zdania (która swoją drogą powtarza się w tej sutcie wielokrotnie)? Podejrzewam, że **chcą**, by Budda zalecił im podążanie jedynie za własnym doświadczeniem; podejrzewam też że **nie chcą**, by Budda zachęcał do wsłuchania się również w głos mędrców, więc tego nie zauważają. Jak myślisz, poprzez jakie kulturowe uwarunkowania i założenia odczytują tekst czytelnicy oraz pisarze? I jakie założenia twoim zdaniem ty wnosisz do tekstu?

Życ wspólnie z tekstem

Jak już mówiłem, literatura buddyjska jest ogromna, i moglibyśmy spędzić całe życie na jej lekturze. Nie mam nic przeciwko temu, ale warto też poświęcić nieco więcej czasu kilku konkretnym tekstom, a nawet jednemu, aby osiągnąć głębię rozumienia. Pożyć bliżej z jakimś tekstem przez wiele miesięcy, a nawet lat. Jakiś czas temu postanowiłem dać serię wykładów na temat czwartego i piątego rozdziału *Sutt Nipaty*, uważanej przez wielu uczonych za najstarsze fragmenty kanonu palijskiego⁷⁴. Dziesięć lat wcześniej dałem o nich wykład i czułem wtedy, że wiele pozostało w tych tekstach pożytki dla dociekań. Zabrałem je na samotny retri i zastanawiałem się nad nimi przez godzinę lub dwie każdego dnia. To proste teksty, intelektualnie niewymagające, i po paru dniach zmartwiłem się nieco: „Raczej nie ma w nich zbyt wiele, co ja powiem w mojej serii wykładów?”. Wystarczyło jednak pobyc z tymi tekstami przez kilka tygodni, wracając do nich każdego dnia, a zaczęły powoli się przede mną odsłaniać.

Tekst odsłania się **powoli**, bo jesteśmy w stanie zrozumieć go tylko w ramach własnego rozwoju duchowego. Mogłeś mieć kiedyś doświadczenie ponownego przeczytania książki czy artykułu poznanego kilka lat wcześniej, i zaskoczenia, bo wyczytałeś coś, czego zupełnie nie pamiętasz z poprzedniej lektury. Może po prostu zapomniałeś ten fragment, ale to wywołuje następne pytanie: czemu tak dokumentnie go zapomniałeś? Prawdopodobnie dlatego, że nie był dla ciebie istotny w tamtym czasie i zwyczajnie go nie zauważyłeś. Mój nauczyciel Sangharakszita powiedział raz odnośnie do pewnego buddyjskiego tekstu, że „nauka przyciąga nas, kiedy jesteśmy

73 Cytowane przez Hadot, op.cit., s.109.

74 Obok *Sutt nosorożca* z pierwszego rozdziału. Nie każdy jest jednak przekonany, że te teksty są wcześniejsze od pozostałych tekstów kanonu; zob. na przykład komentarze Thanissato do *Attaka Wagga* na stronie www.accesstoinsight.org.

na nią gotowi. Dana nauka porusza się w naszym kierunku tak samo, jak my poruszamy się w kierunku tej nauki”⁷⁵.

Cytowałem już zachętę Pierre'a Hadota, by „pozwoić tekstom do nas przemówić”, pisałem przed chwilą o „odślanianiu się tekstów”, i przywołałem wypowiedź Sangharakszity o „poruszaniu się nauki w naszym kierunku”. Wszystkie te wyrażenia sugerują pewien związek tekstu z nami, w którym tekst pełni rolę aktywną. Może się to wydać dziwne, skoro tekst to po prostu kawałki papieru (albo ekran komputera) z drukowanymi słowami. Tekst jest bezwładny, pozbawiony świadomości, więc jak może wchodzić z nami w związek? Jeśli dany tekst to nauki osoby oświeconej lub częściowo oświeconej, na pewno będzie on wielowarstwowy, przez co mam na myśli, że można nauki w nim zawarte rozumieć na różnych poziomach. Rozumienie nauk na niższym poziomie nie wyczerpuje ich znaczenia. Do osiągnięcia są wyższe czy też głębsze poziomy, w sensie, że tekst ma więcej do powiedzenia, niż jesteśmy w stanie obecnie usłyszeć, zrozumieć. Więc w pewien sposób tekst **czeka** na nasze pełniejsze zrozumienie, przemawia do nas, odślania się i porusza w naszym kierunku, gdy tylko stajemy się na to gotowi.

Mądrość ma głębie, do których nie możemy mieć natychmiastowego dostępu, zaś jedynym sposobem dotarcia do tych głębi jest wejść z tekstem w bliższy związek, rozmyślać nad nim, powracać doń od czasu do czasu, i dać sobie szansę na zmianę, by zyskać dostęp do głębszych znaczeń. Zastanowienie nad tekstem nie polega bowiem na zdobywaniu większej ilości informacji o nim (choć to też może nastąpić), ale na stawianiu się inną osobą.

Istnieją prawdy, których znaczeń nigdy nie wyczerpią nowe pokolenia. Nie chodzi o to, że są skomplikowane; przeciwnie, często bywają szalenie proste. Nierzadko wydają się nawet banalne. A jednak, by pojąć znaczenie tych prawd, trzeba je przeżywać i doświadczać wciąż od nowa. Każde pokolenie musi od zera podjąć zadanie odczytywania owych ‘starych prawd’⁷⁶.

- Pierre Hadot

75 Sangharakszita, *Wisdom Beyond Words*, Windhorse Publications, Birmingham 2001, s.154. [Polska wersja książki dostępna na stronie buddyzm.info.pl - przyp. red.]

76 Hadot P., op.cit., s.108.

Rozdział piąty: Wyobrażanie sobie Buddy

*To, nad czym często myślisz i się rozwodzisz, stanie się
skłonnością twojego umysłu⁷⁷.*

– Budda

Czy znasz kogokolwiek, kto jest mądry? Jeśli tak, pomyśl o tej osobie przez kilka minut. Jaka jest? Co w niej jest takiego, że uważasz ją za mądrego człowieka? W jaki sposób jest mądra? Oczywiście niepodobna, byś znał kogoś **bez reszty** mądrego pod każdym względem. Prawdopodobnie jest mądry pod pewnymi względami, albo w pewnych okresach, i nie tak mądry pod innymi względami czy w innych okresach. Myśl więc o nim lub o niej, kiedy jest najlepszej formie, kiedy faktycznie **jest** mądry lub mądra. Jeśli natomiast nie znasz nikogo, kto w twoich oczach jest mądry, pomyśl o tym, czym **może** cechować się człowiek mądry. Użyj wyobraźni. Na pewno sobie z tym poradzisz, bo jeśli nie znasz nikogo mądrego, musisz mieć wyobrażenie, jaki ten ktoś mógłby być: mianowicie inny, niż wszyscy, których znasz! Jeśli na przykład uważasz kogoś za niemądrego, ponieważ jest czuły na swoim punkcie i nie potrafi przyjmować krytyki, możesz wnioskować, że mądry człowiek to ktoś, kto słucha własnej krytyki bez uczucia złości. Albo jeśli uważasz kogoś za niemądrego, bo lubi wygrywać spory, możesz pomyśleć, że mądrego człowieka zajmuje nie tyle wygrywanie sporów, ile odkrywanie prawdy. Możesz też przypomnieć sobie jakąś fikcyjną postać z powieści czy z filmu.

Sądzę, że większość z nas ma jakieś wyobrażenie, jaka jest mądra osoba, albo jaka by była, gdybyśmy ją spotkali. W badaniu z 1980r. dwóch psychologów pytało uczestników, jakie ich zdaniem są główne cechy ludzi mądrych. Po zebraniu wszystkich odpowiedzi stwierdzili, że podawane cechy w sposób naturalny skupiały się wokół trzech kategorii: afektywnej (emocjonalnej), refleksyjnej i kognitywnej. Wymieniane cechy emocjonalne to: spokojny, empatyczny, wyrozumiały, delikatny; refleksyjne cechy obejmowały intuicyjność i skłonność do introspekcji; zaś kognitywne to: pragmatyczny, spostrzegawczy, inteligentny.

Gdy myślisz o mądrej osobie, którą znasz, lub którą sobie wyobrażasz, rozpoznajesz któreś cechy z powyższej listy? Czy twoim zdaniem do listy powinny zostać dodane jakiś inne właściwości? Jakie? Możesz stworzyć własną listę. Przemyślawszy to nieco, poświęć czas refleksji nad wybranymi właściwościami. Staraj się nie tylko o nich **myśleć**, staraj się je **poczuć**. Spróbuj pojąć, jak by to było posiadać cechy mądrości. Jak by to było być kimś, powiedzmy, spokojnym, empatycznym, wyrozumiałym, delikatnym, introspektywnym, z rozwiniętą intuicją,

spostrzegawczym i inteligentnym?

Rozmyślanie nad cechami mędrców było z tego, co wiem zalecane i praktykowane w starożytnych greckich i rzymskich szkołach filozofii. Wedle Pierre'a Hadota:

Wśród nauk filozofii starożytnej znaczącą rolę odgrywał dyskurs polegający na opisywaniu mędrca. Prześledzenie cech konkretnych wybitnych filozofów czy mędrców było przy tym mniej ważne, niż określenie ideału mądrego zachowania, zapytywanie: „Co mędrzec zrobiłby w tego rodzaju sytuacji?”⁷⁸

Czemu tak? No cóż, nie istnieje nic takiego jak mądrość; to znaczy mądrość nie istnieje jako byt abstrakcyjny, coś obecnego we wszechświecie, co mamy starać się zdobyć. Istnieją tylko mądrzy ludzie. Jeśli więc chcemy zobaczyć, na czym polega mądrość, musimy przyglądać się mędrcom, którzy **ucieleśniają** mądrość.

Refleksja nad właściwościami ludzi mądrych – czyli nad sposobem, w jaki mądrość wyraża się w mądrych jednostkach – może nas zachęcić i zainspirować do ich naśladowania. Skoro inni ludzie mogli stać się mądrzy, to my też możemy. Dzięki refleksji nad właściwościami ludzi mądrych sami stajemy się stopniowo nieco mądrzejsi. By zobaczyć, o co chodzi, weźmy pierwszą właściwość podaną w zacytowanym przeze mnie powyżej badaniu. Wedle badanych osób mądre jednostki cechują się spokojem. Spokój wydaje się więc wyrazem mądrości. Możemy stać się spokojni dzięki byciu mądrymi, albo **możemy stać się mądrzy dzięki byciu spokojnymi**. Innymi słowy, spokojny stan umysłu czyni nas nieco mądrzejszymi, a przynajmniej nieco bardziej skłaniającymi się ku mądrości. Czyż bycie w stanie zdenerwowania, złości, lęku i stresu nie naraża nas na podejmowanie niemądrych decyzji, których później moglibyśmy żałować? I na odwrót, gdy nasz stan jest bardzo spokojny, jesteśmy skłonni podejmować mądrzejsze decyzje. Starając się wczuć w stan umysłu mądrego człowieka, zaczynamy widzieć świat podobnie, jak on go widzi.

Możemy pójść nieco dalej. Mądry człowiek **zachowuje się** inaczej niż niemądry. Na przykład, jeśli ludzie przepytani w badaniu z 1980r. mają rację, ludzie mądrzy są wyrozumiali i delikatni, i te cechy wyrażają się w ich zachowaniu – w swoich interakcjach z ludźmi **są** wyrozumiali i delikatni. Jeśli **zachowujemy się** mądrze, czyli tak, **jakbyśmy już byli** mądrzy, to takie zachowanie stopniowo czyni nas mądrzejszymi. Oto jeden z powodów praktykowania etyki przez buddystów: kiedy jesteśmy etyczni, zachowujemy się tak, jakbyśmy byli mądrzy. Jak to się dzieje? Mądry człowiek będzie spontanicznie wyrozumiały i delikatny; nie będzie to dlań wysiłek, a naturalny wyraz sposobu, w jaki widzi świat i innych ludzi. W takim stopniu, w jakim brakuje nam mądrości, nie zawsze będzie się nam podobać bycie wyrozumiałym i delikatnym, ale podejmując

wysiłek, by mimo wszystko **być** wyrozumiałym i delikatnym, praktykujemy etykę – zachowujemy się tak, jak gdybyśmy byli mądrzy. I to zachowanie z czasem czyni nas coraz mądrzejszymi.

W swojej książce *Współczujący umysł* Paul Gilbert proponuje wiele ćwiczeń pomocnych w rozwijaniu współczucia. Jednym z nich jest wejście w rolę mądrej, współczującej osoby, jakbyśmy byli aktorami. By to się udało, trzeba wczuć się, jak to jest **być taką osobą**:

Wyobraź sobie, że jesteś osobą mądrą i głęboko współczującą. Pomyśl o tych doskonałych cechach, które chciałbyś mieć (...) Może to być głęboka dobroć, ciepło, łagodność i to, że nie dajesz się łatwo sprowokować. Możesz wyobrazić sobie te cechy w sobie i że wskutek ich wyobrażenia już stałeś się kimś mądrzejszym. Nie ma znaczenia, czy faktycznie posiadasz te cechy, czy nie, ponieważ skupiasz się na wyobrażaniu sobie i myśleniu o tym, jak by to było je mieć, na ich naturze i swoim pragnieniu rozwinięcia takich właściwości⁷⁹.

Charakterystyka Buddy

Refleksja nad cechami ludzi mądrych praktykowana jest również w tradycji buddyjskiej. Konkretnie zaleca się nam refleksję nad cechami osoby oświeconej, czyli doskonale mądrej. Praktyka owa zwie się *buddhanussati*. *Anussati* znaczy rozpamiętywanie, wspomnianie, a mówiąc szerzej – przywoływanie do umysłu, utrzymywanie w umyśle, utrwalanie w umyśle. To jeden z zestawów praktyk medytacyjnych (właściwie z wielu zestawów) zwanych *anussati*. Istnieje zestaw trzyczęściowy, który dotyczy cech Buddy, Dharmy i Sanghi. Jest też zestaw sześcioczęściowy, zawierający powyższe trzy plus etykę, szczodrość oraz dewów (mitycznych bogów z indyjskiej tradycji). Wreszcie mamy listę dziesięciu praktyk – sześciu już wspomnianych plus oddech, śmierć, ciało i spokój. W najwcześniejszej (palijskiej) literaturze żadne *anussati* nie wydaje się być cenione wyżej od pozostałych, ale w późniejszej literaturze mahajanistycznej tylko trzy pierwsze uznawane są za istotne, a spośród nich za najważniejszą uważa się *buddhanusati*.

W kanonie palijskim znajduje się tekst tradycyjnie zalecany dla tego rodzaju rozważania, zwany *Buddha-wandana*, albo *Uklon przed Buddą*:

Taki właśnie jest on: Urzeczywistniony, Wolny, w pełni i doskonale Przebudzony, biegły w wiedzy i praktyce, ten, który szczęśliwie dotarł do celu, znawca światów, niezrównany przewodnik ludzi, wskazujący, jak poskromić siebie, nauczyciel bogów i ludzi, Przebudzony i Urzeczywistniony.

Wielu ludziom ten krótki tekst wyda się dość mętny, i będą potrzebować pomocy kogoś znającego tekst, albo pisemnego komentarza objaśniającego znaczenie każdej z wymienionych cech. Zakłada on pewną wcześniejszą wiedzę i pewną wiarę w Buddę, i z tego powodu polecałbym uprzednio przeczytać kilka innych tekstów pełniej opisujących Buddę, na przykład *Suttę Purabheda* ze zbioru pod tytułem *Sutta-Nipata*. W tekście tym ktoś pyta Buddę, czym cechuje się „człowiek wyciszony”, jak postrzega rzeczy i jak się zachowuje. Większość uczonych jest zgodna, że *Purabheda Sutta* to jeden z najstarszych tekstów kanonu palijskiego, i w tych bardzo starych tekstach spokój należy do głównych sposobów określania przez Buddę i innych celu życia buddyjskiego – później zostanie to nazwane *Bodhi* bądź Nirwana: Oświecenie albo Przebudzenie. „Człowiek wyciszony”⁸⁰ to zatem ktoś mądry.

Buddha odpowiada wyliczeniem właściwości, z których większość poniżej odtwarzam. Nie cytuję jego odpowiedzi w całości, częściowo dlatego, że jest tam nieco powtórzeń, ale też dlatego, że znaczenie niektórych ustępów bywa niejasne. Wchodzenie we wszystkie możliwe interpretacje tych niejasnych fragmentów nie miałoby sensu, bowiem moim celem jest napisanie praktycznej książki o refleksji, a nie pracy filologicznej. Z tej racji odwołałem się do przekładu Saddhatissy, który ‘uporządkował’ pewne fragmenty, by uczynić je bardziej czytelnymi. Choć nie jest on technicznie dokładny w każdym wersie, to jest wystarczająco wierny, by dać nam dobre wyobrażenie osoby mądrej.

Nie ma w sobie gniewu, strachu ani dumy. Nic nie jest w stanie go wytrącić z równowagi i nic nie daje mu powodu do żalu. To mądry człowiek, powściągliwy w mowie.

Niczego nie ukrywa i niczego nie trzyma się kurczowo. Obca mu jest zachłanność i zawiść, a jego obecność nigdy nie jest natrętna; nie pozwala sobie wobec nikogo na pogardę ani obrazę.

Duma nigdy nie uderza mu do głowy, nie uzależnia się on od przyjemności; jest to

80 Palijskie teksty niezmiennie używają zaimków męskich, podobnie jak większość tradycyjnych tekstów buddyjskich w innych językach. Jeśli jesteś wrażliwy/a na takie zastosowanie języka, szczególnie jeśli jesteś kobietą i czujesz się przez to wykluczona, wówczas czytanie tradycyjnych tekstów może być dla Ciebie kłopotliwe. Jasne jest jednak z nauczania Buddy w innych częściach kanonu palijskiego, że przyjmował on możliwość osiągnięcia mądrości przez kobietę, i wiele spośród jego uczennic faktycznie osiągnęło Oświecenie. Jeśli męska frazeologia stanowi dla Ciebie problem, możesz zamienić w poniższym cytacie zwrot ‘człowiek wyciszony’ na ‘kobieta wyciszona’ lub ‘osoba wyciszona’, a co za tym idzie, zastąpić ‘on i ‘jego’ na ‘ona’ i ‘jej’.

człowiek wyzbyty gwałtowności, nigdy nie tracący przytomności umysłu, nie kierujący się ślełą wiarą; nie żywiący (do niczego) awersji.

Nie pracuje dlatego, że czegoś chce; jeśli w ogóle nic nie dostanie, nie zmąci to jego spokoju. Nie żywi pragnień piętrzących pożądanie, by smakować nowe przyjemności.

Dzięki uważności jego umysł pozostaje w stałej równowadze, w tym stanie nigdy nie zaznaje arogancji; nie porównuje się z resztą świata jako 'lepszy', 'gorszy' bądź 'równy'.

Wolny jest od zależności i nie musi na niczym się opierać, rozumie bowiem, jakimi rzeczy są. Nie ma w nim pragnienia dalszego istnienia lub nieistnienia..

Oto kogo nazywam człowiekiem wyciszonym. Człowiek ów nie goni za przyjemnością, nic go nie wiąże, wyszedł on poza sferę oddziaływania przywiązania..

Człowiek ów nie ma synów, nie ma bogactw... - nie ma w nim nic, po co sięga jak po swoje i nic, co odrzuca jako nie swoje.

Człowiek ów przyjmuje fałszywą krytykę innych ludzi (...) pozostając nieporuszonym przez ich słowa⁸¹.

Tak właśnie Budda scharakteryzował osobę mądrą i, rzecz ciekawa, jest tu tylko jedno odniesienie do rozumienia w sensie poznawczym: „rozumie, jakimi rzeczy są”. Reszta wersów opisuje, co on (lub ona) odczuwa („nie ma w sobie gniewu, strachu ani dumy”) bądź czyni („nigdy nie jest natrętny”, „nie goni za przyjemnością”). O mądrości myśli się często w kategoriach **wiedzy** lub **rozumienia**, ale w tym samym co najmniej stopniu chodzi o **bycie** w określony sposób. Jak już wspomniałem, istnieje kilka palijskich tekstów opisujących osobę oświeconą, ale żaden z nich nie wymienia konkretnie jednej z bardzo istotnych cech mądrości, mianowicie dobroci i współczucia. Często jest to **domniemanie** – w *Suttie Purabheda* na przykład poprzez takie właściwości, jak delikatność czy stronienie od pogardy i obrażania; nigdy jednak dosłownie się o tym nie wspomina. Istnieje jednak pewien uderzający fragment w tekście opowiadającym o śmierci Buddy. Chwilę przed śmiercią Buddy jego najbliższy przyjaciel, Ananda, opiera się o framugę drzwi i mówi, płacząc: „Odchodzi Nauczyciel, ten, który był dla mnie tak dobry”. Jak powiedziałem, Ananda był

najbliższym przyjacielem Buddy i towarzyszył mu przez wiele lat. Słyszał jego niezliczone nauki, jednak przy jego śmierci powiedział o nim właśnie to, że był dobry. Dobroć jest formą mądrości. Powiem o tym więcej przy końcu tego rozdziału.

Jednym ze sposobów praktykowania *buddhanussati* jest wziąć tekst w rodzaju *Sutty Purabheda* i zastanowić się nad każdą wymienioną cechą z osobna. Możemy choćby pomyśleć nad tym: „nie porównuje się z resztą świata jako ‘lepszy’, ‘gorszy’ bądź ‘równy’”. Większość z nas porównuje się z innymi na liczne sposoby: „wygląda lepiej ode mnie”, „więcej ode mnie zarabia”, „nie jest tak inteligentna, jak ja”, „jest mniej lubiany, niż ja”, „ma tyle siwych włosów, co ja”, „jej samochód musiał kosztować podobne pieniądze, co mój”. Osoba mądra najwyraźniej tak nie robi. Nie myśli nawet o sobie jako kimś równym. Czemu nie? Co jest niemądrego w porównywaniu siebie z innymi? Jak często **ja** to robię? Jaki ma to na mnie wpływ? Jak wpływa na moje relacje z ludźmi, z którymi się porównuję? Jak by to było nie porównywać się z nikim?

Skoro jesteśmy przy kwestii porównywania – podczas refleksji nad cechami ludzi mądrych strzec się trzeba tendencji do porównywania się z nimi na niekorzyść. Powiedzmy, że zaczynasz myśleć nad cechami mądrej osoby, którą znasz. Oto, jak mogłoby to przebiegać: „Jest mądra, jest wspaniała; jest życzliwa i zawsze ma dla każdego dobre słowo. Nigdy nie fuknie na ludzi – w przeciwieństwie do mnie; ja łatwo się złościę i jestem wybuchowy. Nie dalej jak wczoraj byłem dla każdego zrzędlivy. Jak mogę oczekiwać, że stanę się tak mądry jak ona?”. Zanim się spostrzeżesz, będziesz się samobiczować za to, że daleko ci do tej mądrej osoby, a nie o to chodzi w tym ćwiczeniu! W mahajanistycznym tekście zwanym *Wimalakirti-nirdeśa* (*Vimalakirti-Nirdeśa*, *Nauczanie Wimalakirtiego*) świecki bodhisattwa Wimalakirti śpiewa pieśni ku chwale bodhisattwów, a jeden z wersów wygląda tak:

Choć czczą buddów po stokroć
każdą możliwą ofiarą,
nie zajmują ich żadne różnice
między nimi a buddami.

To bardzo ciekawe. ‘Spoglądanie na kogoś wzwyż’, tj. z podziwem, nie musi oznaczać ‘porównywania się’. Zastanawiając się nad cechami mądrości nie musimy nawet rozważać, czy posiadamy daną cechę, czy nie, a jeśli tak, to w jakim stopniu. W gruncie rzeczy wcale nie musimy myśleć o sobie. Istotne jest skupienie na samej cesze, nie na sobie. Możliwe, że dana właściwość nie rozwinęła się w nas w większym stopniu, a możliwe, że rozwinęła się całkiem nieźle. Nie ma to znaczenia z punktu widzenia refleksji nad daną cechą – zawsze możemy rozwinąć ją bardziej!

Przechodzenie od refleksji do kontemplacji

Istnieje też jednak inny sposób praktykowania *buddhanussati*, i wraz z nim spotykamy rodzaj refleksji całkiem inny od tego, który głównie rozważaliśmy do tej pory w tej książce. Dotychczas zajmowaliśmy się refleksją w jej aspektach bardziej analitycznych, dyskursywnych, związanych z myśleniem, ale jest też inny rodzaj. Nie niesie on zbyt wielu myśli, nie mnoży słów w głowie, nie sprawia, że mówimy do siebie czy podążamy za logiką wyvodu. Jest bardziej medytacyjny, cichszy, stonowany i pogodny. (Wspomniałem o tym krótko w rozdziale 3., a teraz zajmiemy się tym głębiej). Nazwę to kontemplacją dla odróżnienia od bardziej dyskursywnego rodzaju refleksji dotychczas przeze mnie opisywanego. Kontemplować to „spoglądać z bezustanną uwagą, przypatrywać się, obserwować”. Pochodzi od łacińskiego *contemplare*, co wedle mego starego *Oxford Universal Dictionary* było „odkrytym miejscem właściwym do obserwacji, wyznaczonym przez augura⁸²”, tj. wróżbitę, wieszczka, proroka⁸³. Podoba mi się to odniesienie do otwartej przestrzeni – kontemplując, otwieramy metaforycznie przestrzeń naszego umysłu, przestrzeń wolną od słów i myśli, i staramy się trwać w tej przestrzeni, by po prostu „przypatrywać się, obserwować”, bez zbędnych komentarzy. Możemy powiedzieć, że w wierszu D.H. Lawrence'a kontemplacja to „stanie z życiem twarzą w twarz, czytając, co da się odczytać”.

By praktykować *buddhanussati* jako formę kontemplacji, "spoglądamy z bezustanną uwagą" na każdą z cech Buddy, nie myśląc jednak o nich. Wychodzi to dobrze, jeśli mamy już za sobą bardziej analityczną refleksję nad owymi cechami. Zrozumiawszy daną cechę lepiej, doceniwszy jej wartość i być może rozwinąwszy aspirację w jej kierunku, możemy odstąpić od wszelkiego myślenia o niej i wkroczyć w cichszą, mniej pracowitą kontemplację tej cechy. Nie potrzebujemy już dłużej powtarzać argumentów na jej rzecz, odpierać wszelkich możliwych zastrzeżeń ani zastanawiać się nad jej efektami; teraz tylko na nią patrzymy. W ten sposób staramy się tę cechę **intuicyjnie wyczuć**. 'Intuicja' pochodzi od łacińskiego *intueri*, co znaczy 'patrzeć wewnątrz', i kontemplowanie oznacza nie tylko 'patrzeć **na**', ale też 'wpatrzeć **w**'. Kontemplując zatem jedną z właściwości Buddy, staramy się **wyczuć** drogę do jej wnętrza, zadomowić się w niej i spojrzeć na świat z jej perspektywy. Próbuje się **stać się** tą właściwością, zrealizować ją w sobie.

Spróbuj sam. Wybierz którąś właściwość i zastanawiaj się nad nią, myśl o niej, zadawaj na jej temat pytania, staraj się sobie wyobrazić, jak by to było mieć tę cechę. A potem przestań myśleć. Przestań mówić. Po prostu utrzymuj ją w umyśle. Czuj jej obecność. Pobądź z nią jakiś czas, tak jak mógłbyś być z przyjacielem po wielogodzinnej rozmowie, po której po prostu czujecie swoją obecność wśród pełnej zażyłości ciszy. Praktykując przez pewien czas w podobny sposób, zastanawiając się i kontemplując każdą cechę po kolei, dojdziemy do momentu, w którym będzie

82 Augurowie byli kapłanami odczytującymi wolę bogów z lotu ptaków i ze zjawisk atmosferycznych, toteż potrzebowali dobrej przestrzeni do obserwacji [przypr.tłum.].

83 Wszystkie definicje z *Oxford Universal Dictionary*.

nam wystarczać przywołanie do umysłu słowa „Budda” – wszystkie właściwości będące przedmiotem naszych refleksji będą zawarte w tym jednym słowie. Podobnie zresztą, jak z każdym imieniem. Gdy ktoś zostaje ci przedstawiony, jego imię to niewiele więcej niż etykieta. Ale kiedy poznajesz go bliżej, jego imię znaczy coraz więcej, i kiedy wypowiadasz to imię bądź myślisz o nim, niesie ono ze sobą więcej znaczeń, ponieważ streszcza wszystko, co wiesz o tej osobie.

Imię „Budda” może zawierać wszystkie cechy Buddy i tak samo może być z jego obrazem, toteż innym sposobem praktykowania *buddhanussati* jest wizualizacja Buddy. Wybierz w tym celu obraz lub posąg Buddy, który przypada ci do gustu, i patrz nań przez jakiś czas. Kiedy twój umysł zaczyna błądzić, sprowadzaj go z powrotem do kontemplacji tegoż wizerunku. Następnie zamknij oczy i postaraj się zobaczyć go oczyma umysłu. Jeśli pojawią się jakieś myśli, pozwól im przepłynąć. Wybrany obraz może być prosty, „ludzki” – przedstawienie Buddy tak, jak mógł on wyglądać w Indiach 2,500 lat temu; można też zdecydować się na coś bardziej archetypicznego – Budda o skórze złotej lub innego koloru: czerwonego, niebieskiego, zielonego czy białego, wśród promieni światła emanujących z ciała. Wiele jest przykładów tego rodzaju kontemplacji w sutrach mahajany, jak *Sutra Złotego Światła* czy *Kontemplacja Sutry Amitajusa*. Wizualizując Buddę, powiedzmy, złotego koloru, z postacią wyrażającą spokojną radość, ze złotym światłem emanującym z niej we wszystkich kierunkach, rozświetlającym cały wszechświat, kontemplujemy **wyobrażeniowo** cechy Buddy. Zamiast refleksji i kontemplacji na przykład delikatności, **widzimy** tą cechę wyrażoną w uśmiechu lub geście dłoni.

Kontemplowanie całym sobą

Jak wcześniej stwierdziłem, praktyka *buddhanussati* była w literaturze mahajanistycznej uznawana za najważniejszą spośród wszystkich *anussati*. Była to prawdopodobnie podstawa dla późniejszych praktyk wizualizacyjnych obecnych w różnych tybetańskich i chińskich tradycjach buddyjskich. Być może zauważyliście, że w cytowanym wyżej wersie *Wimalakirti-nirdeśy* jest odniesienie do **buddów** w liczbie mnogiej. We wczesnych (palijskich) tekstach buddyjskich był tylko jeden Budda – człowiek, który żył w Indiach, osiągnął Oświecenie, po czym zaczął nauczać Dharmy. Jednakże w buddyzmie mahajany rozwinęła się idea wielu buddów, istniejących w różnych obszarach wszechświata, każdy z własnym polem buddy (systemem świata, być może galaktyką). Podobnie jak imię czy obraz Buddy streszcza wszystkie jego właściwości, tak i pole Buddy symbolizuje jego wpływ, a zatem i Dhamę, zaś ogół istot żyjących w tej krainie symbolizuje (idealną) sanghę. Najbardziej znanym z nich jest Budda Amitabha i jego pole zwane Sukhawati (Kraina Błogości), stanowiące doktrynalną i mityczną podstawę chińskiej i japońskiej tradycji Czystej Krainy. W (krótszej) *Sutrze Sukhawati-wjuha* Budda opisuje tę krainę Śariputrze, i w pewnym miejscu mówi:

Co więcej, Śariputra, gdy w owym polu Buddy rzędy drzew palmowych i sieci brzęczących dzwoneczków falują na wietrze, wypływa z nich słodki i zachwycający dźwięk. Ten koncert dźwięków, Śariputra, jest niczym niebiańskie cymbały o setkach milionów strun – gdy na owych cymbałach grają wirtuozi, wypływa z nich słodki i zachwycający dźwięk. W dokładnie taki sam sposób słodki i zachwycający dźwięk wypływa z rzędów drzew palmowych i z sieci brzęczących dzwoneczków falujących na wietrze. Kiedy istoty ludzkie w tym świecie słyszą owe dźwięki, przypominają sobie Buddę i czują w całym ciele jego obecność, przypominają sobie Dharmę i czują w całym ciele jej obecność, przypominają sobie Sanghę i czują jej obecność w całym ciele⁸⁴.

Być może sądzisz, że mocno oddaliliśmy się teraz od tego rodzaju refleksji, jaki omawiany był dotychczas w tej książce. Możesz nawet sądzić, że wkroczyliśmy w świat fantazji, położony lata świetlne od rozumowej, konceptualnej refleksji, od której zaczęliśmy. Wciąż jednak w istocie obracamy się wokół refleksji. Używamy po prostu przy tym innego języka – języka symboli, który, jak wskazał filozof Paul Tillich, jest językiem wiary. W tym fragmencie istoty w Sukhawati kontemplują Buddę, Dharmę i Sanghę, pierwszy zestaw trzech *anussati*. Jak już mówiłem, istoty tej krainy symbolizują idealną sanghę, a zatem ukazują nam idealny sposób praktykowania *anussati*. „Słodkie i zachwycające dźwięki” pochodzące z drzew palmowych, sieci ozdobione klejnotami, oraz niebiańskie cymbały obsługiwane przez muzyków, ucieleśniają niezwykle pozytywne stany umysłu doświadczane w *dhjanach*. Budda mówi dalej, że „przypominają sobie oni Buddę i czują w całym ciele jego obecność”. Przypominam, że kontemplować to „spoglądać z bezustanną uwagą, przypatrywać się, obserwować”, ale „patrzenie” stanowi tu tylko metaforę. Nie musimy dosłownie na coś patrzeć; możemy słuchać bądź stale pamiętać o czymś. „Patrzenie” znaczy „poświęcanie uwagi” za pośrednictwem jednego lub wielu zmysłów. Tekst podpowiada nam, że w czasie praktyki *buddhanussati* powinniśmy spróbować odczuć obecność Buddy w całym ciele. Możemy traktować to dosłownie, choć podejrzewam, że "ciało" oznacza tu całą naszą istotę, łącznie z umysłem i sercem. W idealnym wydaniu kontemplacja angażuje wszystkie nasze zmysły i zdolności. Sutry opisujące Sukhawati zachęcają czytelnika, by wyobraził sobie Buddę, tą krainę oraz jej mieszkańców; nie tylko, by ją wizualizował, ale także, by wyobraził sobie dźwięki i zapachy i poczuł je. Kontemplować znaczy wyobrazać sobie, a prawdziwe wyobrażanie sobie możliwe jest dopiero wtedy, gdy zaangażowana jest cała nasza istota. Oczywiście nie zawsze możemy osiągnąć

84 Z angielskiej wersji sutty, przełożonej przez Luisa Gomeza w książce *The Land of Bliss*, University of Hawaii Press 1996, s.18.

takie natężenie wyobraźni. Na przykład w moim własnym przypadku, gdy usiłuję kontemplować Buddę, przez wiele czasu nie jestem w pełni obecny – inne myśli i obrazy przewijają się przez głowę. Część mnie kontempluje Buddę, a część robi co innego. Jestem wielozadaniowy! Niekiedy jednak coś się przydarza: następuje we mnie jakaś przemiana, i czuję się, jakbym **wstępował** w kontemplację całą swoją istotą, łącznie z ciałem. To jak jazda samochodem pośród pól i spoglądanie na pola z samochodu; po czym zatrzymujesz się, wysiadasz i robisz kilka kroków ku polom. Teraz jesteś **pośród** nich zamiast im się przypatrywać. Czujesz ziemię pod stopami, powiew wiatru na skórze, wdychasz świeże powietrze pachnące sosną, kwieciem albo morzem, słyszysz wiatr i śpiew ptaków itd. Wkroczyłeś w krajobraz, który jest wszędzie wokół ciebie. Stałeś się jego częścią, przestałeś być widzem. W przeciwieństwie do wysiadania z samochodu, nie mogę jednak świadomie zdecydować, by wejść w kontemplację. W tych rzadkich (jakże cudownych!) momentach, kiedy udaje mi się całą istotą wejść w kontemplację, **coś się przydarza**, i wydaje się to być poza obrębem mojej świadomej kontroli. Ja sam mogę tylko kontemplować Buddę najlepiej, jak potrafię, i mieć nadzieję na pomyślny przebieg. D. H. Lawrence napisał w swoim wierszu, że „myśl to człowiek w swojej całości całkowicie uważny”. To nader podniosła koncepcja myśli, zapewne dość rzadko wyznawana. Zwykle wkładamy w myśli tyle siebie, na ile możemy się zdobyć. **Całościowe** pochłonięcie uwagi to zupełnie inne doświadczenie. Kiedy jesteśmy uważni w swojej całości, przewodnią rolę gra wyobraźnia.

Oczywiście używam tu słowa „wyobraźnia” w szczególnym sensie. Wyobraźnia ma całe mnóstwo znaczeń. Możemy wyobrazić sobie spacer wzdłuż drogi lub wchodzenie do pokoju; możemy wyobrazić sobie siebie w innej pracy, w rozmowie z kimś, albo uprawianie z kimś seksu; bycie sławnym i bogatym albo bohaterkie uratowanie komuś życia; możemy też wyobrazić sobie świat zorganizowany zupełnie inaczej, jak czyni to John Lennon w swojej słynnej piosence⁸⁵. Mój nauczyciel Sangharakszita używa terminu „zdolność imaginacyjna”, by określić ten rodzaj wyobraźni, jaki staram się opisać, i odróżnić ją od innych znaczeń tego słowa, takich jak marzenie, fantazja czy kaprys. W tekście pod tytułem *Podróż do Il Convento* pisze on:

Zdolność imaginacji to w istocie człowiek jako taki, potrzegając bowiem prawdziwie jakiś obraz, postrzega się go całym sobą, całą swoją istotą. Prawdziwe postrzeganie przenosi zatem do świata, gdzie dany obraz przynależy, i pozwala przynajmniej na jakiś czas stać się mieszkańcem tego świata. Innymi słowy, prawdziwie postrzegać dany obraz znaczy stać się tym obrazem; tak więc, gdy mówi się o wyobraźni, względnie zdolności imaginacyjnej, w istocie mówi się o obrazie postrzegającym obraz. Znaczy to,

85 Pod tytułem *Imagine*, czyli ‘Wyobraź sobie’ [przyp.tłum.].

że, postrzegając obraz, w pewnym sensie tak naprawdę postrzega się siebie⁸⁶.

Cieężko określić, co dokładnie znaczy druga część cytatu – „obraz postrzegający obraz”. Wyobraźnia nie daje się przyszpilić językowi rozumu. Znaczenia odbierane za pomocą wyobraźni są słabiej zdefiniowane, bardziej intuicyjne i sugestywne od znaczeń odbieranych przez rozum, i przekazują prawdy, których rozum sam w sobie nie jest w stanie przekazać. Dlatego lepiej próbować intuicyjnie wyczuć znaczenie powyższego cytatu, zamiast usiłować zrozumieć go w kategoriach racjonalnych.

Wiara a wyobraźnia

Cóż jednak znaczy rozumieć coś? Wszyscy wiemy, że można rozumieć coś intelektualnie, ale nie działać zgodnie z tą wiedzą: możemy na przykład wiedzieć, że spożywanie dużych ilości kalorycznego jedzenia jest dla nas złe, i dalej to robić. Czy w tym przypadku **naprawdę** rozumiemy, że kaloryczne jedzenie jest dla nas złe? Raczej nie do końca, mimo że znamy wszystkie fakty i statystyki. Być może wiemy o tym i nie wiemy jednocześnie. Albo część nas to wie, a inna część nie wie. Jesteśmy podzieleni i silniejsza część nas wygrywa. W przypadku większości z nas, wiedza i zrozumienie są częściowe w tym właśnie sensie: chcemy być uprzejmi, ale bywamy niekiedy opryskliwi; chcemy być rozsądni, ale czasem zachowujemy się bardzo nieracjonalnie. Powinniśmy sprawić, by nasza wiedza była całościowa, innymi słowy, nauczyć się rozumienia całą swoją istotą, a może nam się to udać tylko dzięki **wyobraźni** w sensie opisanym tutaj przeze mnie. Prawdziwie i całościowo rozumiemy świat jedynie wtedy, gdy postrzegamy go przy udziale wyobraźni.

W powieści *Brick Lane* Moniki Ali jest piękny opis takiego stanu. Bohaterka opowieści, Naznin, siedzi pewnego dnia na podłodze swojego salonu, oglądając jazdę figurową na lodzie: „Nie była już wtedy kłębowiskiem nadziei, przypadkowych myśli, drobnych lęków i egoistycznych pragnień, z których się składała – była zintegrowana i czysta. Stara Naznin uległa sublimacji, a nową wypełniało białe światło chwały”⁸⁷. Gdy jest się całościowo obecnym, coś nowego dochodzi do głosu: stajemy się czymś więcej niż sumą swoich części. Dopiero w tym stanie integralności, kiedy stajemy się **czymś więcej, niż jesteśmy**, możemy naprawdę, w pełni coś zrozumieć. Naznin doświadczyła zintegrowania, a wraz z tym czystości i białego światła chwały. Innymi słowy – wyobraźni. Możemy też określić jako *prasada*, co, jak pamiętamy z rozdziału 4., znaczy wiarę, jasność, blask, przejrzystość, czystość, spokój, opanowanie, brak wzburzenia, pogoda usposobienia, dobry nastrój. W swoim najlepszym wydaniu wiara **jest** wyobraźnią.

86 Sangharakshita, *The Priceless Jewel*, Windhorse Publications, Glasgow 1993, s.57.

87 Ali M., *Brick Lane*, przeł. T. Bieroń, Wyd. Zysk i S-ka, Poznań 2009, s. 40.

W swojej książce *Medytacja buddyjska* Wadżiratana Mahathera pisze o pewnych korzyściach praktykowania *Buddhanussati*:

W umyśle tego, kto podczas medytacji podejmuje refleksję nad Buddą, stale powstają myśli o przymiotach Buddy. Pociąga to za sobą uniesienie umysłu, pełnię radości i zadowolenia, w których wzmacnia się jego wiara i oddanie. Realizuje Buddę w swoim wnętrzu i ustawicznie czuje, że Budda jest w nim obecny. (...) Powstaje w nim uczucie pewnej intymności z Buddą; utrzymuje bowiem swój umysł w utożsamieniu z przymiotami Buddy, tak, że jego ciało jest zamieszkane przez umysł bezustannie wspominający owe przymioty, stając się godne adoracji, jakby było świątynią⁸⁸.

Na końcu *Sutty-Nipaty*, jednego z najwcześniejszych tekstów kanonu palijskiego, znajduje się piękny fragment, w którym stary mężczyzna, Pingija, zdaje się opisywać to doświadczenie. Opowiada swemu (byłemu?) nauczycielowi, pewnemu brahminowi, że nigdy nie odstąpił od Buddy, odkąd pierwszy raz go spotkał:

Widzę go swoim umysłem niby oczyma, dzień i noc czuwając, brahminie, na czczeniu go przechodzi mi noc. Z tego powodu sędzę, że nie znam odeń oddzielenia.

Moja wiara i zachwyty, umysł i uważność nie oddalają się od nauk Gotamy. W którymkolwiek kierunku zmierza ów mąż wielkiej mądrości, w tym kierunku składam pokłon.

Stary jestem i z sił opadły. Toteż ciało moje nie zmierza za nim. Stale jednak jestem w duchowej podróży, umysł mój bowiem, brahminie, złączony jest z nim.

Budda mówi potem Pingiji, że będzie oświecony poprzez wiarę, podobnie jak wielu innych. Mądrość może się realizować przez wiarę. Co to znaczy? Na pewnym poziomie znaczy to, że musimy **wierzyć** w nauki Buddy. Jeśli nie wierzymy w ich prawdziwość, nie będziemy brać ich poważnie i zaniedbamy ich praktykę. Wiara to jednakże tylko jeden z rodzajów wiedzy subiektywnej. Możemy na przykład wierzyć w to, co Budda mówi na temat etyki, ale wciąż zachowywać się czasami nieetycznie. To jasne, że Pingija nie mówi tu o wierze w tym sensie. Nie mówił o swojej **wierze** w nauki Buddy – opisywał bezpośrednie doświadczenie **widzenia** Buddy, **wyobrażenia** go sobie. Pingiji chodzi więc o wyobraźnię, i kiedy Budda mówi mu, że osiągnie Oświecenie poprzez wiarę, ma na myśli, że zrealizuje prawdę rzeczywistości poprzez wyobraźnię. Przyjrzyjmy się temu dokładniej.

Milinda-panha (*Pytania króla Milindy*) to pełen polotu zapis serii rozmów między grecko-baktryjskim królem Milindą, panującym w Pundżabie, oraz indyjskim mnichem Nagaseną. W pewnym punkcie tekstu król pyta Nagasenę, jaka jest charakterystyczna cecha wiary, Nagasena zaś odpowiada, że w istocie są dwie cechy charakterystyczne: „uspokojenie” i „aspiracja” (albo „skok naprzód”). Król pyta go dalej, w jaki sposób uspokojenie jest wyznacznikiem wiary, i Nagasena odpowiada:

Wiara, o królu, wytryska w sercu, przedarłszy się przez pięć przeszkód, i serce, od owych przeszkód wolne, staje się jasne, czyste i spokojne⁸⁹.

Król prosi następnie Nagasenę o jakieś porównanie, które ten mu podsuwa. Otóż król wraz ze swoją armią maszerują przez kraj i natrafiają na rzekę. Przekraczają rzekę, przez co woda staje się „brudna, mętna i zamulona”. Królowi chce się pić i prosi swoich ludzi, by przynieśli mu wody z rzeki. Szczęśliwie, wzięli ze sobą „klejnot oczyszczający wodę”, który po włożeniu do wody natychmiast sprawia, że woda staje się „jasna, czysta i spokojna”. W tym porównaniu woda to umysł, a klejnot oczyszczający wodę to, rzecz jasna, wiara. (Swoją drogą, słowo przetłumaczone tutaj jako ‘wiara’ to *pasada*, co jest palijską formą sanskryckiej *prasady*).

Pięć przeszkód to: 1. pożądanie doznań zmysłowych, 2. zła wola, 3. niepokój i lęk, 4. lenistwo i ospałość, 5. wątpliwości i niezdecydowanie. Nazywane są przeszkodami, ponieważ przeszkadzają nam doświadczać *dhjany*. Nagasena mówi królowi, że uwolnione od tych przeszkód serce w naturalny sposób wchodzi w *dhjany*. Tradycyjnie mamy sześć ‘czynników *dhjany*’ (*dhjananga*) lub zręcznych stanów mentalnych obecnych w *dhjanie*. Są to: jednopunktowa uwaga czyli koncentracja (*ekagata*), myśl inicjująca (*witakka*), myśl stała (*wiciara*), zachwyty, uniesienie (*piti*), błogość (*sukha*) oraz równowaga (*upeksza*) – przy czym to ostatnie pojawia się dopiero w czwartej *dhjanie*. *Dhjana* nie składa się jednak **tylko** z tych czynników; są w niej obecne także inne pozytywne jakości. Pamiętajmy, że wedle *abhidharmy* wiara jest obecna w każdym zręcznym stanie umysłu, co znaczy, że musi być też obecna w *dhjanie*. Możemy myśleć o czterech *dhjanach* jako rosnących i pogłębiających się poziomach wiary – albo stanach pogłębiającej się wyobraźni.

Następnie król pyta Nagasenę o drugi wyznacznik wiary, czyli aspirację. Ów odpowiada, że widząc wyzwalenie się innych umysłów, człowiek dokonuje skoku naprzód ku owocom wejścia w strumień, raz-powracania, nie-powracania oraz stanu arahanta. (Nie wdając się w szczegóły techniczne, powiedzmy po prostu, że chodzi o etapy na drodze do mądrości, ostatni zaś z nich to Oświecenie). Król raz jeszcze prosi o porównanie. Nagasena opowiada, jak nawalne deszcze

89 *The Questions of King Milinda*, trans. T. W. Rhys Davids, t. 35 *The Sacred Books of the East*, red. Max Muller. Oxford University Press, Oxford 1890, księga 2, roz. 1, s.54.

spowodowały, że rzeka wystąpiła z brzegów, i ludzie stoją na jednym brzegu, chcąc przedostać się na drugi, ale „nie znając prawdziwej szerokości i głębokości wody, stoją zaleknieni i niepewni na brzegu”⁹⁰. Przychodzi wówczas silny człowiek i pokonuje rzekę jednym susem, a widząc to, wielki tłum stojących na brzegu czuje się zainspirowany, by za nim podążyć. Pamiętacie może, jak we wprowadzeniu pisałem, że przekraczanie rzeki to jedna z najlepiej znanych buddyjskich metafor: ta strona rzeki reprezentuje ignorancję, tamta natomiast – Oświecenie. Opisałem dwa sposoby przeprawy: zbudowanie tratwy bądź nauczenie się techniki pływackiej. Tu mamy do czynienia z trzecim sposobem: po prostu przeskoczyć! Zdobyć się na skok wiary!⁹¹ Oznacza to, że wiara nie tylko daje nam dostęp do nader pozytywnych stanów umysłu, ale też pozwala w okamgnieniu rozpoznać prawdziwą naturę rzeczy. Tak, jak Budda powiedział Pingiji – jego wiara pozwoli mu „dotrzeć na odległy brzeg”.

Czy jednak nie przeczy to słowom Buddy, jakie cytowałem we wprowadzeniu do tej książki: „coś może być w pełni przyjęte na wiarę, wszelako może być przy tym puste, płytkie i fałszywe; coś innego może nie być w pełni przyjęte na wiarę, wszelako może być przy tym rzeczywiste, prawdziwe i bezbłędne”⁹²? Mówi on tutaj, że wiara **nie jest** mądrością. Oto ten rodzaj rzekomej sprzeczności, który zmusza nas do refleksji! Moje myśli idą następującym torem. Wiemy, że słowo ‘wiara’ posiada wiele różnych znaczeń: może to być niepotwierdzone przekonanie, przecucie, przypuszczenie poparte wiedzą, uczucie optymizmu, głęboko przemyślana opinia, zaufanie czyjejś mądrości. Przez ostatnie kilka stron prezentowałem typ wiary odmienny od wszystkich powyższych znaczeń, będący **czymś więcej**, który być może rozciąga to słowo poza zakres, w jakim większość ludzi rozumie wiarę. W tym sensie to coś bardziej zbliżonego do mądrości. Rozważamy tu jednak termin buddyjski, a nie słownikowy, pytanie więc brzmi: czy taka koncepcja wiary odpowiada tradycji buddyjskiej? Myślę, że tak, biorąc pod uwagę, co Budda mówił Pingiji, a Nagasena Milindzie.

Nie przypominam sobie żadnego tekstu buddyjskiego, który by to wprost stwierdzał, ale pozwolę sobie zaproponować, że obok rozpoznawanych w buddyzmie poziomów mądrości istnieją też różne poziomy wiary. Pierwszy poziom mądrości, jak pamiętamy, osiąga się dzięki **śluchaniu**, tj. uczeniu się od innych. Analogicznym poziomem wiary jest **intuicja**. Gdybyśmy nie wyczuwali pewnego rodzaju prawdy w tym, co słyszymy, to nie kłopotalibyśmy się tym dłużej. Drugim poziomem mądrości jest **refleksja**. Zastanawiamy się nad tym, czego się dowiedzieliśmy, i aspektem tego jest sprawdzanie za pomocą rozumu. Podczas tego procesu nasze intuicyjne poczucie słuszności zyskuje wsparcie rozumu, co Budda nazwał ‘refleksyjną akceptacją’. Odpowiadający

90 Tamże, s.54.

91 Leap of faith dosłownie oznaczające skok wiary jest angielskim idiomem oznaczającym akt wiary w coś bez istnienia dowodów empirycznych [przyp. red.]

92 *Sutta Ānki (Canki Sutta)* ze zbioru *Madđđhima Nikaja*, 95, op.cit., s.171.

temu poziom wiary da się być może określić jako **refleksyjną wiarę**. Trzeci poziom mądrości osiągnany jest poprzez **kontemplację**. Na tym poziomie mamy bezpośredni wgląd w to, co wcześniej usłyszeliśmy i co przemyśleliśmy, dzięki czemu nasza wiara wzmacnia się jeszcze bardziej. W tym momencie wiara właściwie **staje się mądrością**. Nazwijmy ten poziom wiary **wiarą z doświadczenia**.

Mądrość i miłość

Czym jest ów ‘drugi brzeg’? Co takiego wiara-mądrość pozwala nam dostrzec? Na początku tego rozdziału opisałem badanie na temat mądrości przeprowadzone przez dwóch psychologów. W książce, z której zaczerpnąłem to badanie, autorzy stwierdzają, że mądrość to wyjątkowy stan charakteryzujący się autotranscendencją, co określają jako zdolność do „wykraczania poza indywidualne troski ku bardziej zbiorowym i uniwersalnym kwestiom”⁹³. To dość techniczny i abstrakcyjny sposób powiedzenia, że ludzie mądrzy troszczą się o świat wokół nich i jego mieszkańców tak samo, jak o siebie. A jeszcze prościej – że nie są samolubni. Tradycja buddyjska by się z tym zgodziła, i można powiedzieć, że cel buddyzmu – Przebudzenie lub Oświecenie – to po prostu zdolność do życia całkowicie pozbawionego egoizmu. Istnieje powód tego braku samolubstwa. Pamiętamy, że w rozdziale 2. pisałem o naszym poczuciu istnienia ‘ja’ w centrum naszego doświadczenia, oraz że to poczucie jest **interpretacją** tegoż doświadczenia, nie zaś doświadczeniem samym. Ludzie oświeceni przejrzeni przez tę interpretację i żyją dzięki temu niesamolubnie, nie **pomimo** potrzeb, chęci, niechęci i lęków ‘ja’, ale dlatego, że takowych nie doświadczają. Wiara, bądź wyobraźnia, to władza umysłu wyczuwająca ten stan braku ‘ja’, a wyczuwamy go, ponieważ to również nasze faktyczne doświadczenie. Nie polega to, rzecz jasna, na **interpretowaniu** własnego doświadczenia, a na samym doświadczeniu. Można więc powiedzieć, że wiara w sensie buddyjskim to pozwolenie naszemu doświadczeniu na przebicie się przez nasze interpretacje. „Wiem więcej, niż wiem, i muszę się tego od siebie dowiedzieć”.

Wracając do praktyki *buddhanussati* – tradycja mówi nam o wielu pozytywnych efektach płynących z tej praktyki. Na przykład, wedle indyjskiego komentatora Buddhaghosy, każdy, kto regularnie praktykuje *buddhanussati*

(...) osiąga pełnię wiary, uważności, zrozumienia i zasługi. (...) Władza nad strachem i grozą. (...) Czuje, jak gdyby żył w obecności Mistrza. (...) Jego umysł zmierza ku równinie buddów⁹⁴.

93 Orwoll L. i Perlmutter M., *The study of wise persons: integrating a personality perspective*, cytowane w: *Wisdom: its nature, origins and development*, red. Sternberg R.J., Cambridge University Press, Cambridge 1990, roz. 8., s.162.

94 *Vissuddhimagga – The Path of Purification*, przeł. (na ang.) Bhikkhu Nanamoli, Buddhist Publication Society

Istnieje też inna korzyść z tej praktyki, niewspominana we wczesnych (palijskich) tekstach, wspomniana jednak przez Dży-yi – wielkiego uczonego i mistrza medytacji z szóstego wieku. W serii wykładów *Wielkie uspokojenie i kontemplacja* pisał on:

W stanie *dhjany*, (...) gdy nasze ciała i umysły są ciche i spokojne, wówczas niespodzianie przychodzi na myśl wspomnienie nieogarnionych zasług i czystości wszystkich buddów. Dopóki trwamy w takim rozpamiętywaniu przekraczających pojęcie osiągnięć i zasług buddów, czujemy w swoim nasyconym *dhjaną* umyśle rozkwit ducha poszanowania dla czujących istot i uczucie braterstwa z nimi; czujemy rosnące moce *samadhi* (wchłonięcia), a ciało nasze i umysł przenika uczucie szczęścia i błogości, niosące ze sobą poczucie bezpieczeństwa i prawości. W takich momentach nigdy nie ukazuje nam się ani nie powstaje w nas nic złego, co mogłoby nam przeszkodzić. Powracając z praktyki *dhjany*, odczuwamy w ciele lekkość i żywość, utwierdzamy się w pewności pozytywnych jakości i oczekujemy, że każdy, kogo napotkamy, uszanuje nas i odpowie na naszą dobrą wolę⁹⁵.

Praktykując *buddhanussati*, czujemy „poszanowanie dla czujących istot i uczucie braterstwa z nimi”. Napisałem, że kiedy Budda umierał, cechą, jaką jego przyjaciel Ananda sobie przypomniał, była dobroć. Powiedziałem wtedy, że „dobroć to forma mądrości” i obiecałem głębiej wyjaśnić, co mam przez to na myśli. Mam nadzieję, że teraz to jasne. Stwierdziliśmy, że wyjątkową cechą mądrości jest autotranscendencja: zdolność do „wykraczania poza indywidualne troski ku bardziej zbiorowym i uniwersalnym kwestiom”. Innymi słowy, miłość. Być mądrym znaczy kochać, i jeśli nie kochamy, znaczy to, że jest coś, czego jeszcze nie zrozumieliśmy. Nie postrzegamy jeszcze świata takim, jaki jest.

Ma to wielkie znaczenie dla refleksji. Nieraz już w tej książce stwierdzałem, że refleksja pomaga nam stawać się mądrymi, ale równie dobrze mógłbym powiedzieć, że pomaga nam ona lepiej kochać. Celem refleksji i kontemplacji jest pomoc w wyobrażeniu sobie życia, w którym nasze poczucie ‘ja’ zanika, razem z poczuciem wyobcowania od innych ludzi. Oto do czego refleksja zmierza, i dokąd ostatecznie prowadzi. Refleksja jest aktem miłości.

1991, s.230.

95 *A Buddhist Bible*, red. Goddard D., Beacon Press, Boston 1970, s.480.

Rozdział szósty: Kontemplowanie rzeczywistości

*Zupełnie nic nie jest ukryte;
Od dawna wszystko jasne jest jak słońce.*

*Stara sosna wielbi mądrość,
A dziki ptak wyśpiewuje prawdę⁹⁶.*

W rozdziale 5. zaczęliśmy rozważać rodzaj refleksji, który nazwałem kontemplacją. Utrzymywanie czegoś w centrum uwagi przez jakiś czas, w intensywnym i cichym pochłonięciu, bez myślenia o **czymkolwiek** innym, nawet bez myślenia o obiekcie, na jakim się skupiamy, a po prostu utrzymywanie **przy nim** umysłu, oznacza kontemplację. To jednak bardzo trudne do zrobienia. Przez długie odcinki czasu myśli o innych sprawach wdzierają się do głowy i kradną naszą uwagę. Dzieje się tak dlatego, że, jak wspomniałem w rozdziale 5., jesteśmy podzieleni – jedna część nas chce skupić się na danej sprawie, podczas gdy inne części odciągają nas ku innym sprawom. Możemy na przykład starać się kontemplować Buddę, ale stwierdzamy w trakcie, że planujemy nadchodzący dzień albo martwimy się konfliktem z sąsiadem. Aby skutecznie kontemplować, musimy nauczyć się, jak zapominać o wszystkim innym na czas kontemplacji. Jak to zrobić?

Klasyczną buddyjską metodą osiągnięcia tego rodzaju koncentracji jest medytacja. Można praktykować na przykład uważność oddechu, w której skupiamy się na oddychaniu. Za każdym razem, kiedy umysł zbacza ku innym sprawom, sprowadzamy uwagę z powrotem na oddech. Powtarzamy to bezustannie, setki i tysiące razy. Poprzez tę praktykę uczymy się rosnącego zaangażowania oddechem; bledną inne obiekty zainteresowania, oddech staje się ciekawszy i jest odczuwany jako coraz przyjemniejszy. Możemy nawet znaleźć się w stanie, w którym oddech jest tak wciągający, tak przyjemny, tak absorbujący, że nie chcemy robić nic innego, nie chcemy nigdzie indziej być ani o niczym innym myśleć. Wchodzimy wówczas w pierwszą *dhjanę* – stan przedłużonego, intensywnego szczęścia i przyjemności. Pierwsza *dhjana* cechuje się pięcioma czynnikami: myślą inicjującą, myślą stałą, zachwytem (zwanym też uniesieniem), błogością oraz jednopunktowością lub wytężoną uwagą. Obecność dwu pierwszych czynników wskazuje, że ciągle zachodzi tu jakieś myślenie. Możemy choćby myśleć: „Hm, naprawdę jestem teraz pochłonięty, cudownie. Ciekawe, czy to pierwsza *dhjana*?”. Albo myśleć o czymś niepowiązanym z wykonywaną praktyką medytacyjną. Tak duża część nas jest jednak zaangażowana w praktykę,

96 Z *Zenrinkushu*, skompilowanego przez Eicho (1429–1504).

jesteśmy tak pochłonięci, tak zajęci, tak **wielką radość** znajdujemy w tym, co robimy, że inne myśli doświadczamy jako marginalne i nieistotne, toteż łatwo pozwolamy im mijać. Przypomina to angażowanie się w mecz, powiedzmy tenisa czy piłki nożnej, albo w historię z powieści czy z filmu, przerwane przez nagłą myśl o tym, co masz jutro do zrobienia. „Co z tego...? Zajmę się tym jutro” – myślisz. Chwila terażniejsza staje się tak żywa, pochłaniająca i wszechobejmująca, że inne sprawy zapomina się łatwo.

Oto pierwsza *dhjana*, ale przed nami coś jeszcze lepszego! Pozostałe *dhjany* to intensyfikacja tego błogiego stanu. W drugiej *dhjanie* myśli znikają całkowicie – nie myślimy nawet o praktyce medytacyjnej, jaką wykonujemy. To stan cichego, spokojnego, pogodnego i czystego szczęścia. W trzeciej *dhjanie* zanika zachwyty, pozostaje zaś błogość i wytężona uwaga. Może się to wydać rozczarowujące – czemu zachwyty miałby znikać? – ale w istocie pogłębia to odczuwane szczęście. Na tym etapie, po wkroczeniu w jeszcze cichsze, spokojniejsze, pogodniejsze i czystsze szczęście, zachwyty kojarzy się już z nadmiernym pobudzeniem, i odczuwasz zadowolenie, gdy się on statkuje. W czwartej *dhjanie* zanika błogość, zastąpiona przez *upekszę* – równowagę umysłu (wyciszenie). Jest to stan głębokiego i pełnego zadowolenia, w którym nie pragniesz nic innego poza doświadczaniem obecnego momentu. Całość ciebie jest teraz całkowicie uważna.⁹⁷

***Dhjana* a kontemplacja**

To bardzo krótki opis *dhjan*. Dostępny jest szeroki zakres literatury bardziej szczegółowo opisującej *dhjany*, metody przezwyciężenia stanów mentalnych, które utrudniają wejście w nie oraz to, jak postępować od jednej *dhjany* do następnej. Istnieją też kolejne 4 *dhjany*, jeszcze głębsze i intensywniejsze od tych, które pokrótce opisałem, ale nie zamierzam wchodzić tu w szczegóły. Jeśli chcesz czegoś się o nich dowiedzieć, albo wiedzieć więcej na temat pierwszych czterech opisanych przeze mnie, powinieneś przeczytać książkę o medytacji, a najlepiej oddać się samemu praktyce medytacyjnej, aby doświadczyć ich na własnej skórze⁹⁸. Mnie interesuje tutaj ich związek z kontemplacją. Większość szkół buddyjskich rozpoznaje dwa typy bądź etapy medytacji. Pierwszy nazywa się *samatha*, co znaczy spokój – „wyciszenie serca”, jak ujmuje to słownik palijsko-angielski. Wszystkie *dhjany* zawarte są w tym etapie. Drugim rodzajem jest *wipassana*⁹⁹, które to słowo pochodzi od *passana* (‘widzieć’) ze wzmacniającym przedrostkiem *wi-*, co w sumie znaczy ‘widzieć naprawdę’. *Wipassanę* często tłumaczy się jako ‘medytacja wglądu’ i jest ona tym, co

97 Ponowne odniesienie do ostatniej linijki wyż. wym. wiersza D.H. Lawrence'a [przyp. red.]

98 Dwie książki, które przychodzą mi tu do głowy: Kamalasila, *Meditation: The Buddhist Way of Tranquillity and Insight*, Windhorse Publications, Birmingham 2003; oraz Ajahn Brahm, *Mindfulness, Bliss and Beyond: A Meditator's Handbook*, Wisdom Publications, Boston 2006. [Dodatkowo: Leigh Brasington, *Right Concentration, A Practical Guide to the Jhanas*. - przyp. red.]

99 Nie mylić z popularną obecnie techniką medytacją *wipassana* [przyp. red.]

nazywam kontemplacją. Czym różnią się od siebie oba te rodzaje medytacji? W stanie *samathy* poświęcamy danemu obiektowi bardzo intensywną uwagę, z zaangażowaniem całości siebie. Kontemplując, także jesteśmy uważni z pełną intensywnością i pochłonięciem, ale staramy się też dany obiekt zrozumieć; staramy się przezeń **przejrzeć**, abstrahować od pozorów, by dostrzec jego istotę. W czasie kontemplacji nie myślimy o nim, ale nie jest też tak, że **jedynie** skupiamy uwagę. Czynimy to, aby móc zrozumieć.

Matematyk i filozof George Spencer Brown pięknie to ujmuje w książce *Prawa formy*:

Dotarcie do najprostszej prawdy wymaga lat kontemplacji. Nie aktywności. Nie rozumowania. Nie kalkulacji. Nie jakiegokolwiek zabiegania. Nie czytania. Nie mówienia. Nie podejmowania wysiłku. Nie myślenia. Po prostu ciągłego pamiętania o tym, czego się chce dowiedzieć¹⁰⁰.

Nie pisze on o medytacji, odnosi się do tego, jak wyobraża sobie próby Isaaca Newtona, by coś zrozumieć, ale doskonale opisuje w ten sposób doświadczenie kontemplacji. Mimo że mówi o „niepodejmowaniu wysiłku”, istnieje pewien wysiłek potrzebny przy kontemplacji, choć nader subtelny. Chodzi o rodzaj łagodnego nacisku – pewną wolę zrozumienia. Innymi słowy, o wiarę. W rozdziale 4. mówiłem, że wiarę można pojmować jako stan otwartości na to, jak się rzeczy w istocie mają, czy prościej, jako otwartość umysłu. To jednakże może sugerować pewien stan pasywności, w którym jesteśmy gotowi przyjmować wiedzę i wgląd, gdy do nas przychodzą. Wiara zawiera również element aktywny, poszukiwawczy. To **pragnienie** rozumienia. Wszakże nie chciwe, samolubne i łączywe pragnienie. Jeśli znajdujemy się w stanie *dhjany*, osiągnęliśmy już wysoki stopień zintegrowania i spełnienia, nie będziemy więc czuli potrzeby łgnięcia do czegokolwiek, nawet do mądrości.

Jak być może pamiętamy, w rozdziale 5. stwierdziłem, że wedle literatury *abhidharmy* wiara obecna jest w każdym zręcznym stanie umysłu. Jako że *dhjany* należą do wysoce zręcznych stanów, wiara jest w nich obecna, co oznacza, że pragnienie rozumienia jest od *dhjany* nieodłączne. Skoro tak jest, to łatwo można dojść do wniosku, że wystarczy nam wejść w *dhjanę*, i spontanicznie zaczniemy kontemplować. Musimy jednak brać pod uwagę również drugi czynnik – przyjemność! *Dhjany* są tak przyjemne, że możemy poprzestać na pragnieniu dhjanicznej przyjemności, zapominając o pragnieniu zrozumienia. Konflikt pomiędzy freudowską zasadą przyjemności a zasadą rzeczywistości! Trenerzy piłkarscy często mówią o wadze ‘głodu zwycięstwa’ dla ich piłkarzy. Mogą mieć zespół pełen piłkarzy świetnie wyszkolonych technicznie, ale jeśli nie są oni **głodni**, nie wygrają żadnych zawodów. W podobny sposób, jeśli mamy przez coś **przejrzeć**,

100 Cytowane w: Claxton, *Hare Brain, Tortoise Mind*, Fourth Estate, Londyn 1977, s.58.

musimy naprawdę tego **chcieć** – potrzebujemy tego głodu! Oczywiście łagodny nacisk, jaki powinien pojawiać się przy kontemplacji, jest zupełnie inny od głodu potrzebnego do wygranej w meczu piłkarskim. Jest znacznie subtelniejszy, jednakże subtelność i łagodność to nie to samo, co słabość. Łagodni mogą być silni!

Jak kontemplować

Kiedy uda nam się wejść w *dhjanę*, jak wówczas kontemplujemy? W palijskich tekstach Budda zaleca, byśmy przestrzegali pewnej sekwencji. Wedle jego zalecenia powinniśmy w pierw przebyć cztery *dhjany*, od pierwszej do czwartej, a potem niejako ‘powrócić’ do pierwszej *dhjany*, by kontemplować. Może się to wydawać dziwne. Po co wracać do pierwszej? Skoro *dhjany* są sekwencją postępową, i czwarta stanowi intensywniejsze i głębsze doświadczenie niż pierwsza, będąc na wyższym poziomie zintegrowania, czy nie miałoby więcej sensu kontemplowanie z perspektywy jednej z głębszych *dhjan*, najlepiej czwartej? Otóż nie, i aby to zrozumieć, musimy wrócić do czynników obecnych w pierwszej *dhjanie*, a zanikających w drugiej: myśli inicjującej oraz myśli stałej. Przy kontemplacji są one nieodzowne. Innymi słowy, musi zaistnieć pewien element myślenia. Przeczy to oczywiście powyższemu cytatowi z książki George'a Spencera Browna, kiedy mówi, że kontemplacja to „nie myślenie”, i zdaje się także przeczyć temu, co sam napisałem w rozdziale 5. o kontemplacji jako rodzaju refleksji, w którym „nie mamy zbyt wielu myśli, wielu słów w głowie, nie mówimy do siebie, nie podążamy za logiką wyводу”.

Muszę więc się wytłumaczyć. W pierwszej *dhjanie* nie myślimy w sposób, w jaki czynimy to zazwyczaj. Przypomnijmy sobie moją charakterystykę kontemplacji z pierwszego akapitu tego rozdziału: „Utrzymywanie czegoś w centrum uwagi przez jakiś czas, w intensywnym i cichym pochłonięciu, bez myślenia **o czymkolwiek innym**, nawet bez myślenia o obiekcie, na jakim się skupiamy, a po prostu utrzymywanie **przy nim** umysłu, oznacza kontemplację”. Da się być może określić to tak, że podczas kontemplacji myśl nasza trwa **nieruchomo**. Kontemplując, utrzymujemy w umyśle jedną ideę, zdanie, nawet jedno słowo, i usiłujemy wyczuć rzeczywistość przekazywaną przez tę ideę, zdanie czy słowo. Inaczej można to ująć tak, że staramy się **przejrzeć przez** daną ideę, zdanie czy słowo, by ujrzyć **doświadczenie** za nimi stojące.

Aby lepiej to zrozumieć, wróćmy do tego, co napisałem w rozdziale 1. o związku między słowami a doświadczeniami. Powiedziałem, że istotną sprawą jest pamiętać, że używane słowa nie są samymi rzeczami. Na przykład słowo ‘kubek’ reprezentuje rzecz, z którego pijemy; nie jest tą rzeczą. Chociaż to oczywista sprawa, zapominamy o tym często, a zapomniawszy, nie myślimy już o realnych rzeczach lub doświadczeniach, lecz o pojęciach i słowach. Trzeba przy tym jednak coś dodać. Mimo że używane przez nas słowa nie są samymi rzeczami, związek między nimi istnieje – i jest to **znaczący** związek! Słowa nie są kompletnie pozbawione znaczenia – mają pewien związek z

rzeczywistością. Słowo ‘kubek’, choć nie jest samo kubkiem, **coś** jednak przekazuje ludziom mówiącym po polsku. Słyszac bądź czytając słowo ‘kubek’, nie myślisz o słoniu, nieprawdaż? W podobny sposób, jeśli weźmiemy pod uwagę buddyjskie nauczanie w rodzaju nietrwałości, słowo to nie jest **samo w sobie** realną nietrwałością, może jednak przekazywać tę realność. Kontemplując nietrwałość, trzymamy to słowo nieruchomo w umyśle i drążymy je. Nie myślimy **o nim**. Skupiamy na nim całą naszą uwagę, całą naszą istotę. To wszystko. Rzecz jasna, rozumiemy już znaczenie słowa ‘nietrwałość’. Gdyby ktoś miał nas spytać, co to znaczy, prawdopodobnie podalibyśmy adekwatną definicję czy też opis: rzeczy nietrwałe są tymczasowe, zmieniają się, nigdy nie pozostają te same. Możemy jednak w dalszym ciągu popadać w złość, gdy wypieszczona przez nas rzecz psuje się albo gdy zauważamy, że wyglądamy starzej. Powstaje więc pytanie: czy **naprawdę** rozumiemy nietrwałość?

‘Zebranie się w sobie’ wokół tematu

Oczywiście używam tu słowa ‘rozumieć’ w dwu różnych sensach. W pierwszym tym, co rozumiemy, jest **znaczenie**, definicja, co przychodzi stosunkowo łatwo. W drugim rozumiemy **rzeczywistość** oznaczaną przez dane słowo, co jest znacznie trudniejsze, ponieważ, by zrozumieć coś całkowicie, musimy angażować się całościowo; musimy być całkowicie obecni. Francuski filozof Gabriel Marcel, którego spotkaliśmy już w 2. rozdziale tej książki, mówi, że „nie może być kontemplacji bez wewnętrznego przegrupowania swoich zasobów, albo rodzaju zebrania się w sobie; kontemplować to zebrać się w sobie w obecności tego, co jest kontemplowane”¹⁰¹. Co za wspaniałe określenie: **zebrać się w sobie**¹⁰²! Można powiedzieć, że cztery *dhjany* są stopniowo coraz głębszymi doświadczeniami zbierania się w sobie. Rozumiejąc słowne znaczenie czegoś, na przykład nietrwałości, rozumiemy jedną częśćią siebie – rozumem. By naprawdę zrozumieć nietrwałość, zrozumieć **rzeczywistość** nietrwałości, potrzebujemy zebrać resztę naszej istoty wokół tego głównie poznawczego rozumienia.

Większość ludzi widzi trudności w przechodzeniu przez *dhjany* w sposób zalecany przez Buddę. Znam nieco ludzi, którzy doświadczyli wszystkich czterech ‘niższych’ *dhjan*, i kilku, którzy weszli w ‘wyższe’ *dhjany*, choć tylko na intensywnych retritach medytacyjnych. Nawet wtedy to dość rzadkie, toteż tym mniej prawdopodobne, że będziemy w stanie doświadczyć wszystkich czterech *dhjan* w środku naszej codziennej krzątaniny. Czy znaczy to, że będziemy zmuszeni odkładać na bok praktykę kontemplacji do czasu wyjazdu na retrit? Nie, gdyż nie potrzebujemy doświadczać wszystkich czterech *dhjan* dla efektywnej kontemplacji. Byłoby to wskazane, im bardziej bowiem jesteśmy zebrani w sobie, tym bardziej prawdopodobne, że będziemy zdolni do

101 Marcel G., *Reflection and Mystery*, Harvill Press, Londyn 1950, s.126.

102 W oryginale stworzone przez Marcela słowo ‘ingatheredness’ [przyp. red.]

całkowitego zrozumienia przedmiotu naszej kontemplacji. Pierwsza *dhjana* stanowi jednak dostateczny dla skutecznej kontemplacji poziom zebrania się w sobie, a jeśli medytujemy regularnie, będziemy co pewien czas wchodzić w pierwszą *dhjanę*. W istocie mogliście doświadczyć już jej poza praktyką medytacyjną. Przypomnijmy sobie, co Ted Hughes pisał o wędkowaniu – jak siedział przez wiele godzin, patrząc na spławik, i jak „znikają wszystkie drobne, dokuczliwe impulsy, zwykle rozpraszające umysł. (...) gdy tylko znikną, wejdziemy w stan błogości”. Przypomnijmy sobie też Naznin z powieści *Brick Lane*, która stała się „pełna i czysta”, siedząc na podłodze swojego salonu i oglądając w telewizji jazdę figurową na lodzie: „Stara Naznin uległa sublimacji, a nowa Naznin wypełniona była białym światłem chwały”. Myślę, że te fragmenty pokazują nam, że *dhjana* nie jest bardzo odległa od naszego zwykłego, codziennego doświadczenia. Jest naturalna. Pojawia się, kiedy zostawiamy na uboczu „nadzieje, przypadkowe myśli, drobne lęki i egoistyczne pragnienia” i relaksujemy się w obecnej chwili.

Wczoraj przyjmowałem szkolną wizytę w Ośrodku Buddyjskim Triratny w Manchesterze. Było 16 uczniów w wieku 13-14 lat. W pewnym momencie wizyty spytałem ich, czy chcieliby spróbować krótkiej medytacji, i dość entuzjastycznie na to przystali. Poprowadziłem ich przez prostą praktykę świadomości, mówiąc, by wpieryw przysłuchali się dźwiękom wokół, potem dostrzegli fizyczne doznania w ciele, a wreszcie zwrócili świadomość na swój oddech. Kiedy doprowadziłem praktykę do końca po pięciu minutach, większość z nich miała zamknięte oczy i dalej medytowała. Nie mówiłem nic, dopóki wszyscy nie otworzyli oczu kilka minut później, po czym zapytałem, czy podobało im się to doświadczenie. Prawie wszyscy stwierdzili, że tak, toteż pytałem ich dalej, co takiego im się w tym tak podobało. Ci, którzy zabrali głos, orzekli, że podobało im się doświadczenie spokoju i braku myśli. Poprowadziłem potem nieco dłuższą medytację i mieli podobne doświadczenie. Niektórzy zapragnęli dłuższej medytacji. Żadne z nich wcześniej nie medytowało, a jednak doświadczyli od razu czegoś, co z ich opisów brzmiało jak pierwsza bądź druga *dhjana*. Było to wprawdzie nietypowe. Dzieci nieczęsto wchodzi w stan medytacyjny, ale większość dzieci w tej konkretnej klasie było zainteresowanych medytacją i **chciało** to zrobić.

Uczucie przepływu

Na pewno mieliście takie doświadczenie, jeśli nie podczas medytacji, to podczas robienia czegoś szczególnie przez was lubianego, jak uprawianie sportu, czytanie wciągającej powieści, pielęgnowanie działki, granie na instrumencie muzycznym, albo cokolwiek, co najbardziej przypada wam do gustu; co podoba wam się tak, że jesteście tym całkowicie pochłonięci i nie zostaje w was nic na uboczu. Traciecie poczucie czasu, zapominacie troski i nawet zapominacie na chwilę o sobie – cudowny stan zapomnienia się! Mam na myśli nie utratę samoświadomości, lecz

stan, w którym nie myśli się o sobie konceptualnie. Znaczy to, że w tym stanie zaabsorbowania, na przykład czytaniem powieści, nie myśli się: „bardzo mi się ta powieść podoba” – oznacza to bowiem świadomość podzieloną (na siebie i powieść). Kiedy zaś następuje pełne zaabsorbowanie, podział pomiędzy tobą a powieścią znika. Węgierski psycholog Mihaly Csikszentmihalyi nazwał to stanem przepływu (*flow*) który pojawia się wówczas, gdy umiejętności są na tym samym poziomie, co zadanie do wykonania. Jeśli na przykład gracie w tenisa z kimś na podobnym poziomie, a może też nieco lepszym, doświadczycie przepływu. Jeśli przeciwnik jest na znacznie niższym poziomie umiejętności, popadniecie w nudę, jeśli natomiast jest dużo lepszy, staniecie się spięci; tak czy siak rozgrywka nie przyniesie wam przyjemności. Ale gdy gracie z kimś, kto jest mniej więcej tak dobry jak wy, albo tylko trochę lepszy, musicie się mocno koncentrować, by sobie poradzić. Stajecie się zaabsorbowani, całkowicie zajęci grą, znikają myśli o innych sprawach, przeszłość i przyszłość odchodzą na drugi plan, a wy w pełni żyjecie chwilą obecną. Dla mnie jest dość łatwo znaleźć się w tym stanie, gdy robię rzeczy sprawiające mi przyjemność, jak czytanie, pisanie, myślenie lub słuchanie muzyki. Inni znani mi ludzie też wchodzą w ten stan, robiąc rzeczy sprawiające im przyjemność: malowanie, jazda na rowerze, śpiewanie, gra w piłkę nożną itd. Jediną wadą jest to, że nie da się kontemplować rzeczywistości podczas gry w piłkę czy śpiewania – nasza uwaga jest całkowicie pochłonięta tym, co teraz robimy, i nie ma miejsca na nic innego. Zatem, z punktu widzenia kontemplacji, medytacja ma pewną konkretną przewagę nad innymi formami aktywności.

Wszystko to się zgadza, ale co, jeśli łatwo wchodzimy w przepływ przy czytaniu albo grze w ping-ponga (bądź czymkolwiek lubianym przez nas), natomiast ciągle nam się to nie udaje podczas medytacji? Na jednym z moich kursów buddyźmu studentka powiedziała mi ostatnio, że praktykowanie uważności oddechu jest dla niej bardzo trudne; nie mogła skupiać uwagi na oddechu dłużej niż przez kilka sekund bez przerwy. Spytałem ją, czy umiała się koncentrować przy jakiejś innej czynności, i po krótkim namyśle odrzekła, że owszem: podczas czytania i malowania. Nie miała więc problemu z **koncentracją**, miała problem z koncentracją **na oddechu**. W rozdziale 3., przy omawianiu umiejętności drażenia danego tematu, stwierdziłem, że kluczem do utrzymywania uwagi jest zainteresowanie. Będąc czymś zainteresowani, jesteśmy w stanie bez problemu utrzymać na tym uwagę. To dlatego owa studentka nie miała trudności z zaangażowaniem się w malowanie i czytanie, ale już nie w uważność oddechu. Co robić, jeśli mamy problem taki, jak ta studentka? Możemy starać się zaciekawic oddechem (albo ogólnie tym, nad czym medytujemy). Skupianie na czymś uwagi sprawia, że staje się to ciekawsze. Jednym z powodów braku zainteresowania oddechem jest to, że **nie znamy** go dobrze, mimo że oddychamy bez ustanku! Traktujemy go jak oczywistość, jak stary mebel stojący w domu tak długo, jak pamięć sięga – co ciekawego może w nim być? Albo jak kogoś znanego nam przez całe życie, o kim sądzimy, że wiemy już o nim wszystko, co tylko możliwe (co prawdopodobnie nie jest prawdą!). Gdy rozpatrujemy oddech w ten

sposób, nie dociera on do naszej świadomości taki, **jaki jest**, ale jako **idea**. Wiemy, że oddychamy, ale nie wiemy, jakie są faktyczne doznania odbierane przy oddychaniu. Jeśli zaczniemy poświęcać im uwagę, możemy się przekonać, że oddech robi się nader interesujący!

W rozdziale 5. pisałem o doświadczeniu **wchodzenia w** kontemplację Buddy całą swoją istotą, jakie przydarza mi się od czasu do czasu. Porównałem to do jazdy samochodem przez pola, patrząc na krajobrazy z samochodu, ale potem zatrzymując się, wysiadając i idąc ku polom. Niekiedy mam podobne doświadczenie z uważnością oddechu. Przez długie okresy czuję, jakby spoglądał na oddech z zewnątrz, i nie jest to zbyt ciekawe. Czasem jednak ‘wpadam’ w oddech. **Zamieszkuję** go, daję mu się **otoczyć**. Przypomina mi się Heideggerowska etymologia słowa ‘zainteresowanie’: „być pochłoniętym sprawami, stanąć w środku sprawy i wytrwać przy niej”. Gdy doświadczam oddechu w taki sposób, przestaje to być dla mnie jedynie powtarzalna (i stąd nudna) funkcja organizmu. Staje się to poruszający, subtelny, bezustannie się zmieniający przyływ i odpływ życia – ciekawy, wciągający, radosny i fascynujący.

O zainteresowaniu można jednak powiedzieć więcej. Mówiłem już, że istnieją dwa wielkie etapy medytacji: *samatha* i *wipassana*. Zanim podejmie się próby praktykowania drugiego etapu, należy jakiś czas praktykować etap pierwszy, ponieważ przed kontemplowaniem rzeczywistości musimy nauczyć się koncentracji, spokoju i pozytywnego nastawienia. Wedle słów Gabriela Marcela, „kontemplować to zebrać się w sobie w obecności tego, co jest kontemplowane”. Dalej mówi on zaś: „dzieje się to w taki oto sposób, że rzeczywistość, w obliczu której zbieramy się w sobie, sama staje się czynnikiem sprzyjającym owemu zebraniu się w sobie”¹⁰³. Innymi słowy, cokolwiek kontemplujemy, pomaga nam to stawać się **bardziej** skupionymi. Chiński mistrz medytacji Dży-yi uczył, że *samatha* i *wipassana* muszą być zrównoważone, niczym dwa koła rydwanu albo dwa skrzydła ptaka, i zalecał *wipassanę* dla przeciwdziałania problemom napotykanym niekiedy w praktyce *samathy*:

Często w czasie postępów w siedzeniu umysł stawać się będzie zaciemniony, mętny, nieuważny, nieświadomy bądź senny. W takich sytuacjach winniśmy praktykować refleksyjny wgląd (...). Jeśli po zastosowaniu wglądu zauważymy, że umysł staje się pogodniejszy, czystszy, spokojniejszy i bardziej wyciszony, wiemy wówczas, że wgląd odpowiada naszym potrzebom, i powinniśmy bezzwłocznie wrócić do jego stosowania, by dopełnić proces wyciszenia¹⁰⁴.

Mój przyjaciel medytujący od ponad trzydziestu lat przyznał mi się, że częściej doświadcza

103 Marcel G., op.cit.

104 *A Buddhist Bible*, red. Goddard D., Beacon Press, Boston 1970, s.466.

dhjany przy kontemplacji, niż przy uważności oddechu. Bierze się to stąd, że przedmiot jego kontemplacji jest dlań bardziej frapujący niż oddech. Oczywiście warunkiem koniecznym jest tu faktyczne zainteresowanie przedmiotem kontemplacji. Musi on być dla nas ważny.

Kontemplacja nietrwałości

Wiele jest tradycyjnych przedmiotów kontemplacji w różnych tradycjach buddyjskich, ale do końca tego rozdziału omawiać będę tylko jeden, na zasadzie, że wiedząc, jak kontemplować jedną rzecz, możemy kontemplować wszystko. Nietrwałość to jedna z trzech *lakszan* – charakterystycznych cech egzystencji – pozostałe dwa to brak ‘ja’ oraz cierpienie bądź ból. Tym dwu ostatnim charakterystykom przyjrzelśmy się nieco w rozdziale 2., „Uczenie się z doświadczenia”. Zdecydowałem się w tym rozdziale skupić na kontemplacji nietrwałości częściowo ze względu na jej uniwersalne znaczenie. Niezależnie od tego, jakimi osobami jesteśmy, ani w co wierzymy, wszyscy podlegamy zmianie, wszyscy się starzejemy i wszyscy umrzemy. Podstawowym powodem wybrania przeze mnie nietrwałości było jednak to, że sam kontempluję ją najczęściej, a gdy tylko można, wolę pisać w oparciu o własne doświadczenia. Mam obecnie 56 lat, widziałem, jak moje włosy zmieniają się od blond przez brązowe po siwe, jak mój brzuch rośnie oraz, z pewną fascynacją, jak grawitacja przyciąga moją twarz ku ziemi. Byłem dawniej przystojny, i lubiłem chwytać własne spojrzenie w lustrze albo oknie sklepowym. Teraz widzę raczej zmęczonego, pochylonego mężczyznę w średnim wieku – to naprawdę ja? Dziwne... Nie, żeby mi to bardzo przeszkadzało. Jestem teraz szczęśliwszy, niż byłem za młodu. Dobrze jednak widzę, dokąd to prowadzi. Mam za sobą ponad połowę drogi życiowej. Umrę. Oczywiście zawsze to ‘wiedziałem’ – każdy umiera – ale ostatnio zaczęło to do mnie naprawdę docierać, i potrzebuję się z tym pogodzić. To jak zagadka, której nie mogę rozgryźć – poważna zagadka. Istotna dla mnie.

Dwie rzeczy, które *nie są* nietrwałe

Rzecz jasna, nie jestem jedynym nietrwałym zjawiskiem – wszystko inne takie jest. No, prawie wszystko. Budda powiedział, że „wszystkie złożone rzeczy są nietrwałe”. ‘Złożony’ to tłumaczenie palijskiego *saṅkata*, co znaczy ‘stworzony’ lub ‘zespólny’; inaczej mówiąc, rzeczy złożone są stworzone z więcej niż jednego elementu. Saṅkhata ma też konotacje z ‘zależnym’ i ‘uwarunkowanym’. Złożone rzeczy są nietrwałe, ponieważ w swoim istnieniu **zależą** od rzeczy, z jakich się składają. Weźmy jako przykład drewniany stół, złożony z drewnianego blatu na górze i czterech kawałków drewna na nogi. Jeśli jedna z nóg wypadnie lub się złamie, nie będzie już właściwie stołu, bo bez połamanej nogi nie będzie mógł służyć jako stół. Wywróci się. Stół, aby być stołem, zależy od wszystkich czterech nóg. Zależy też od blatu, bo bez niego zostałyby tylko cztery kawałki drewna. Oczywiście, jeśli jedna noga wypadnie, możesz to naprawić, ale innego dnia

wypadnie następna noga, albo blat pęknie, i przyjdzie dzień, w którym stwierdzisz, że stół jest tak poharatany, że lepiej go wyrzucić albo spalić.

Cóż więc jest niezłożone? Zależnie od buddyjskiej tradycji, za którą się podąża, istnieje tylko jedna lub dwie takie rzeczy we wszechświecie. Jedna to Oświecenie. Zaś dwie to Oświecenie oraz przestrzeń. Oświecenie uważane jest za niezłożone, bo nie składa się z więcej, niż jednego elementu – jest to stan pełnej integralności. I w przedłużaniu swojego istnienia nie zależy od niczego innego: gdy jest się oświeconym, nie można cofnąć się do stanu nieoświeconego. Bez wątpienia **stanie się** oświeconym zależy od wielu czynników; musimy praktykować Dhamę przez długi czas, ale osiągnąwszy Oświecenie, przestajemy zależeć od jakichkolwiek innych czynników dla jego przedłużenia. Oświecenie jest zatem trwałe. Co jednak ze śmiercią? Budda przecież, zdaje się, umarł? Dochodzimy tu do buddyjskiej tajemnicy. Wedle tradycji buddyjskiej wszystkie istoty odradzają się po śmierci, wyjąwszy te oświecone. Istoty oświecone nie podlegają odrodzeniu, ale **nie podlegają też nieodrodzeniu**. Co więc się z nimi dzieje? Odrodzenie i nieodrodzenie to prawdopodobnie jedyne dwie kategorie, jakie potrafimy sobie wyobrazić: albo jesteśmy zupełnie unicestwieni, umierając, albo nasza egzystencja trwa w jakiś sposób dalej: w piekle, w niebie, na tym świecie, na innej planecie albo w jakimś innym jeszcze miejscu. Materialiści wierzą w to pierwsze, ludzie religijni – w to drugie. Budda zwrócił jednakże uwagę, że Oświecenie wykracza poza nasze kategorie myślowe. Nie umiemy go sobie wyobrazić. Być może problemem jest kategoria czasu. Może Oświecenie istnieje poza czasem? W tym przypadku myliłbym się, mówiąc, że Oświecenie jest trwałe, co znaczy, że wiecznie trwa w czasie. Może lepiej jest powiedzieć, że rzeczy złożone są nietrwałe, natomiast rzeczy niezłożone są niewyobrażalne.

Inną niezłożoną rzeczą, przynajmniej wedle jednej z tradycji, jest przestrzeń. Podobnie jak Oświecenie, przestrzeń jest cała – nie jest złożona z więcej niż jednej rzeczy, i z tego powodu nie zależy też w swoim istnieniu od niczego. Może to stać w sprzeczności z nowoczesnymi naukowymi poglądami na przestrzeń, z teorią Wielkiego Wybuchu, ale przedstawiam tylko, jak starożytna indyjska tradycja buddyjska ją pojmowała.

Dwie strony nietrwałości

Oświecenie i przestrzeń wspaniale jest kontemplować, ale wróć teraz do wybranego przeze mnie tematu, do nietrwałości. Z naszego (nieoświeconego) punktu widzenia istnieją dwa aspekty nietrwałości – jeden aspekt jest niepożądany, drugi pożądany. Zacznijmy od niepożądanego aspektu. Ty i ja jesteśmy nietrwali. Starzejemy się i pewnego dnia umrzemy. Wszyscy nasi przyjaciele i krewni także są nietrwali. I nasze dzieci! Co za myśl! A nawet nasz ‘świat’ – całe społeczeństwo, w jakim wzrastaliśmy, z językiem i obyczajami, z muzyką, literaturą, malarstwem i rzeźbą, z odkryciami naukowymi i medycznymi, architekturą i systemem ochrony zdrowia, cały ten świat

załamie się i przestanie istnieć w pewnym punkcie przyszłości. I zostanie zapomniany. Przyjdzie czas, w którym nikt nie będzie mnie pamiętać; nawet mojego imienia! Przyjdzie czas, w którym nikt nie będzie pamiętać mojego społeczeństwa – muzyki, książek, obrazów, całej wiedzy i doświadczenia zgromadzonego przez miliony ludzi. Przyjdzie czas, w którym życie na tej planecie wymrze. W którym sama planeta przestanie istnieć. I nie będzie nikogo, kto ją wspomni. Wszystko, co znamy, zniknie całkowicie i bez śladu.

To dość dołujące, nieprawdaż? Przejdźmy więc do aspektu pożądanego. Korek samochodowy, w którym utkwiliśmy, nie będzie trwał wiecznie, nawet jeśli w danej chwili tak nam się wydaje, a ciężki dzień zakończy się najpewniej pójściem do łóżka i snaniem. Zasadzone nasiono przeobrazi się w piękny kwiat, zaś surowe składniki zrzucane na patelnię staną się smaczkim posiłkiem. Możemy zmienić swój stan umysłu ze zrzędliviego na radosny, i możemy stać się mądrzejsi i zyczliwsi niż jesteśmy obecnie. Gdyby nie było nietrwałości, nic z tego nie byłoby możliwe. Nic by nie rosło, nie moglibyśmy nic robić, i nie moglibyśmy się zmieniać – pozostawalibyśmy dokładnie tacy sami na zawsze. I wszystko w naszym świecie też pozostawałoby takie samo. Chcielibyśmy tego?

Wszystko to zawiera się w prostym słowie ‘nietrwałość’. Nie myślimy jednak o tym wszystkim w trakcie kontemplacji. Nie, całe myślenie załatwiliśmy wcześniej – myśleliśmy nad wszelakimi nietrwałymi rzeczami, pytaliśmy się, czy może być we wszechświecie cokolwiek trwałego (może przestrzeń?), dostrzegaliśmy skutki i meandry nietrwałości w naszym życiu. Po takich przemyśleniach, słowo ‘nietrwałość’ zawierać będzie wszystkie te znaczenia, cały ten ciężar gatunkowy, bez konieczności ciągłego myślenia o nim. Jak pisze Kamalašila w książce *Medytacja: Buddyjska droga spokoju i wglądu*:

To tak, jakbyśmy się przypatrywali wspaniałemu klejnotowi ułożonemu na ciemnej, aksamitnej tkaninie. Nie musimy podejmować żadnego wysiłku, by widzieć jego piękno; coraz więcej z tego piękna ujawnia się przed nami w miarę, jak nasze oczy nawykną do przyglądania się. Na tym etapie nawet nie staramy się aktywnie czegoś zrozumieć; po prostu pozwalamy sobie, żeby prawda, żeby rzeczywistość naszej kontemplacji nas poruszyła¹⁰⁵.

Refleksja z udziałem całego ciała (raz jeszcze)

W rozdziale 5. mówiłem, że podczas kontemplacji powinniśmy dążyć do tego, by zaangażować wszystkie swoje zmysły i władze umysłowe, włącznie z ciałem. Chciałbym teraz coś

105 Kamalašila, *Meditation: The Buddhist Way of Tranquillity and Insight*, Windhorse Publications, Birmingham 2003, ss.89–90.

do tego dodać. Kontemplując, doznajemy pewnych emocji – raz czujemy inspirację, raz lęk i smutek, niekiedy radość, a niekiedy opór; emocje te odczuwane są w ciele. Ostatnio kontemlowałem pierwszy wers *Sutty Dżara*, rozważania o podeszłym wieku), pochodzącej z *Sutty-Nipaty*:

Doprawdy życie to jest krótkie; śmierć nadchodzi, zanim jeszcze nadejdą setne urodziny. Nawet jeśli ktoś żyje ponad (sto lat), umiera z powodu podeszłego wieku¹⁰⁶.

Kontemplując ten wers, zacząłem mieć uczucie smutku bądź wzruszenia. Było to bardzo delikatne uczucie, być może bliskie temu, co Naomi Shihab Nye nazywa „czułą grawitacją” w wierszu „Dobroć”. Odczuwałem to w rejonie serca i w gardle. Zadałem sobie pytanie, dlaczego poczułem smutek, i dotarło do mnie, że było tak dlatego, że zmarnowałem wiele życia w nieświadomości, pozwalając, by czas mijał przeżywany tylko w połowie. Sprowadziłem swoją uwagę do tego smutku, odczuwanego w sercu i gardle, i zauważyłem, że było w nim także coś innego – uczucie możliwości albo potencjalności. Jak gdyby odczuwany przeze mnie smutek zawierał w sobie wyzwolenie, jak gdyby mógł przerodzić się w radość. Uświadomiłem sobie potem, że obok uczucia smutku nad całym straconym czasem, było w tym również odczucie wzruszającego piękna krótkości życia, oraz tego, jak bardzo jest ono cenne. Smutek przeszedł następnie od delikatnego bólu, z ośrodkiem wokół mojego serca, ku subtelnemu otwarciu, rozlewającemu się na całe moje ciało jako ciepła przyjemność, ciągle jednak zabarwiona smutkiem.

Niekiedy możemy też odczuwać rodzaj oporu wobec kontemlowanej prawdy. Ów opór może być odczuwany jako lekkie uczucie twardości w sercu albo napięcie w jakiejś części ciała, na przykład w plecach lub ramionach. Ta twardość i napięcie oznacza, że trzymamy się własnego ‘ja’, zagrożonego przez Dhamę. Możemy wtedy skierować uwagę na tę twardość i napięcie, i zachęcić twardość do zmięknienia, napięcie do relaksacji. Powinniśmy mieć przy tym dla siebie cierpliwość, bo nie możemy rozluźnić się siłą woli. Możemy tylko życzliwie obserwować twardość i napięcie, czekając, aż napięcie puści we właściwym sobie czasie. Jeśli twardość istotnie zmięknie, a napięcie się rozluźni, znaczy to, że dopuszczamy do siebie Dhamę odrobinę bliżej. Nie przejmujemy się i nie zniechęcajmy, gdy nie udaje nam się rozluźnić w trakcie kontemplacji. Jeśli nie ustajemy w kontemplacji Dharmy, krok po kroku dotrze ona do nas. Możemy też stwierdzić, że efekty kontemplacji przychodzą później, kiedy robimy coś innego. Dla przykładu, może się okazać, że pewne nasze poglądy stają się mniej sztywne; podczas rozmowy ze znajomym jesteśmy nań bardziej otwarci; albo przy lekturze tekstu poświęconego Dharmie głębiej go rozumiemy.

106 *Sutta Dżara (Jara Sutta)* ze zbioru *Sutta Nipata* 4.6, z *Atthaka Wagga*, przeł. (na angielski) K. R. Norman, Pali Text Society, Oxford 1984, p.136.

Nietrwałość nie jest jakąś tajemną, ezoteryczną prawdą, w którą trzeba być stopniowo wtajemniczany. Rzuca się jaskrawo w oczy – wystarczy się rozejrzeć, by ją dostrzec. Problem polega na tym, że poświęcamy wiele energii na jej ignorowanie i uciekanie od niej. W kontemplacji nietrwałości nie staramy się zatem zrozumieć czegoś subtelnego, ulotnego czy zawilego; staramy się po prostu przestać zaprzeczać temu, co znajduje się wprost przed naszymi oczami. Jak mówi cytat użyty przeze mnie jako motto rozdziału:

Nic nie jest ukryte;
Od początku wszystko jest jasne jak słońce.

W tym sensie kontemplacja to bardziej pogodzenie się z rzeczywistością wokół nas i w nas, niż próba zrozumienia czegoś niejasnego i skomplikowanego. Głębszy wgląd w nietrwałość nie oznacza więc zdobycia nowych informacji, a raczej zdolność do głębszej akceptacji oczywistych prawd.

Użyłem właśnie określenia ”głębszy wgląd”, ale bądźmy przy tym ostrożni. Myślenie w kategoriach uzyskania Wglądu (przez duże ‘W’) nie jest zapewne zbyt pożyteczne. Myśląc w tych kategoriach, możemy czekać na Wielkie Doświadczenie, pomijając natomiast realną naukę, subtelne zmiany perspektywy, które mogą się pojawić. Zauważyłem, że korzystniejsze jest myślenie w kategoriach pogłębienia własnego zrozumienia, aniżeli uzyskiwania Wglądu. Wedle tradycyjnych określeń, mamy wtedy do czynienia ze stopniowym, a nie raptownym podejściem do Oświecenia – można powiedzieć, że jest to podejście ‘narastające’, w przeciwieństwie do nagłego doświadczenia ‘w drodze do Damaszku’¹⁰⁷.

Jak kontemplować nietrwałość

Najlepiej zapoznać się z wybranym tematem, zanim przystąpi się do jego medytacyjnej kontemplacji – studiować go, dyskutować, myśleć o nim, podawać w wątpliwość. Jeśli nie jesteśmy z nim zaznajomieni i nie mamy go przemyślanego wcześniej, po przystąpieniu do kontemplacji możemy odkryć, że nie jesteśmy całkowicie przekonani o jego prawdziwości, a to przeszkodzi naszej kontemplacji. Jeśli na przykład przy kontemplacji nietrwałości nie jesteśmy przekonani, że wszystkie złożone rzeczy **faktycznie** są nietrwałe, pojawi się wewnętrzny głos mówiący: „Hm, nie jestem co do tego pewien” lub „A może nie wszystkie?”. Powinnismy przepracować swoje refleksje i wątpliwości wcześniej, byśmy byli faktycznie przekonani, że wszystkie złożone rzeczy są nietrwałe. Pozwoli to ograniczyć do minimum dyskursywność i rozproszenie w refleksji. Możemy

107 Na drodze z Jerozolimy do Damaszku św. Paweł jeszcze jako Szaweł doznał nagłej wizji Chrystusa i uległ całkowitemu nawróceniu [przyp. tłum.].

oczywiście uważać, że jesteśmy w pełni przekonani do danego twierdzenia, ale po rozpoczęciu medytacji nasz umysł ogarniają wątpliwości. To naturalne, i będziemy potrzebować dodatkowych studiów i dociekań, zanim powrócimy do kontemplacji. Proces ten jest bardzo użyteczny, ponieważ odkrywamy, czy naprawdę rozumiemy i godzimy się na ideę, że wszystkie złożone rzeczy są nietrwałe.

Wcześniej zwróciłem uwagę, że w trakcie kontemplacji, kiedy podejmujemy refleksję nad wszystkim, co nietrwałe, wystarczy nam przywołać do umysłu słowo ‘nietrwałość’, a będzie ono ‘zawierać’ w sobie wszystkie konkretne przykłady. Dobrze jednak czasami powracać do konkretnych. W rozdziale 1. cytowałem filozofa Schopenhauera, który pisał: „Pojęcia zawsze pozostają ogólne, a przez to nie sięgają do konkretnych; a przecież właśnie z konkretnym trzeba sobie radzić w życiu”. Nietrwałość to pojęcie. Jest ogólne, czyli abstrakcyjne. Pozwólmy owemu abstrakcyjnemu pojęciu nietrwałości ‘sięgnąć do konkretnych’ – mojego samochodu, mojego stołu, mojego domu, mojego ciała, mojego partnera, mojego dziecka. Możemy więc niekiedy wybrać ceniony przez nas przedmiot i kontemplować jego nietrwałość.

Inną dobrym przedmiotem kontemplacji jest nietrwałość oddechu. Uwaga oddechu jest często nauczana i praktykowana jako *samatha*, to jest jako sposób uspokojenia umysłu, sprowadzenia go do nieruchomego punktu, by wejść w stan pochłonięcia. Może jednak również być praktykowana jako *wipassana*. Po skupieniu umysłu na oddechu można wprowadzić myśl, że oddech jest nietrwały. Jest zawsze w ruchu, przychodzi i odchodzi, i żadne dwa oddechy nie są takie same. Jak wszystkie rzeczy złożone, jest w stanie przepływu, i oczywiście pewnego dnia nastąpi nasz ostatni oddech.

Możemy też kontemplować wiersz albo fragment wiersza, który wyraża nietrwałość w sposób naszym zdaniem ‘trafiający w samo sedno’. Dla mnie czymś takim jest wiersz japońskiego mnicha Kukai *Do szlachcica z Kioto*¹⁰⁸. Oto jego fragment:

Pytasz, czemu na góry wstąpiłem wysokie i zimne,
Grozę budzące, otoczone stromymi szczytami i groteskowymi skałami.
Miejsce, gdzie boleśnie się wspinać i skąd trudno zejść,
Gdzie mieszkają bóstwa gór i duchy drzew.

Czyś ty nie widział, o, czyś nie widział
Kwiatów brzoskwini i śliwy w monarszym ogrodzie?
Muszą być w pełnym rozkwicie, różowe i wonne,

108 Kioto było wówczas (IX w.) stolicą cesarstwa Japonii i ośrodkiem wyrafinowanej kultury dworskiej [przyp. tłum.].

Ledwie otwarte w kwietniowym deszczu, już stręcane przez wiatry wiosenne;
Cały ogród zaścielają płatki, tu i tam wirujące.
Niektóre gałązki zrywają spacerujące wiosną dziewczęta,
A latające płatki chwytają roztrzepotane wiosenne wilgi.

Czyś ty nie widział, o, czyś nie widział
Miliardów żyjących w Chinach, w Japonii,
Nikt nie był nieśmiertelny od niepamiętnych czasów:
Starożytni królowie-mędrzy i tyrani, dobrzy i źli poddani,
Wielkie damy i proste kobiety – któż cieszył się wieczną młodością?
Szlachta i pospólstwo tak samo umierają, bez wyjątku;
Wszyscy odeszli, zamienieni w proch i pył;
Taneczne parkiety i sale śpiewu stały się kryjówką lisów.
Ulotni jak sny, mydlane bańki i jak błyskawice, wszyscy są tu przejazdem.

Czyś ty nie widział, o, czyś nie widział
Ludzkiego przeznaczenia – jak ty jeden miałbyś żyć wiecznie?
Myślenie o tym serce mi rozdziera;
Ty też jesteś jak słońce opadające za zachodnie góry,
Albo jak żywy trup, którego czas się kończy¹⁰⁹.

Szczególnie podoba mi się pierwszy wers każdej strofy - „Czyś ty nie widział, o, czyś nie widział?”. Czy to nie oczywiste? Jesteś ślepy? Kukai sugeruje, że szlachic z Kioto trwa w zaprzeczeniu!

Przedmiot naszej kontemplacji nie musi przybierać formy słownej. Może to być obraz wyrażający nietrwałość. Bądź co bądź, słowo ‘nietrwałość’ to tylko symbol – trzy sylaby, albo kilka linijek na stronie – odnoszący się do realnego, żywego doświadczenia, i właśnie do tego żywego doświadczenia staramy się dojść. Moja znajoma przywołała z pamięci wspomnienie przechodzenia przez potok po kamieniach, gdy nagle woda opływająca duży kamień skojarzyła jej się wyrażenie z nietrwałością. W zeszłym tygodniu byłem w Dublinie i wstąpiłem do National Gallery. Największe wrażenie zrobił na mnie obraz *Matka rybaka* Helen Mabel Trevor. To niemal naturalnej wielkości portret siedzącej kobiety; jej ręce spoczywają na uchwycie laski, palce trzymają różaniec. Ubrana jest w czarną suknię i ciemnoniebieski płaszcz, na głowie ma chustę barwy lila. Patrzy

109 Cytowane w: *Readings from the Refuge Tree of the Western Buddhist Order*, wybrane i zredagowane przez Lokabandhu, prywatnie wydane.

wprost na obserwatora, a ponieważ jest nieco pochylona do przodu, musi patrzeć w górę. Jest w podeszłym wieku, z bardzo pomarszczoną twarzą i dłońmi, a mimo to jest w niej coś energicznego i pełnego życia. Być może się uśmiecha – trudno to stwierdzić z powodu nachylenia jej głowy; na pewno uśmiechają się jej oczy. Jej życie wewnętrzne zdaje się świecić przez skórę, i wygląda to pięknie. Znalazłem zdjęcie obrazu na flickerze, i patrząc nań teraz, czuję ten sam spokój i szczęście, jak za pierwszym razem. Obraz ten symbolizuje dla mnie dwa aspekty nietrwałości: fizyczny schyłek i duchowy rozkwit. Gdybym dożył jej wieku, chciałbym wyglądać tak promiennie, jak ona.

Przed przystąpieniem do medytacji nietrwałości ważne jest, by zrobić sesję praktyki *samathy*, najlepiej może metta bhawany, czyli rozwijania życzliwości (w rozdziale 2, w ustępie *Znaczenie pozytywnych emocji* znajduje się krótki zarys tej medytacji¹¹⁰). Jest to istotne z tej racji, że wprowadzamy refleksje w nieunikniony sposób związane z zaawansowanym wiekiem, śmiercią, stratą, itd., i powinniśmy się przygotować, żeby te refleksje nie popchnęły nas ku depresji i pesymistycznym nastrojom. Jeśli wiemy, że jesteśmy podatni na depresję i podle nastroje, albo mamy tendencję do patrzenia na ciemną stronę życia, najlepiej będzie skupić się na pozytywnych aspektach nietrwałości, mianowicie na fakcie, że nietrwałość czyni duchowe życie możliwym; że możemy zmienić się na lepsze; że możemy wejść na drogę postępu duchowego. Koncentruj się bardziej na wewnętrznym świetle *Matki rybaka*, aniżeli na jej pomarszczonej twarzy i kruchych dłoniach!

Skutki kontemplowania nietrwałości

Mój nauczyciel, Sangharakszita, powiedział kiedyś, że największym problemem w praktyce duchowej jest odnaleźć emocjonalne odpowiedniki tego, co już zrozumieliśmy intelektualnie. W przypadku większości z nas intelektualne rozumienie wyprzedza w pewien sposób emocje. Możemy pojąć coś za pomocą rozumu, ale bez udziału emocji. Dlatego właśnie rozumiemy na przykład, że rzeczy przez nas posiadane są nietrwałe, ale irytujemy się, gdy jedna z nich zużywa się, psuje, albo jest nam odbierana. Emocjonalnym odpowiednikiem zrozumienia intelektualnego jest wewnętrzna równowaga wobec zmiany, nawet jeśli zmiana oznacza utratę czegoś. Innymi słowy, już nam to nie przeszkadza. Zmiana, przemiana i rozpad nie mogą zakłócić naszego wewnętrznego spokoju.

Tradycja mówi nam też, że skutkiem kontemplacji nietrwałości jest wgląd czy wyzwolenie zwane *animitta samadhi*, co znaczy mniej więcej „pochłonięcie tym, co nieoznaczone”. Mówiliśmy, że słowa to symbole, względnie **znaki**, odnoszące do rzeczy i doświadczeń. Choć istnieje pewnego rodzaju związek między słowami a rzeczami (kubek to nie słoń!), tym niemniej słowa to nie rzeczy. *Animitta samadhi* to uświadomienie sobie, że słowa po prostu nie mogą adekwatnie opisać tego, jak się rzeczy mają. Słowa używane do opisu naszych doświadczeń są dodatkiem, nawet jeśli w danej

chwili przeżywamy to doświadczenie („Właśnie zanurkowałem w wodę”). Nie są nieodzowną częścią doświadczenia. Jakie jest jednak powiązanie między takim wglądem a nietrwałością? Kiedy coś nazywamy, usztywniamy to. Nazwa przypomina zdjęcie znajomej – oto ona, jak gdyby zamrożona w czasie. Rozpoznajemy ją, ale zdjęcie to nie ona. Jest różnica. Jedną z różnic polega na tym, że zdjęcie jest dwuwymiarowe, a nasza znajoma – trójwymiarowa. Inną różnicą jest to, że na zdjęciu jest całkowicie nieruchoma – **zamrożona**, jak to ująłem – natomiast nasza znajoma porusza się cały czas, nawet jeśli jest znieruchomiała. Oddycha, jej powieki zamykają się i otwierają, krew płynie w żyłach – wszystko to oznacza witalność i życie, a nieobecne jest na zdjęciu, toteż zdjęcie nie stanowi adekwatnego przedstawienia naszej znajomej – nie oddaje jej sprawiedliwości. (Zdaję sobie sprawę, że świetnym fotografom udaje się jakoś uchwycić życie i ruch danej osoby, ale nawet najlepsze zdjęcie jest, koniec końców, tylko zdjęciem, a nie samą osobą). W porządku, a co z filmem pokazującym naszą znajomą? Bez wątplenia zarejestruje on jej ruch, czyli będzie znacznie bardziej adekwatnym jej przedstawieniem? Owszem, ale film przypomina zdjęcie w tym sensie, że jest rejestracją naszej znajomej w konkretnym czasie. Ani zdjęcie, ani film nie ukazują jej **nietrwałości**. Wszyscy widzieliśmy zdjęcia i nagrania wideo naszych znajomych i krewnych sprzed paru lat, i wszyscy mieliśmy dziwne, a niekiedy zabawne, uczucie rozpoznawania ich przy jednoczesnym dostrzeganiu, jak inaczej wyglądają teraz. Nie są tą samą osobą.

Powróćmy więc do słów. Nazywając coś, jakiś obiekt bądź doświadczenie, tak jakby to zamrażamy. Na moim biurku leży coś, co nazywamy ołówkiem. Po kilkakrotnym użyciu muszę naostrzyć jego czubek, co następuje przez usunięcie części grafitu, a razem z nim części drewna. Teraz więc nie jest taki sam, jak przed paroma minutami. Jest mniejszy. Niezauważalne gołym okiem, czyli żaden problem. Ale po pół roku, po wielu temperowaniach, ołówek jest o kilka cali krótszy – wygląda teraz całkiem inaczej. Jest teraz krótki i krępy, a był długi i patykowaty. Wciąż jednak nazywamy go ołówkiem. Słowo ‘ołówek’ nie oddaje sprawiedliwości tej rzeczy, która leży przede mną na biurku. Możesz się z tym nie zgodzić, wskazując, że użyłem też innych słów – krótki, krępy, długi, patykowaty – które na pewno oddają sprawiedliwość przemianom, jakie przeszedł mój ołówek. Owszem, ale te słowa opisują tylko ołówek w określonym punkcie w czasie – jak zdjęcia. Jakiś czas temu był długi i patykowaty, a teraz jest krótki i krępy. Przez następnych kilka tygodni będę ostrzył go dalej, do momentu, kiedy nie będzie już zdatny do użytku, stając się małym kawałkiem drewna z odrobiną grafitu w środku. Podobnie, imię nadane mi przez rodziców 56 lat temu, gdy byłem maleńkim, gaworzącym i nieporadnym dzieckiem, pozostaje imieniem, jakim nazywa mnie moja rodzina, mimo że jestem wysokim, rozwiniętym i elokwentnym dorosłym! Biolodzy donoszą nam, że co 7 lat każda komórka w naszym ciele jest zastępowana przez inną, co znaczy, że, odkąd zostałem nazwany tym imieniem, siedmiokrotnie stałem się całkiem inną osobą. 35 lat temu otrzymałem imię buddyjskie, co do pewnego stopnia oddaje sprawiedliwość mojej

zmieniającej się naturze. Może powinniśmy zmieniać imię co siedem lat! Trzeba przyznać, że wprowadziłoby to dużo zamieszania...

Z praktycznego punktu widzenia nazywanie rzeczy i ludzi nie stanowi oczywiście problemu. Słowo 'ołówek' z powodzeniem opisuje zarówno długie, jak i krótkie ołówki, a kiedy moim znajomi mówią 'Ratnaguna', odwracam się i im odpowiadam. Słowa **mają** związek z rzeczywistością. Jednakże z duchowego punktu widzenia słowa mają też w sobie element problematyczny, przypominając zdjęcia, które zamrażają rzeczy i doświadczenia w czasie, i w ten sposób subtelnie warunkują naszą percepcję rzeczywistości. Kiedy używamy słów 'ołówek' czy 'Ratnaguna', mamy skłonność nieświadomie przyjmować, że dany ołówek czy dana osoba, podobnie jak słowo, są nieruchome, stabilne i trwałe. Świat jest nietrwały i wiecznie znajduje się w ruchu, podczas gdy słowa usztywniają rzeczy. *Animitta samadhi*, czyli „pochłonięcie tym, co nieoznaczone”, to bezpośrednia percepcja **ruchomej natury** i nietrwałości świata, a co za tym idzie, uświadomienie sobie, że słowa po prostu nie mogą opisać rzeczywistości.

Refleksja nad wglądem

Poprzez tę myśl wracamy do tego, co napisałem we wprowadzeniu do tej książki. Omawiałem tam trzy poziomy mądrości – słuchanie, refleksję i kontemplację, i wspomniałem nauczanie szkoły sarwastiwady, wedle którego funkcją refleksji jest pośrednictwo pomiędzy pierwszym a trzecim poziomem mądrości. Z pierwszego poziomu ('słowa') na trzeci poziom ('doświadczenia') dostajemy się za pomocą drugiego poziomu – refleksji. Wedle sarwastiwadinów trzeba także powracać od doświadczeń do słów, co odbywa się znowu za pośrednictwem refleksji. We wprowadzeniu podałem jeden z powodów powracania od doświadczeń do słów: doświadczenie interpretowane przez nas jako wgląd powinniśmy skonfrontować z nauczaniem, by upewnić się, że idzie o autentyczny wgląd, i dzieje się to właśnie za pomocą refleksji. Są też jednak dwa inne powody.

Pierwszy wiąże się z komunikacją. Jeśli chcemy przekazać innym nasze doświadczenie, musimy ubrać je w słowa. Słowa będą nieadekwatne, nie będziemy w stanie przekazać doświadczenia w pełni, ale coś może się przedostać. Wracając do metafory Schopenhauera: trzeba sporządzić mozaikę w nadziei, że dzięki niej ludzie sami zobaczą obraz. Istnieje legenda, jakoby Budda krótko po Oświeceniu obawiał się, że jego doświadczenie zbyt jest subtelne i głębokie, za daleko wykracza poza sferę rozumu, by inni mogli je zrozumieć; doszedł więc do wniosku, że nie warto nawet próbować podjąć nauczanie. Jednakże Brahma Sahampati, król bogów, błagał go o to. Wskazywał, że są tacy, którzy „niewiele mają pyłu w oczach”, i ci zrozumieliby, gdyby dać im szansę. W efekcie prośby Brahmy Sahampatiego, Budda zdecydował się nauczać. Z dobrym skutkiem, jak wiemy. Ta historia daje do myślenia – czemu Budda potrzebował jakiegoś boga, by

przekonać się do nauczania? Jedną z możliwych interpretacji brzmi, że Brahma Sahampati symbolizuje przebudzenie się Buddy do współczucia. Tuż po Oświeceniu Budda był tak zaspokojony, tak głęboko szczęśliwy, że chciał dożyć końca swoich dni, radując się spokojem Oświecenia, „z dala od rozszalałych tłumów”. Skoro było bardzo możliwe, że jego nauki nie zostaną zrozumiane, czemu nie pozostać w domu, w cichym pochłonięciu doświadczeniem Oświecenia? Brahma Sahampati symbolizuje uświadomienie sobie przez Buddę, że warto podjąć wysiłek nauczania, nawet jeśli jedynie kilku ludzi miałyby pojąć jego nauki.

Istnieje jednak inny sposób interpretacji tego epizodu. Jak wiemy, Oświecenie Buddy było poza sferą rozumu, jak zatem można je komunikować? Czy to możliwe? Początkowo myślał, że nie. Potem wkroczył Brahma Sahampati, przekonywał, że **jest** to możliwe, wskazując, dlaczego. **Rozumował** wspólnie z Buddą. Można więc powiedzieć, że symbolizuje on refleksję Buddy. Jest bogiem refleksji – pośrednikiem pomiędzy doświadczeniem a słowem.

Trzecim powodem przechodzenia od doświadczeń do słów jest możliwość komunikowania się ze sobą na temat własnych doświadczeń. Może się to wydać dziwne, pamiętajmy jednak, że wgląd powinien angażować całą naszą istotę, natomiast **w czasie** bezpośredniego doświadczenia rzeczywistości, niezapośredniczonego przez pojęcia, nieobecna jest zdolność do rozumowania, nasz myślący umysł. Toteż część nas pozostaje poza takim doświadczeniem i potrzebujemy tę część włączyć, wyjaśniając sobie, co nastąpiło. Rozmyślamy więc nad doświadczeniem, co pomaga zrozumieć jego konsekwencje, a wraz z tym – pogłębiać początkowy wgląd. Załóżmy, że mamy bezpośredni wgląd w nietrwałość. Możemy w tym czasie nie dostrzec, że pewne aspekty naszego życia, pewne nasze obecne zajęcia i zainteresowania, są nie do pogodzenia z owym wglądem. Uświadomienie sobie tego może przyjść później, kiedy rozmyślamy nad naszym doświadczeniem. Może być na przykład tak, że nie widzimy już sensu kontynuowania kariery, która – teraz to widzimy – oparta była na fałszywych założeniach dotyczących trwałości. Bądź też widzimy, że nasze próby bycia popularnymi ludźmi sukcesu są całkowicie próżne. Bądź też zdajemy sobie sprawę, że powinniśmy traktować naszych przyjaciół i rodzinę z większą powagą i uczuciem, niektórzy mogą bowiem już długo nie zabawić na tym świecie.

Wyobraź sobie, że właśnie wygrałeś dużą sumę pieniędzy – powiedzmy, 20 milionów funtów. Jesteś teraz bardzo bogaty: możesz rzucić pracę, jeśli tak ci się podoba, kupić dom, nową garderobę, i pojechać na wakacje życia. W chwili obecnej wciąż jednak masz starą pracę, siedzisz w starym mieszkaniu (albo skaczesz z radości!) i nosisz swoje stare ubrania. Pieniądze nie wpłynęły jeszcze nawet na twoje konto, przez co, mimo że jesteś bogaty, niewiele możesz na razie ze swoim bogactwem zrobić. Wreszcie pieniądze wpływają na konto, decydujesz się złożyć rezygnację na ręce pracodawcy, kupujesz piękny dom, nowe i drogie ubrania, i rezerwujesz wycieczkę. Przekazujesz też znaczące pieniądze tym znajomym i krewnym, którzy są w trudnej sytuacji

finansowej, i kupujesz nowy dom również rodzicom. Następnie spotykasz się z doradcą finansowym, który podpowiada, jak najlepiej zainwestować twoje pieniądze. Ustanawiasz stałe zlecenia przelewów na rzecz kilku wybranych organizacji charytatywnych, i zaczynasz nawet wspominać przyjaciółom o założeniu własnej organizacji charytatywnej mającej wspierać bezdomne dzieci w Rio de Janeiro – coś, co leżało ci na sercu, odkąd kilka lat temu spędziłeś tam wakacje.

Z początku, gdy dowiedziałeś się o wygraniu 20 milionów funtów, nie doświadczałeś jeszcze ani nawet nie przewidywałeś wszystkich konsekwencji nagłego bogactwa. Dopiero po kilku tygodniach i miesiącach zacząłeś zdawać sobie z nich sprawę. Mogłeś nie tylko kupić nowy dom, ale dać pieniądze kilku znajomym naprawdę tego potrzebującym. Nie tylko mogłeś rzucić pracę, ale też założyć nową organizację charytatywną, umożliwiającą ci poświęcanie czasu na coś, co jest twoją pasją. Tak samo, kiedy po raz pierwszy masz wgląd, jesteś od razu bardziej wolny, niż byłeś uprzednio, ale wszystkie konsekwencje tej wolności nie odsłoniły się jeszcze przed tobą. To przychodzi z czasem i dzięki refleksji.

Jeśli nie zastanawiamy się nad wglądem, ryzykujemy też jego zapomnienie. Mój nauczyciel, Sangharakszita, użył raz metafory snu, by to zilustrować. Czasem budzimy się i wiemy, że mieliśmy sen, staramy się go sobie przypomnieć, ale nie potrafimy. Wymyka się nam. Wedle jego słów:

Twoja świadomość nie jest więc w stanie przyswoić [tego snu]. Podobnie bywa z wglądem. Może się zdarzyć, że wgląd jest nader nieuchwytny; ulotny; tak subtelny, że nawet doświadczywszy go, nie dysponujemy potem żadnym rodzajem pomostu, żadnymi pojęciowymi określeniami, przez co bywa tak, jak byśmy go nie mieli. Nie umiemy go przywołać z powrotem. Zniknął, podobnie jak sen¹¹¹.

Nawet jeśli pamiętamy sen po przebudzeniu, łatwo możemy zapomnieć go później. Jeśli jednak opowiemy sobie ten sen, czy lepiej – spisujemy go sobie, zyskujemy większe szanse pamiętania go w przyszłości. „Wszedłem do pokoju, i pokój był też... a tak, samolotem – dziwne – a potem...”. Na podobnej zasadzie można mieć bezpośrednie doświadczenie nietrwałości. Staje się ona dla nas zupełnie oczywista. Widzieliśmy ją. Jest to doświadczenie tak żywe, realne i prawdziwe, że zmieniło nas na zawsze, i nigdy już nie powrócimy do stanu sprzed tego doświadczenia. Ale możemy o nim **zapomnieć**. Możemy **powrócić** do stanu sprzed niego. To się zdarza. Znaczenie tego, co tak jasno widzieliśmy, może nam umknąć, o ile nie znajdziemy sposobu, by wryć to sobie w pamięć: jakiś splot słów, który niekoniecznie dokładnie to opisuje, ale który

111 Niewydany skrypt seminaryjny, *Questions and Answers on the Mitrata Omnibus (Tuscany Ordination Retreat 1981)*, sekcja 2, s.33.

potrafi przynajmniej pobudzić naszą pamięć, by odnalazła drogę powrotną do tego doświadczenia.

Zacząłem tę książkę refrenem z piosenki Donovana: „Najpierw jest góra, potem góry nie ma, a potem znowu jest”. Mogło was to zaintrygować – bo jak wiąże się z tym, co napisałem we wprowadzeniu? Może sami do tego doszłicie, a jeśli nie, oto dlaczego zamieściłem tam ten cytat. Zdanie to wywodzi się z nauczania zen, wedle którego na początku praktyki życia duchowego istnieją góry i rzeki. Inaczej mówiąc, identyfikujemy rzeczy i doświadczenia ze słowami, które je opisują: „Najpierw jest góra”. Na dalszym etapie, gdy zaczynamy mieć głębszy wgląd w rzeczywistość, dociera do nas, że słowa nie są opisywanymi przez siebie rzeczami i doświadczeniami, i wykraczamy poza rozumowanie, w sensie pozostawienia słów za sobą: „Potem góry nie ma”. Ale to tylko połowa prawdy. Później, gdy nasz wgląd dalej się pogłębia poprzez refleksję, integrujemy owo bezsłowne, pozaracjonalne doświadczenie z resztą naszej istoty: „A potem znowu jest”.

SPIS TREŚCI

WPROWADZENIE	7
ROZDZIAŁ 1: ŻYCIE REFLEKSYJNE	19
ROZDZIAŁ 2: UCZENIE SIĘ Z DOŚWIADCZENIA	32
ROZDZIAŁ 3: DRAŻENIE TEMATU	49
ROZDZIAŁ 4: REFLEKSYJNE CZYTANIE	62
ROZDZIAŁ 5: WYOBRAŻANIE SOBIE BUDDY	78
ROZDZIAŁ 6: KONTEMPLOWANIE RZECZYWISTOŚCI	94