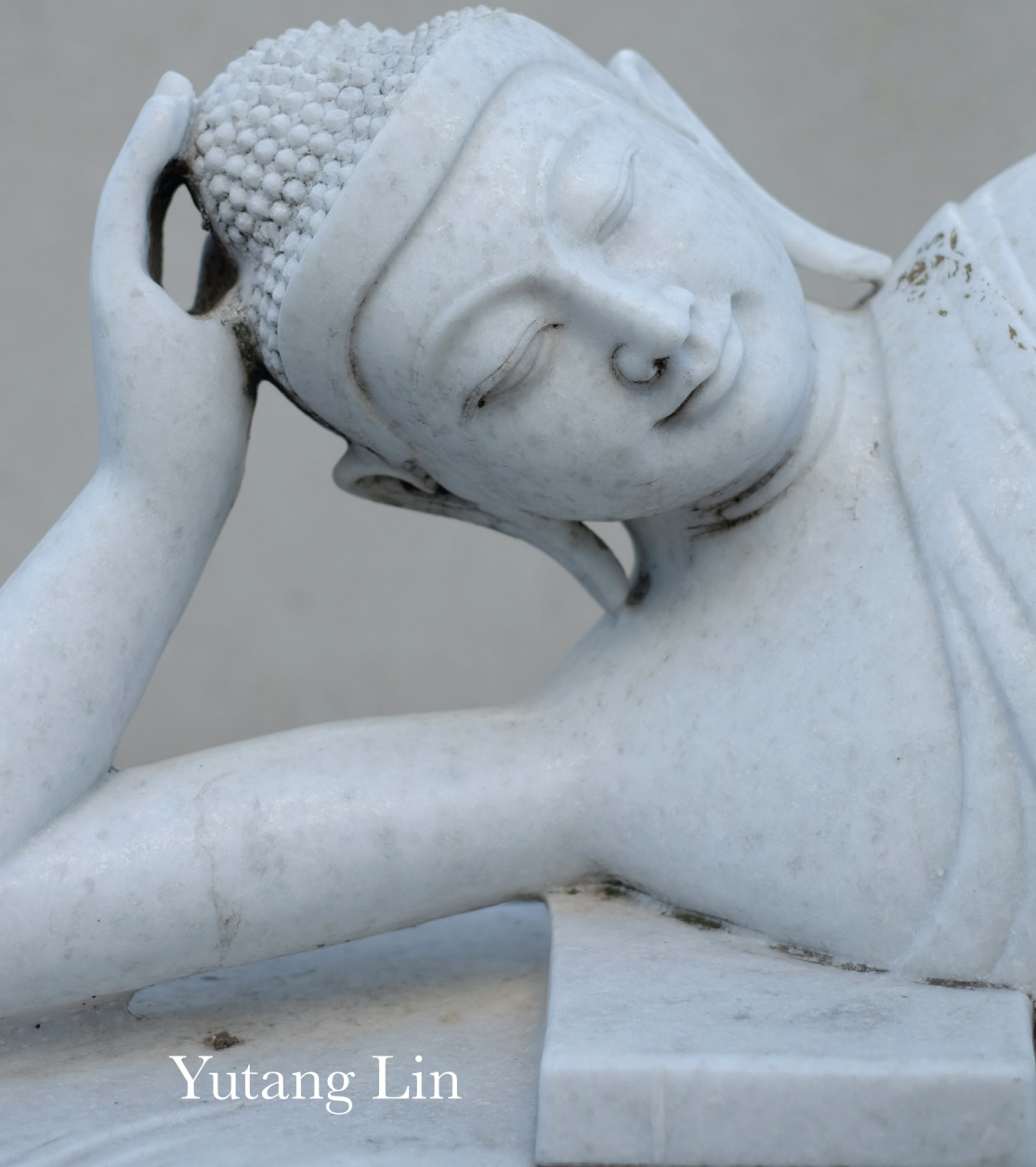


aspekty nietrwałości

buddyjska poezja
życia codziennego



Yutang Lin

Yutang Lin

aspekty nietrwałości

buddyjska poezja
życia codziennego

przekład: Maciej Magura Góralski

Tytuł oryginału

Aspects of Impermanence

Poems from a Dharma Life

Copyright © Yutang Lin

All rights reserved

<http://www.yogichen.org/>

Wydanie bezpłatne

Drukarnia

Sowa-Druk na Życzenie

www.sowadruk.pl

Spis treści

aspekty nietrwałości

Ucząc się od zmarłych.....	7
Prowadzenie „Zapisu nietrwałości”.....	8
Ta nietrwała chwila.....	12
Nietrwałość jako nauczyciel.....	12
Podążając dalej w zgodzie z nietrwałością.....	13
Nieświadomi nietrwałości.....	13
Nietrwałość w tym momencie.....	14
Ten nietrwały moment.....	15
Aspekty nietrwałości.....	16
Nietrwałość jako prawda obiektywna.....	27
Nietrwała możliwość uchwycenia jaźni.....	28
Korzeń realizacji nietrwałości.....	28
Nietrwałość: światopogląd buddyjski.....	30

buddyjska poezja życia codziennego

Wolny wybór.....	55
Naturalnie.....	55
Przejrzystość rzeczy.....	56
Relaks pod nieobecność myśli.....	56
Kierunek.....	57
Ucieczka z sieci.....	58
Właściwe zrozumienie światowych spraw.....	58
Bezpieczne przejście.....	59
Rodzina karmicznych dłużników.....	59
We wrzącym kotle.....	60
Fale czasu.....	60

Szczerzy i godni zaufania.....	60
Porzucanie intencji	61
Sutra trzech słów	61
Nie podążaj za tym, czego inni się chwytają.....	62
Długotrwałe	63
Błogosławieństwa starości	64
Wakacje w Dharmie.....	65
Motto przebudzenia wcześnie rano.....	66
Ogląd rzeczywistości	66
Praktykuj bez ja	67
Porzucanie ja.....	68
Postawa wobec praktyki Dharmy.....	69
Pozbywanie się siebie i innych.....	70
Imiona Dharmy (buddyjskie imiona).....	71
Stan bodhisattwy	71
Suplikacja do Buddy Siakjamuni	73
Hołd dla Buddy Siakjamuni.....	73
Błogosławieństwo przekazu od Patriarchy Czena	74
Jedność bezpośredniego doświadczenia.....	75
Krople prysznic Dharmy.....	76
Potrzeba polegania na Dharmie.....	76
Nie postrzegaj dobrego.....	76
Obwiniaj innych na końcu.....	77
Pozdrowienia	77
Wybór słów	78
Jednostronne stwierdzenia	79
Całość praktyk Dharmy	80
Wolność od gniewu.....	82

aspekty nietrwałości

Ucząc się od zmarłych

I.

*Kiedy wędruję po cmentarzu,
Czytam nagrobki, jeden za drugim;
Choć na każdym jest tylko kilka słów,
Uważnemu wiele historii opowiedzą.*

II.

*Wszystkie rzeczy, o które się martwimy, o które walczymy i które spełniamy,
W końcu redukują się do dwóch dat – dnia narodzin i dnia śmierci!
Gdy żyjemy, dzieli nas status i nasze domy;
Gdy umrzemy, przybędziemy tutaj, by leżeć obok siebie.*

III.

*Zmarli to moi prawdziwi nauczyciele;
Uczą mnie poprzez swe wieczne milczenie!
Spacer po cmentarzu rozwiewa wszelkie me troski.
Zmarli oczyszczają mój umysł dając wciąż żywy przykład swego istnienia!*

IV.

*Nagle rozumiem, że życie może dobiec końca w każdej chwili!
Gdy zdaję sobie sprawę z tego, że jestem tak blisko śmierci,
Natychmiast osiągam wolność za życia.
Po co krytykować innych lub z nimi walczyć?
Niech mój umysł trwa czysty, niech życiem się cieszę!*

V.

*Każdy, kogo spotykamy, będzie przy nas tylko w tej danej chwili,
tylko tego możemy być pewni!
Bądźmy więc dobrzy dla siebie nawzajem,
niech życie będzie jak wesołe miasteczko!*

VI.

*Oby ci, którzy gubią się w smutkach i kłopotach życia,
Przebudzili się wobec faktu bliskości śmierci!
Gdy raz ujrzysz nietrwałość na własne oczy,
W tym życiu cieszyć się będziesz spokojem i wolnością!*

Prowadzenie „Zapisu nietrwałości”

Dziesiątego lutego 1988 zdałem sobie sprawę, że jeżeli będę zapisywał imiona wszystkich zmarłych osób, które spotkałem, to pomoże mi to przebudzić w sobie wyraźne poczucie nietrwałości. Taki zapis przyniosłby w pełni praktykującemu buddyście, jakim jestem, wyraźny pożytek. Znalazłem przeterminowany mały, niebieski kalendarzyk z 1987 roku i zacząłem korzystać z niego jak z czystego notatnika. Na pierwszej stronie umieściłem tytuł „Zapis nietrwałości”, a na dalszych stronach zapisałem imiona i nazwiska, które miałem w pamięci.

W miarę jak uzupełniałem te dane, w moim umyśle zaczęły pojawiać się, jedno za drugim, przeszłe wydarzenia. Czasami nie pamiętałem jakichś imion i nazwisk, więc zamiast nich zapisywałem nazwę relacji czy związku. Czasami po prostu ich nie znałem, więc umieszczałem zamiast nich krótki opis osoby. Niektórzy odeszli zanim otrzymali imiona. Niektórych znałem tylko jeden dzień, innych – wiele lat. Niektórzy umierali niespodziewanie w miejscach odległych o tysiące mil. Inni odchodzili dzień za dniem, codziennie się żegnając. Niektórzy umierali z powodu nagłej choroby, inni – z powodu przewlekłej. Niektórzy popełniali samobójstwo z powodu trudności w szkole, a inni – z powodu nieszczęśliwego małżeństwa. Niektórych zamordowali ich partnerzy w interesach, innych – rywale w romantycznych relacjach. Niektórzy zmarli w łonie matki, a inni – w dzieciństwie lub w wieku nastoletnim jak kwiaty w pąku. Niektórzy odeszli nagle w pełni wieku dojrzałego, a inni – znalazłszy się w pułapce starości i choroby. Niektórzy zmarli w cichości spokojnego i długiego życia. Mając czterdzieści lat, zdążyłem już osobiście poznać tak wiele przypadków nietrwałości życia.

Zdając sobie sprawę z faktu nietrwałości i wiedząc, że w każdym momencie odchodzą tysiące ludzi, intuicyjnie zrozumiałem bezsens światowych konfliktów i konkurencji. Bardzo chciałem wykorzystać moje cenne i przemijające życie dla jak największego pożytku tego świata.

Położyłem otwarty „Zapis nietrwałości” na ołtarzu, obok lotosowego tronu Zielonej Tary, bogini, która jest transformacją wielkiego współczującego bodhisattwy Awalokiteśwary (Guan Yin). Zapaliłem laskę kadzidła i modliłem się w intencji zmarłych o błogosławieństwa wszystkich buddów i bodhisattwów, a szczególnie Zielonej Tary, aby osiągnęli oni wyzwolenie od cierpień ciągłego odradzania.

Tej nocy, tuż przed zaśnięciem, gdy moje myśli uspokoiły się, nagle zauważyłem, że od dawna towarzyszyła mi subtelna, zwodnicza myśl, iż śmierć nie jest moim problemem.

Taka sama błędna myśl może utrzymywać się w umysłach wielu z nas, choć nie zdajemy sobie z tego sprawy. Tak czy inaczej śmierć wydaje się być tak odległa od rzeczywistości naszego życia codziennego. Ponieważ wcześniej tego dnia musiałem zmierzyć się z konkretnym przypadkiem nietrwałości, ta zwodnicza myśl, którą wcześniej hołubiłem została spontanicznie zniszczona. Takie myśli kryją się głęboko w naszej świadomości i zaciemniają nasz ogląd świata, więc trudno je zauważyć i rozpoznać. Tylko w momencie ich destrukcji możemy na nie przez chwilę zerknąć.

Natychmiast po tym intuicyjnym zrozumieniu przyszło następne: w momencie śmierci jesteśmy zmuszeni do oderwania się od wszystkiego. To może być oczywiste dla każdego, kto zastanawia się nad śmiercią; nie mniej jednak nigdy nie miałem takiego zrozumienia, które wynikałoby z głębi mojego umysłu. Musimy praktykować brak przywiązania do wszystkiego, inaczej w końcu będziemy cierpieć: kiedy w momencie umierania spojrzymy wstecz, to dojdziemy do wniosku, że nasze życie było wypełnione zmartwieniami i kłótniami o rzeczy nieistotne. Jaka to wielka strata! Kiedy tylko w moim umyśle pojawiają się smutki, wtedy myślę sobie: jeżeli to miałby być ostatni moment mojego życia a ja jestem uwikłany w jakieś zmartwienia, to czy moje życie miało jakiś sens? Taka refleksja zazwyczaj natychmiast uwalnia mnie od zmartwień – niebo znów jest niebieskie i słoneczne!

Następnego ranka zauważyłem, że kadzidło które zapaliłem i ofiarowałem wraz z modlitwą, spaliło się całkowicie, ale nie roz-

padło się, lecz skręciło spiralnie, czubkiem wskazując na prawą rękę posągu Zielonej Tary. Ta prawa, otwarta dłoń jest wysunięta do dołu, co oznacza wyzwalające, zbawcze działania. Zrobiłem zdjęcie. Na tym zdjęciu niebieska okładka mojego „Zapisu nietrwałości” jest widoczna koło tronu Tary. Jest to według mnie inspirujący znak, ukazujący pełne współczucia błogosławieństwo Buddy, udzielone w odpowiedzi na moje modlitwy w intencji zmarłych oraz poparcie dla mojej praktyki „Zapisu nietrwałości”.

Od tego dnia kontynuuję stale mój „Zapis nietrwałości”. Kiedy ludzie proszą mnie, żebym wykonał praktykę Powa (buddyjską praktykę tantryczną, polegającą na przeniesieniu świadomości osób zmarłych do Czystej Krainy Buddy), wtedy wpisuję też imię zmarłego do mojego spisu. Nie spotkałem wszystkich zmarłych osób, ale kiedy wykonuję w ich intencji praktykę Powa, to tworzy to cudowny związek z nimi w Dharmie. Poza tym praktyka ta przynosi zmarłym pożytek, a nam przypomina w naturalny sposób o naturze nietrwałości, o jej natychmiastowym, nieprzewidywalnym działaniu. (Na marginesie, czasami kiedy odprawiam praktykę Powa w intencji zmarłych, widzę ich przed sobą). Niektóre imiona i nazwiska wpisywałem sporadycznie później, kiedy sobie je przypominałem. To pokazuje, iż fakt nietrwałości życia jest stale obecny, ale w natłoku codzienności jakże łatwo bywa przez nas zapominany i negowany. Praktyka prowadzenia „Zapisu nietrwałości” może nam stale przypominać o naturze nietrwałości, po to byśmy nie zatarczyli się zupełnie w pogoni za trywialnymi, przyziemnymi celami i tym samym nie cierpieli z powodu powstającego zamieszania. Pomoże nam ona ochronić czystość i świeżość naszych umysłów, aby mogły w nich wzrastać pożyteczne pomysły, rozkwitając dobrocią i działaniami pełnymi współczucia.

Aby dogłębnie opanować arytmetykę, musimy nauczyć się stosować ją w sytuacjach życiowych, a nie tylko wykonywać zadania z książki. Prowadzenie „Zapisu nietrwałości” to nie tylko praktyczne zastosowanie nauki buddyjskiej o byciu świadomym nietrwałości, ale również połączenie tej nauki z naszymi osobistymi doświadczeniami, co przynosi pożytek na poziomie życia codziennego. Tylko łącząc teorię z praktyką możemy rzeczywiście dotrzeć do istoty nauki

Buddy. Ponieważ przypadki nietrwałości, które zapisujemy, były naszymi osobistymi doświadczeniami, bo byliśmy ich świadkami lub nawet cierpieliśmy z ich powodu, więc mają one wyjątkowy wpływ na nas i moc przekonywania. Moje przebudzenie dotyczące zwodniczych myśli, które się w mnie kryły, jest dobrym przykładem skuteczności tej praktyki.

W buddyzmie istnieje wiele praktyk dotyczących nietrwałości. Są na przykład medytacje nad śmiercią (nad nieuchronnością nadejścia śmierci, nad niemożnością przewidzenia jej daty, nad naszą bezradnością i samotnością w momencie śmierci, itd.); medytuje się też obserwując zmienność naszych aktywności umysłowych, śpiewa się imiona Buddy w pobliżu osoby umierającej i odwiedza się cmentarze, aby się modlić w intencji zmarłych. Prowadzenie „Zapisu nietrwałości” może być prostym, ale skutecznym dodatkiem do innych praktyk. Taki zapis powinien być umieszczony na ołtarzu, aby zmarli byli pod wpływem błogosławieństwa Buddy, a my będziemy w stanie praktykować dzięki temu wielkie współczucie. Gdy zapisujemy imiona zmarłych, nie rozróżniamy pomiędzy przyjaciółmi i wrogami, między członkami rodziny a znajomymi; dzięki temu jest to praktyka zrównania wszystkich w miłości.

Mam nadzieję, że każdy, kto przeczyta ten artykuł, podejmie tę praktykę i dzięki temu skorzysta z pożytków, jakie ona przynosi.

Pierwotnie napisane po chińsku, 4 kwietnia 1988 roku, w święto Ching Ming, chiński Dzień Pamięci; przełożone na angielski 8 maja 1992 roku, w El Cerrito.

Ta nietrwała chwila

*Łatwo jest zobaczyć, że ta chwila jest nietrwała;
Ale utrzymanie takiego przebudzenia jest raczej trudne.
Przestań wszystko kontrolować, aby wyzwolić się od zmartwień;
Życie jest lepsze, gdy masz umysł czysty i odświeżony.*

Komentarz:

Praktyka [pamiętania o] nietrwałości przy jednoczesnym myśleniu o jutrze, nie będzie dość dogłębna. Ta chwila jest nietrwała. Każdy moment może być ostatnim i trzeba być gotowym, aby odejść. Tylko wtedy można rzec, iż zrozumiało się sprawę życia i śmierci oraz dokonało wyboru celu życia i śmierci. Buddyści jako taki cel mogą obrać dążenie do realizacji oświecenia dla pożytku wszystkich istot czujących. Kiedy ktoś przebudzi się z przekonaniem o nietrwałości konkretnej chwili, wówczas wszelkie troski będą musiały odejść, a umysł stanie się czysty i odświeżony. To będzie idealny stan do spełniania buddyjskich zadań i życia w spokoju.

Napisane po chińsku i przełożone 6 kwietnia 2001 roku, El Cerrito, Kalifornia

Nietrwałość jako nauczyciel

*Ogłaszane imiona zmarłych, dla których mam odprawić praktykę Powa,
Jak powracająca fala swym obrazem wpływają na nasz umysł.
Budzą głęboki szacunek, powagę w obliczu życia i śmierci.
Jesteśmy świadkiem wielkiego cierpienia i zaczyna nam towarzyszyć smutek.*

Komentarz:

Moim celem jest pomagać osobom zmarłym, dlatego odprawiam ceremonię Powa i codziennie otrzymuję raporty, zawierające tragiczne wiadomości lub nazwiska zmarłych. Większość z nich przychodzi pocztą elektroniczną; reszta to faksy, telefony i listy. Kilku buddy-

stów opracowuje te dane regularnie, aby rozwijać swoje zrozumienie nietrwałości i współczucie. Po tylu latach czytania takich informacji powstaje we mnie naturalne odczucie powagi i szacunku, jakby chodziło o moje własne życie i śmierć. Mając nieustannie do czynienia z tak wieloma istotami czującymi, które padają ofiarą tak wielu rodzajów śmierci, z tak wielu powodów, każdy poczułby głęboki smutek z powodu niekończących się cierpień tych istot.

Jeśli chcesz dowiedzieć się więcej o traktowaniu nietrwałości jako nauczyciela, przeczytaj mój krótki esej o zapisie nietrwałości oraz wiersz o uczeniu się od zmarłych.

Napisane po chińsku 17 kwietnia 2001 roku, przełożone 18 kwietnia 2001 roku, El Cerrito, Kalifornia

Podążając dalej w zgodzie z nietrwałością

*Pogódź się z tym, że rzeczywistość jest nietrwała.
Fale i przypływy docierają na brzeg, raz za razem.
Traktując wszystko jednakowo, umysł pozostaje otwarty i czysty.
Troska o cały świat rodzi uczucia czyste i głębokie.*

Komentarz:

Rzeczywistość jest nietrwała, czemu więc nie żyć z tym przekonaniem? Przywiązania rodzą cierpienie, a trudno jest wyrzec się ich, pielęgnując poczucie ja. Spójrz na wszystko i zaakceptuj to jako równe, a umysł pozostanie czysty. Dbanie o cały świat, całą rzeczywistość sprawi, że nasze uczucia będą czyste i głębokie.

Nieświadomi nietrwałości

*Praktykę i gromadzenie zasług, choć się często o nich wspominamy,
Zawsze odkładamy na później, gdy tylko zarobimy więcej pieniędzy.
W jaki sposób ułożyć sobie życie zgodnie z naszą wolą?
Już teraz każdą wolną chwilę wykorzystajmy do praktyki!*

Komentarz:

Pewnego razu podsłuchałem rozmowy buddyjskich przyjaciół: choć często wspominali o praktyce i gromadzeniu zasług, ich główną troską było zdobywanie majątku. Myśli o praktykowaniu Dharma zostawiali na potem, kiedy już uwolnią się od kłopotów finansowych. Podstawowe przesłanie buddyzmu brzmi jednak: wszystko jest nietrwałe. To, jak ułożą się sprawy, kiedy ktoś ma umrzeć i jak się dalej potoczą jego losy, wszystko to leży poza czyjąkolwiek kontrolą. Buddyjscy znajomi, którzy chcieli czekać do emerytury z podjęciem praktyki Dharma, teraz już nie żyją lub są ograniczeni związkami, otoczeniem, chorobą lub starczą demencją, i nie praktykują poważnie. Gdy tylko zrozumiemy naukę o nietrwałości, powinniśmy bezwzględnie zacząć codzienne sesje praktyki medytacji buddyjskiej.

Napisane po chińsku 24 lutego 2002 roku, przetłumaczone 9 marca 2002 roku, El Cerrito, Kalifornia

Nietrwałość w tym momencie

*Nietrwałość, dogłębnie uchwycona, nie ma oczekiwań.
Poza tym momentem wszystko inne istnieje tylko w myślach.
Gdy pewnego razu rozwieją się chmury i mgły naszych myśli,
Wszystkie podziały czasowe i przestrzenne stopią się w jedność.*

Komentarz:

Dogłębne poznanie Dharma jest zakorzenione w prawdziwym zrozumieniu wagi nietrwałości. Najmniejszy ślad oczekiwań wskazuje na brak zrozumienia tych nauk. Tylko taki stan umysłu, w którym natychmiast, bez wahania czy zwłoki, przechodzimy od życia do śmierci, jest podatny na rozwijanie czystej i zdrowej bodhicitty (umysłu oświecenia). Wszystko, co wykracza poza ten moment, istnieje tylko w myślach krążących w czyimś umyśle. Oczyszczyć umysł ze zwodniczych myśli, a wtedy stopniowo doświadczysz jedności wszystkiego, w której znikną wszelkie podziały czasowe i przestrzenne.

Napisane po chińsku i przetłumaczone 23 września 2002 roku, El Cerrito

Ten nietrwały moment

*W każdej chwili możesz umrzeć, po co więc walczyć?
Nie kontrolujesz przyczyn i skutków; nie martw się!
Nieustannie pochylaj się na powszechnym cierpieniu istot;
Jeżeli prowadzi cię jasność umysłu, będzie to pomocne!*

Komentarz:

Ludzie zwykle nie zdają sobie sprawy z nietrwałości na tyle, by pojąć, że w każdej chwili mogą umrzeć. Jeżeli potrafisz podtrzymać tak wyraźnie zrozumienie nietrwałości, to nie będziesz mieć czasu ani chęci, by angażować się w bezsensowną walkę lub kłótnie. Trudno jest porzucić zupełnie dbanie o siebie, a to dlatego, że nie widzisz wyraźnie, że istoty czujące nie mają pełnej kontroli nad rozwojem sytuacji. W rzeczywistości więc wszelkie zmartwienia skupione na sobie są nieistotne.

Gdy już zrozumiesz powyższe poglądy i gdy uda Ci uciec z pułapki egocentryzmu, wtedy zacznij nieustannie kontemplować wszystkie cierpienia wszystkich istot czujących. Pojawi się wtedy jasność umysłu, która pozwoli w sposób naturalny i spontaniczny wypowiedać się i działać w zgodzie z zasadą wyzwolenia i przebudzenia. Tylko takie działania będą ostatecznie pożyteczne dla wszystkich istot.

Napisane po chińsku i przetłumaczone 8 czerwca 2003 roku, El Cerrito, Kalifornia

Aspekty nietrwałości

Mowa wygłoszona po mandaryńsku przez dr Yutanga Lina 25 lipca 2004 roku w Centrum Studiów Buddyjskich, w miejscowości Melaka na Malezji

Temat brzmi „Aspekty nietrwałości”, co oznacza, że będziemy rozważać różne aspekty pojęcia nietrwałości, nauczane w buddyzmie. Nietrwałość jest jednym z podstawowych pojęć buddyjskich. Żyjący kiedyś tybetański patriarcha, zwany Milarepa, mówił, że pojęcie nietrwałości jest bramą, poprzez którą wchodzi się do Dharmy Buddy. Chciał w ten sposób pokazać, że głębokie zrozumienie nauk buddyjskich i ich praktykowanie możliwe jest jedynie pod warunkiem dostrzeżenia wagi czy znaczenia nietrwałości. Będziemy omawiać ten temat w porządku stopniowym: Pogląd, Praktyki, Aktywności, Owoce (Wyniki). Po pierwsze, rozważmy nietrwałość jako pogląd. Najpierw jednak chcę tutaj przywołać inny podstawowy koncept buddyjski, a mianowicie to, że Dharma jest nauczaniem pokazującym nam, w jaki sposób wszystko istnieje. Dharma mówi nam bowiem, że rozwiązywanie problemów jest możliwe dopiero wtedy, gdy najpierw zrozumie się, w jaki sposób wszystko istnieje. Taki pogląd różni się zasadniczo od nauk „autorytarnych”, które wymagają pasywnego podporządkowania. Gdy teorie głoszone przez nauki „autorytarne” są wadliwe lub wymaga się bezwzględnego podporządkowania im, pojawia się wiele różnych problemów. Prawdziwa natura Dharmy polega na tym, że aby stwierdzić coś poprawnie na temat jakiejś sytuacji czy zjawiska, musimy najpierw zbadać, w jaki sposób one istnieją. Dlatego też w buddyzmie, chociaż z jednej strony podkreśla się wagę postępowania śladami Buddy, z drugiej strony jednak naucza się, że musimy polegać na powszechnych naukach a nie na osobach. Na prawdzie. Czym mamy się kierować, gdy ludzie mają sprzeczne poglądy? Opieramy się na poznaniu prawdziwej sytuacji, prawdziwego stanu rzeczy, i to jest nasz cel.

Gdy zrozumiemy tę zasadę i będziemy mówić o nietrwałości, nie będzie nam chodzić o to, żeby zawsze patrzeć na wszystkie zjawiska lub istoty z punktu widzenia ich przemijalności. Być może twoje ży-

cie przebiega teraz bez problemów, ale buddyzm miałby celowo zachęcać cię do patrzenia w przyszłość i do rozmyślania nad cierpieniami narodzin, starości, choroby i śmierci. Tak naprawdę nie o to chodzi. Prawdziwe znaczenie polega na wskazaniu ci rzeczywistości świata i życia. W tym sensie, kiedy mówimy o nietrwałości, przypominamy tylko, że wszystkie rzeczy ulegają zmianie, szybciej lub wolniej. Jakie jest znaczenie podkreślania tego? Chodzi o przypomnienie ludziom, że ich poglądy, bez względu jakie są, w każdej chwili mogą stać się nieadekwatne do realnej sytuacji. Chodzi więc o przypomnienie o nieustannej czujności, o baczności wobec nieuniknionej zmiany, wobec tego, że rzeczywistość nie pozostaje taka sama przez cały czas, mimo iż tak się nam wydaje. Trzeba myśleć o większej liczbie możliwych scenariuszy, o dostosowaniu się do potencjalnych zmian. Taki powinien być więc podstawowy cel ukazywania nietrwałości.

Gdy mówimy jednak o nietrwałości w dyskursie buddyjskim, mamy tendencję do prezentowania jej jako antidotum. Na przykład gdy ktoś jest chory, podaje się mu lekarstwa, aby wyleczyć chorobę. Gdy ktoś ma słabe zdrowie, wtedy zachęca się go do ćwiczeń lub zmiany diety, żeby poprawić stan zdrowia. Podobnie w buddyzmie, kiedy mówimy o nietrwałości, mamy tendencję do ukazywania jej jako remedium, mogące usunąć jakieś nasze problemy. Dzieje się tak, ponieważ każdy z nas ma mniejsze lub większe zmartwienia, smutki, uprzedzenia, uwikłania, pragnienia, itd., a co więcej, między ludźmi istnieje wiele konfliktów. Jak można rozwiązać wszystkie te problemy? Według nauk buddyjskich źródło problemów leży w trzymaniu się indywidualnych poglądów, które różnią się między sobą, lecz na ogół są zakorzenione w naszych egoistycznych dążeniach. Te różnice wynikają często z różnych perspektyw lub samolubnej żądzy. W wyniku tego pojawia się wiele problemów. Aby usunąć takie niezdrowe ludzkie sytuacje i uwolnić nas od uprzedzeń, naucza się o nietrwałości jako remedium. Przypominamy ludziom, że postawy samolubne i uprzedzenia nie dają szansy sukcesu ani nie przynoszą trwałego pokoju i szczęścia. Jest tak dlatego, że jeśli będziemy działać w ten sposób, wtedy konflikty i walka są nieuniknione. Jeżeli pojawi się jakiś

problem, ludzie po prostu będą walczyć, bo nie potrafią rozwiązywać problemów. Zamiast tego powinni otworzyć swe umysły i zrozumieć, że problemy można rozwiązywać na wiele różnych sposobów. Rozwiązanie nie polega na zagarnięciu lwiej części przez jedną stronę, ale na wspólnym i bezstronnym dzieleniu zasobów. Powinniśmy zrozumieć, że wszyscy mamy podobne potrzeby, i jeśli dążymy do harmonijnego rozwiązania, to na dłuższą metę rezultaty będą dobre dla wszystkich. Zwykle jesteśmy jednak tak skupieni na sprawach bieżących, że jakiegokolwiek zmniejszenie ich znaczenia wydaje się niemożliwe. Nauczanie wobec tego musi podkreślać fakt, że to, co wydawało się uchwytnie, faktycznie jest nieuchwytnie. Nawet nasze drogie życie nie jest uchwytnie i do końca pewne. Nie wiadomo, kiedy coś się wydarzy! Nietrwałość nie jest tu więc nauczana jako taktyka straszenia, ale jako życiowy fakt.

W wiadomościach podają informacje o różnych wypadkach – to tu, to tam. Jakże moglibyśmy je przewidzieć? Nie mamy pojęcia, kiedy różne rzeczy mogą się nam przydarzyć. Nasi przyjaciele i krewni też od czasu do czasu napotykają na takie lub inne trudności. I rzeczywiście, bez względu na to, ile się modlimy lub co planujemy, nie ma żadnych gwarancji; w każdej chwili wszystko może pójść w złym kierunku!

Warunkiem tego, że wszyscy będą żyli w szczęściu i pokoju jest jasne zrozumienie, że tylko pozostawanie w relacjach wzajemnego wsparcia i uważności na drugą osobę może zapewnić jakieś korzyści. Nie mniej jednak to tylko teoria. W życiu codziennym zmiany zawsze zachodzą powoli i często wraca się do swoich starych nawyków kłótni i walki. Co więc powinniśmy uczynić w takiej sytuacji? Dotąd omawialiśmy tylko poglądy teoretyczne. Dowiedzieliśmy się, że w Dharmie naucza się o nietrwałości, abyśmy przyglądali się sytuacjom życiowym zamiast krążyć w sferze życzeń i planów. Po prostu spójrzmy trzy lata wstecz i zobaczmy, jak wiele ówczesnych planów było całkiem bez sensu. Gdy zrozumiemy dobrze prawdę o nietrwałości, możemy jej użyć jako antidotum na nasze trzymanie się różnorodnych nawyków. Każdy z nas ma jakieś uprzedzenia i przesady wynikające z nawyków i przywiązań. Zrozumienie nietrwałości może

nas od nich wyzwolić. Mówię o tym teraz w teorii i brzmi to prosto. Ale później, kiedy wyjdziemy z tej sali, to zapewne zapomnimy o tej rozmowie, bo w życiu codziennym mamy swoje interesy i poglądy, których nie chcemy porzucić. W jaki więc sposób można by stopniowo oswoić swój umysł z pojęciem nietrwałości do tego stopnia, że będziemy pojawiające się sprawy czy rzeczy traktować właśnie z punktu widzenia nietrwałości? Innymi słowy, będziemy w stanie traktować rzeczy w sposób bardziej realistyczny. Jak można to pielęgnować? Niektórzy powiadają, że trzeba myśleć często o tym, jak bardzo cierpią wszędzie istoty czujące, jak bardzo ulotne jest życie ludzkie, etc. Takie myślenie jest faktycznie pomocne, lecz pamięć ludzka jest krótka. Jak tylko cierpienie się skończy, ludzie szybko zapominają o jego przyczynach. Dlatego trzeba podjąć pewne praktyki w celu rozwijania poczucia i zrozumienia nietrwałości.

Wiele lat temu stworzyłem bardzo dobrą praktykę, którą wykonuję od tego czasu. Polega ona na prowadzeniu „Zapisu nietrwałości”. Gdy tak rozmawiamy o niej, wydaje się ona tylko bardzo abstrakcyjną koncepcją. Codziennie w telewizji i prasie pojawiają się raporty o wielu wypadkach i nagłych zgonach, lecz jeśli nie zaliśmy ofiar, są to dla nas tylko słowa lub obrazy, które nie wywierają głębokiego wrażenia. Moje prowadzenie „Zapisu nietrwałości” polega na notowaniu imion, nazwisk lub opisów wszystkich zmarłych osób, które spotkałem, nawet bardzo przelotnie. Tej nocy, kiedy zacząłem zapiski, kładąc się do snu, poczułem nagle, że może teraz to moja kolej na śmierć. Dawniej nie czułem, że śmierć jest tak realna. Wcześniej sądziłem, że to nie dotyczy jeszcze mnie, ale innych, więc nie myślałem o mojej śmierci. Pojawiła się także myśl o konieczności porzucenia czy zostawienia wszystkiego w chwili śmierci. Jeżeli wcześniej nie oswoimy się z taką rzeczywistością, jak bardzo trudne będzie dla nas rozstanie się ze wszystkim w czasie umierania, tym bardziej, że ten moment nie zależy on od naszej decyzji. Wydarzyło się też coś inspirującego w związku z tą praktyką. Tej nocy, kiedy spisałem tak wiele imion i nazwisk zmarłych, ile pamiętałem, położyłem notes przed figurą Zielonej Tary, formą bodhisattwy Guan Yin, na moim ołtarzu. Potem zapaliłem kadzidło z modlitwą za zmarłych. Następnego ranka znalazłem całą la-

skę kadzidła wypaloną, ale nie złamaną. Co więcej skrzyła się ona spiralnie w stronę dłoni Zielonej Tary, uniesionej w geście udzielania ochrony wszystkim istotom czującym. Wypalone kadzidło stało tak przez kilka dni. Napisałem historię tego inspirującego zdarzenia i zrobiłem zdjęcie, żeby pokazać to ludziom z nadzieją, że dostrzegą, jak ta praktyka może być pomocna i efektywna. Pomaga ona zrozumieć nietrwałość, która jest tak blisko jak nasz własny oddech. Parę lat później w Indonezji pewien chiński buddysta czytał w komputerze ten raport na naszej stronie www.yogichen.org. Nagle poczuł w powietrzu zapach kadzidła sandałowego, chociaż nie paliło się w pobliżu. Poruszyło go to, inspirując do przetłumaczenia tego tekstu na indonezyjski. Ta wersja jest też zamieszczona na naszej stronie. Mam nadzieję, że także to zdarzenie pomoże Wam zrozumieć wartość tej praktyki.

Innym sposobem zrozumienia nietrwałości jest obcowanie ze śmiercią. Precyzyjniej rzecz ujmując, nietrwałość nie dotyczy tylko śmierci, ale dla nas ludzi, życie i śmierć są sprawami najwyższej wagi. Dlatego zrozumienie śmierci może uczulić nas na dostrzeganie nietrwałości w życiu codziennym. Ponieważ mieszkam niedaleko cmentarza, często tam spacerowałem recytując święte imię Buddy Amitabhy. W Ameryce cmentarze są tak ładne jak parki. Przechadzając się, wędrowałem od grobu do grobu i przypatrywałem się im. Jaka korzyść z tego wynikała? Kiedy wracałem z prawie godzinnego spaceru po cmentarzu, zwykle czułem się wewnątrznie o wiele lżejszy. Czemu tak było? Ponieważ najczęściej jesteśmy całkiem przytłoczeni osobistymi zmartwieniami i najczęściej nie ma to końca. Jak powiada chińskie przysłowie: „Każda rodzina posiada swoją sutrę, którą trudno recytować”. Niemniej jednak, kiedy czytasz na nagrobku: „Urodzony tego dnia, miesiąca i roku; zmarł tego dnia, miesiąca i roku”, zdajesz sobie sprawę z tego, że tak wiele spraw w życiu, które wydawały się tak ważne, na końcu po prostu zniknie w pustce. Pozostaną tylko na czas bliżej nieokreślony te dwa napisy na nagrobku. Czasami można zobaczyć tylko jedną datę, co oznacza, że dziecko urodziło się martwe lub żyło krócej niż jeden dzień. Chociaż na nagrobku podane są zwykle dwie daty, można z nich wyprowadzić wiele historii. Po czterech miesiącach spacerów spisałem swoje refleksje

i wrażenia w wierszu, który zatytułowałem „Ucząc się od zmarłych”. Odnosi się on do nietrwałości i mam nadzieję, że go przeczytaliście. Można go znaleźć na początku tej książki.

Jeśli macie okazję odwiedzić cmentarz, to z jednej strony powinniście recytować święte imię Buddy Amitabhy lub Guan Yin, aby stworzyć związek w Dharmie z tymi zmarłymi, a z drugiej strony korzystnie dla was byłoby czytać napisy na nagrobkach. Zdacie sobie sprawę, jak wiele rzeczy, które uważaliście za bardzo ważne, nie ma żadnego znaczenia. Jeżeli spojrzymy na życie przez pryzmat granicznego punktu życia i śmierci, łatwiej będzie nam osiągnąć pewnego rodzaju przebudzenie. W przeciwnym wypadku będziemy wciąż kręcić się w kółko wokół małych spraw. Jeżeli całe nasze życie przebiegnie w ten sposób, jaka będzie wartość takiego życia? Nie będzie miało większego sensu. Jeżeli nauczymy się patrzeć na życie z naciskiem na graniczny punkt życia i śmierci, wtedy nie będziemy marnować czasu, gdyż nikt nie wie, ile nam go jeszcze pozostało. Jeżeli nauczymy się niewielką część pozostałego nam czasu poświęcić na przynoszenie pożytku innym i sobie, wtedy nasze życie nabierze znaczenia. W przeciwnym razie głównym elementem życia stanie się jeżdżenie i spanie, a wewnątrz zabraknie spokoju i szczęścia.

Niektórzy ludzie z pozoru wydają się funkcjonować normalnie, ale tak naprawdę cierpią z powodu chronicznej depresji, nie mogąc w życiu znaleźć sensu ani celu, by podjąć prawdziwy wysiłek. Jeżeli zrozumiemy, że wszyscy jesteśmy mniej więcej tacy sami, że wszyscy mamy zmartwienia i wiele cierpimy, a następnie będziemy wszystko postrzegać w zgodzie z tym zrozumieniem i szukać odpowiednich rozwiązań, wtedy dopiero nasze życie nabierze znaczenia i nie będzie zmarnowane. Wielkość buddów i bodhisattwów polega na tym, że uczą nas na temat drogi wyzwolenia ze zmartwień i cierpienia. Podążanie tą drogą umożliwi nam pomaganie innym istotom czującym w jakimś zakresie. Dzięki temu osiągniemy spokój i szczęście umysłu, i umożliwimy osiągnięcie tego samego innym.

Istnieje podstawowa i znacząca różnica pomiędzy praktykowaniem nauk buddyjskich na co dzień a braniem udziału w akcjach hu-

manitarnych. Praca nad sobą i dążenie do stania się lepszym człowiekiem dzięki dobroczynności są oczywiście świetne. Niemniej jednak taka praca nie ma końca, ponieważ przez cały czas będą się pojawiać nowe problemy. Nawet jeżeli ktoś umiałby zaspokoić wszystkie potrzeby życiowe innych, to i tak nie ma pewności, czy będą oni szczęśliwi. Bez względu na to jak bardzo będziemy się starać, osiągnięcia i tak będą bardzo ograniczone. Natomiast zrozumienie nauk buddyjskich i odpowiednia ich praktyka stopniowo spowoduje osiągnięcie spokoju umysłu i poczucie mocy duchowej, która powstaje dzięki otwartości umysłowej. Co więcej, możemy wtedy przekazywać Dhammę i jej praktyki innym, i dzięki temu stopniowo pomóc im w znalezieniu spokoju i duchowej mocy. Co ważniejsze, po długim okresie szczerzej i pełnej oddania praktyki będziemy w stanie pojąć rzeczywistość buddów i bodhisattwów. Nie jest to wyłącznie teoria lub nauka oparta na pamięciowym opanowaniu tekstów. Stopniowo zrozumiemy, że nietrwałość jest pojęciem kluczowym, co jednak nie znaczy, że możemy robić co nam się podoba, bo nic nie istnieje trwale i nie daje się uchwycić. Właściwe znaczenie polega na zrozumieniu, że skoro nie da się niczego uchwycić, to możemy uwolnić się od chęci dalszego chwytania i wyzwolić od ciągłego zafiksowania na nas samych. Zazwyczaj nieustannie przywiązujemy się mnóstwa drobnych rzeczy. Jeżeli uwolnimy się od tego przywiązania, wtedy możemy stopniowo doświadczyć czystej natury umysłu. Tuż przed rozpoczęciem tego wykładu zgromadzeni śpiewali razem imię Buddy Amitabhy, trwając w czystości umysłu. Gdy taka czystość staje się głęboka i silna, pojawia się możliwość powrotu do nieograniczonej jedności. Innymi słowy to co, dzięki organom zmysłowym postrzegamy i rozumiemy w naszych codziennych doświadczeniach, jest pełne rozróżnień i uwarunkowane podziałami osobowymi, rodzinnymi, narodowymi i innymi. Kiedy jednak dzięki praktyce Dhammy nasz umysł jest zupełnie oczyszczony, wtedy możliwe jest uświadomienie sobie faktu, że wszystkie podziały i rozróżnienia są wynikiem chęci uchwycenia wszystkiego i naszych przywiązań. Gdy jednak przywiązanie i chęć chwytania ustają, doświadcza się stanu, który jest niewyraźny i bezgraniczny. Ten nieograniczony stan nie jest jednak próżnią. Skąd to wiemy? Zaawansowani praktykujący czasu-

mi są w stanie poznać odległą przeszłość lub przewidzieć przyszłość. To pokazuje przekroczenie zwykłego pojmowania czasu. Czasami, gdy ludzie mają różnego rodzaju trudności, wtedy proszą doświadczonych adeptów o pomoc poprzez ich modlitwy, udzielanie błogosławieństw i inne akty Dharma stwarzające zasługę czy dobrą karmę. Takie błogosławieństwa działają nawet wtedy, gdy ich adresaci są osobami obcymi, z dalekich stron. To pokazuje przekroczenie naszego zwyczajnego rozumienia przestrzeni. W życiu jest wiele spraw, które nie mają zadawalających rozwiązań. Choroby w rękach lekarzy niekoniecznie zostaną wyleczone, a stan chorych może się pogorszyć. Kiedy ktoś „woła niebo bez echa i woła ziemię bez skutku” (jak powiada chińskie przysłowie), czyli znajduje się w beznadziejnym położeniu, wtedy modlitwy mogą pomóc. Gdy na przykład ludzie mają do czynienia z obecnością duchów, jak można im pomóc? Najlepsze rozwiązanie to uwolnienie takich istot z cyklicznej egzystencji (samsary) i skierowanie ich dzięki praktykom do czystej krainy buddy. Wtedy problem znika. Duchy cierpią również, a dopóki takie cierpienie trwa bez chwili ulgi, duchy próbują szukać pomocy u ludzi, dlatego ich niepokoją. Dlaczego można rozwiązać takie problemy tylko wtedy, gdy w ich imieniu zacznie się gromadzić zasługi? Jest tak dlatego, że tylko Dharma, czyli nauka buddyjska o prawdzie, jest w stanie ostatecznie rozwiązać podstawowe problemy, z którymi nie umieliśmy sobie dać rady w żaden inny sposób. Nie myślimy jednak, że pomoc ze strony Dharma dotyczy tylko kłopotów z duchami. Niektórzy byli na oddziałach intensywnej terapii, a ich rodzina lub znajomi, którzy mnie znali, zwrócili się do mnie i poprosili o modlitwy w ich intencji. I mimo to, że byli to ludzie całkiem mi nieznanymi, potrzebne mi były tylko ich imiona i nazwiska oraz krótki opis problemów, by modlitwy przynosiły natychmiastowy skutek, który mogli oni odczuć osobiście, nawet jeśli znajdowali się na innym kontynencie. Uzdrawieni przekazywali wiadomości o mnie swoim znajomym i krewnym, więc kiedy ci mieli problemy, również zwracali się do mnie o pomoc przez modlitwę. To pokazuje, że jeśli praktyki Dharma są wykonywane jak należy, wtedy nieograniczona jedność nie jest beczynną próżnią, ale raczej jest stanem całkowitej wolności od sztucznych pojęć, stanem, w którym moce modlitwy nio-

są pomoc innym, działając poza ograniczeniami czasu i przestrzeni. Taka pomoc nie jest wynikiem mocy indywidualnej osoby ludzkiej, ale wyrazem transcendentalnych mocy buddów i bodhisattwów. Kiedy modli się w intencji innych z czystym umysłem, to zaczyna to działać. Każdy może tego dokonać. Dharma jest prawdą i wobec tego nikt nie posiada na nią monopolu, nie ma ona praw autorskich. Należy jedynie wykonywać praktyki Dharmy przez długi czas z czystą motywacją w umyśle, być wolnym od wszelkich rozważań i uwikłań związków międzyludzkich i modlić się w intencji wszystkich bezstronnie, a wtedy stopniowo pojawią się efekty.

Teraz będziemy mówić o aktywnościach. Gdy przejdziemy trening praktyki wspomniany powyżej, zastanawiamy się, jak powinno się stosować naukę o nietrwałości w życiu codziennym, aby nasza aktywność i bezczynność były w zgodności z zasadą nietrwałości. Na przykład do tego odczytu nie przygotowałem sobie konspektu. Parę miesięcy wcześniej poproszono mnie, abym zaproponował kilka tematów moich wykładów w czasie zbliżającej się wizyty w Malezji, więc przemyślałem to i podałem kilka propozycji. Czy myślicie, że wciąż pamiętam, co wtedy mówiłem? A więc czemu przy tak ważnej okazji nie przygotowałem sobie konspektu na piśmie? Właśnie dlatego, że we wszystkich moich działaniach przestrzegam zasady nietrwałości. W każdej chwili jestem gotowy do stawienia czoła sytuacji, bez dodatkowych przygotowań, tak jak ona jest. Aby uwolnić się od przywiązań, trzeba też porzucić teorie. Po prostu mówię tu, co mi przychodzi do głowy, bez recytowania wcześniej przygotowanych powiedzonek. Żyję w taki właśnie sposób. To, czego teraz słuchacie spontanicznie wypływa z mojego umysłu; nie ma w tym przygotowań ani planu. Ramy „Poglądów, Praktyk, Aktywności i Owoców”, opisanych w tym odczycie przyszły mi do głowy w restauracji, po kolacji, kiedy byłem w toalecie. Dla kogoś, kto naprawdę żyje w zgodności z Dharumą, nauczanie jej stanowi po prostu wyjawienie się tego, co się wie i co się robi przez cały czas. Oczywiście, nie wszyscy od razu mogą zacząć działać w taki sposób. Możecie się jednak zastanowić nad tym, jak zastosować zasadę nietrwałości w swoim życiu codziennym. Na przykład, zanim wyszliście z domu, myśleliście

nad tym, co ze sobą zabrać, a jak już znaleźliście się na zewnątrz, to okazało się, że zapomnieliście tego czy tamtego. Podobnie dzieje się, kiedy umieramy. Dlatego trzeba być gotowym, aby dać sobie radę bez niczego. Jeżeli nie można ze sobą niczego zabrać, przygotowania nie są potrzebne.

Aby być gotowym na przejście z życia do śmierci, potrzebna jest jedynie praktyka Dharmy, taka jak powtarzanie imion buddów i służba, którą pełnimy teraz w życiu codziennym. Jeżeli spełniasz takie uczynki w swoim życiu, wtedy w czasie śmierci będziesz odczuwać większy spokój. Kluczem do praktyk Dharmy jest czystość umysłu. Najważniejsza jest bodhicitta (oświecona postawa umysłu) czyli życzenie, aby wszystkie istoty czujące jak najszybciej osiągnęły pełne przebudzenie. Aby osiągnąć postępy na ścieżce do oświecenia, zawsze powinniśmy opierać swoje intencje na postawie bodhicitty. Nie należy ograniczać się w swych intencjach tylko do wąskiego kręgu spraw, na przykład swojej rodziny, dzieci, itp. Kiedy myślimy o wszystkich istotach czujących, cała rodzina, krewni i znajomi też są w tym zawarci, nawet my sami też tam jesteśmy! Warto przy okazji zrozumieć, że termin wszystkie istoty czujące obejmuje także tych, których nie lubimy i krzywdzimy lub których nie można postrzegać zmysłami, a więc istoty wszelkiego rodzaju. Postrzegamy je rozumiejąc, że w podstawowym sensie wszystkie są takie same. To czujące istoty, doświadczające cierpienia i smutku, pragnące uwolnić się od tego cierpienia i osiągnąć trwałe szczęście. Z takiej perspektywy życzymy im pełnego oświecenia i ostatecznego wyzwolenia od cierpień. To życzenie wykracza poza światowe czy polityczne intencje, których celem jest rozwiązanie konkretnych problemów, ale które nie są w stanie zapobiec ich powtarzaniu się czy pojawianiu się nowych problemów. Wyrażamy także życzenie, aby wszyscy osiągnęli oświecenie jak najszybciej. Tego dotyczą nasze wysiłki i zasługi w praktyce Dharmy. Pragniemy nie tylko osiągnięcia pełnego oświecenia dla wszystkich istot, dzięki praktyce staramy się także o to, by istoty osiągnęły pełne przebudzenie szybciej. Dlatego czynimy wysiłki, by dać wszystkim istotom od siebie to, co pomoże im jak najlepiej rozwijać się w Dharmie. Dzięki temu mamy cel w życiu, cel związa-

ny z motywacją bodhicitty. Jeżeli umiemy wytrwać w praktykach i służbie Dharmy, utrzymując czysty umysł i działając jak należy, to stopniowo osiągniemy dobre wyniki. Nie będziemy więcej niepokoić się sprawami błahymi, nie będą męczyć nas zmartwienia ani troski. Zdamy sobie sprawę, że w ciągu całego życia każdy, prędzej czy później, napotkamy trudności. Gdy mamy problemy, naprawdę pomoc mogą nam tylko ci, którzy w żaden sposób nie przyczynili się do powstania światowych podziałów i konfliktów. Tylko ci, którzy przekroczyli mocą swego umysłu światowe uwikłania, mogą udzielić wskazówek i dać inspirację cierpiącym czy też pomóc im mocą swej modlitwy. Dlatego, jeżeli angażujemy się w praktyki Dharmy, wkraczamy na ścieżkę prawdziwej miłości, skierowanej do wszystkich istot, które w jakikolwiek sposób będą miały z nami w kontakt.

Podsumowując, jakie są wyniki praktyki nietrwałości? Zjawiska nieustannie się zmieniają i nie można ich uchwycić jako czegoś absolutnie substancjalnego. Gdy to dostrzeżemy, nie będziemy mieli więcej prawdziwych problemów. Gdy dogłębnie rozumiemy nietrwałość, wtedy również życie i śmierć będą dla nas bardzo naturalne. To tak, jak nie sposób uchwycić jednej kropli w nieustannie płynącej rzece. Każdy z nas jest jak kropla wody lub ziarnko piasku w strumieniu, co więc możemy tu uchwycić? Wszystko to tylko ciągły przepływ, więc nie ma miejsca na problemy. W zgodzie z nietrwałością w myślach i działaniu osiągamy owoc wyzwolenia. Teraz chwytamy się tego lub tamtego, szukamy wszędzie tego czegoś i dlatego napotykamy problemy w każdej sytuacji. To nie jest dobre, tamto też nie; to nam się nie podoba i tamto też nie. Ale wystarczy rozszerzyć spektrum swojego widzenia i otworzyć umysł, by zobaczyć, że i to, i tamto jest w porządku. Inni ludzie mogą mieć różne problemy, ale ktoś, kto nie znajduje problemów, po prostu ich nie ma.

Napisane po chińsku 9 września, 2004, przetłumaczone na angielski 6 października 2004 roku, El Cerrito, Kalifornia. Na polski przełożone w lipcu 2015, Warszawa, Polska.

Nietrwałość jako prawda obiektywna

*W rzeczywistości wszelkie zjawiska są nietrwałe, nieustannie płyną.
Korzystne sytuacje trudno jest utrzymać, pamiętaj o przeciwnościach losu.
W kłopotach próbujesz uciec, chcesz rozwiązać sieci.
Po prostu podążaj zwyczajnie naprzód, aby zapobiec ciągłemu odradzaniu.*

Komentarz:

Podstawową zasadą nauk buddyjskich jest pogląd, że wszystkie rzeczy są nietrwałe. Zwykle kiedy to wyjaśniamy, kładziemy nacisk na nieuniknione pojawienie się cierpienia związanego ze starością, chorobą i śmiercią, więc czasami słuchacze mogą mieć wrażenie, że nauki o nietrwałości sprzyjają tendencjom do pesymizmu i pasywności. Rzeczywiście, kluczowym punktem nauk buddyjskich o nietrwałości jest przypominanie, że to jest prawda obiektywna. Jeżeli obiektywnie ją uznamy, wtedy nie tylko będziemy pamiętać o możliwych negatywnych zmianach w pozornie pozytywnej sytuacji, ale będziemy też poszukiwać dróg wyjścia, gdy utknijemy w kryzysowej sytuacji. Buddyjskie nauki o nietrwałości przypominają więc o konieczności aktywnego szukania dróg ostatecznego wyzwolenia z pełnego cierpienia cyklu ciągłego odradzania.

Natomiast ścieżki wyzwolenia nie powinny różnić się od praktyk opartych na zgodności z prawami przyczynowymi, za to powinny obejmować wysiłki w celu zmniejszenia negatywnej karmy, gromadzenie szlachetnych czynów oraz rozwijanie wolnej od jaźni mądrości i współczucia. Wszystkie buddyjskie poglądy i praktyki są więc oparte na wglądzie w zjawiska obiektywne i zrozumieniu ich. Wszyscy buddyści powinni przyjąć ten punkt jako podstawowy i właściwy pogląd dotyczący natury Dharma.

Ten tekst należy czytać razem z innym moim tekstem „Aspekty nietrwałości”.

Napisane po chińsku 7 września 2004, przetłumaczone na angielski 16 września, 2004, El Cerrito, Kalifornia. Na polski przełożone 3 lipca, 2015, Warszawa, Polska

Nietrwała możliwość uchwycenia jaźni

Jaźń jest pusta, więc pusta również jest możliwość uchwycenia jaźni.

Jaźń bawi się, a mimo to trwa nieprzerwanie.

Jeżeli uważnie się ją bada, nie sposób znaleźć kształtu.

Kiedy to dostrzeżesz, natychmiast odpocznij!

Komentarz:

Budda odkrył, że w rzeczywistości jaźń nie istnieje i dlatego można stwierdzić, że możliwość uchwycenia jaźni jest również pojęciem pustym. Jednak skoro nasz umysł nie umie porzucić chęci uchwycenia, sama chęć uchwycenia, chociaż próżna, cały czas odgrywa swoją rolę. Kiedy uważnie przyjrzymy się chęci uchwycenia własnego ja, staje się jasne, że dochodzi tu do wielu zmian i ewolucji. W celu uwolnienia się od chęci uchwycenia, powinniśmy się zrozumieć, że chwytanie jest nietrwałe. (Innymi słowy, nie istnieje żadna taka konkretna rzecz jak chwytanie, którą można by porzucić.) W pewnych sytuacjach, dzięki przywiązaniu do różnych form pojawia się chęć uchwycenia. Gdy zdamy sobie sprawę z obecności tej chęci, rozszerzymy swój wgląd i otworzymy umysł, aby tę chęć pochwycenia porzucić.

Napisane po chińsku 6 maja 2005 roku, przetłumaczone na angielski 8 maja 2005 roku, El Cerrito, Kalifornia

Korzeń realizacji nietrwałości

Korzeniem realizacji nietrwałości jest wyrzeczenie się chwytania.

Pod nieobecność sztucznych zachowań wszystko jest z natury spokojne.

Patrzenie wpród i spoglądanie do tyłu to dwa mentalne zaburzenia.

Reagując spontanicznie urzeczywistnia się harmonię w jedności.

Komentarz:

Uczeń zapytał: „Gdzie znajduje się korzeń nietrwałości? Trudno jest go uchwycić.”

Gdy rozumiemy nietrwałość dogłębnie i rzetelnie, problemy znikają. Praktyka dotycząca nietrwałości polega na uwolnieniu się od swoich przywiązań na każdym poziomie. Wspominanie przeszłości lub zamartwianie się przyszłością są to nadprogramowe działania, które powodują nieustanne zaburzenia wewnętrzne. Osoba praktykująca „przepływa” przez sytuacje wolna od intencji i reaguje spontanicznie; dzięki temu można stopniowo osiągnąć realizację pierwotnej harmonii wszystkich zjawisk.

Napisane po chińsku i przetłumaczone 6 marca 2006 roku. El Cerrito, Kalifornia

Nietrwałość: światopogląd buddyjski

Wykład otwarty sponsorowany przez Program Studiów Azji i Wschodniej i Wydział Religii Uniwersytetu Washington and Lee, Lexington, Virginia, USA, 14 maja 1991 roku

Wprowadzenie

Profesor Minor Lee Rogers

Wydział Religii

Bardzo mi miło widzieć tu was wszystkich dziś wieczorem. Jeżeli naprawdę rozumiałbym temat dzisiejszego wykładu, to pewnie podarłbym konspekt wypowiedzi, który przygotowałem i po prostu mówiłbym naturalnie.

W styczniu 1990 roku byłem wraz z żoną Ann uczestnikiem wyprawy, której celem było odwiedzenie buddyjskich sanktuariów w Nepalu i Indiach północno-wschodnich. Są to: Lumbini, miejsce urodzin Buddy; Bodhgaja, gdzie osiągnął przebudzenie; Sarnath, koło Benares (Varanasi) nad Gangesem, gdzie po raz pierwszy udzielił nauk; i w końcu Kushinagar, miejsce gdzie zmarł lub, jak powiadają buddyści, wszedł w stan nirwany. Nasza grupa zebrała się w Vajra Hotel w Kathmandu, stolicy himalajskiego królestwa Nepalu. Była to bardzo ciekawa grupa; wśród jej dwunastu członków było dwóch lekarzy, psycholog kliniczny, artysta, profesor filozofii, prawnik, doświadczony podróżnik i student na wakacjach. Przybyliśmy z wielu różnych powodów, ale wszystkich nas łączyło zainteresowanie tradycją buddyjską.

Moją uwagę zwrócił jeden z członków grupy. Wydawało się, że dobrze wie, po co tam był – skoncentrowany, skupiony na celu, poważny i pełen wiary. Naprawdę wiedział, jak należy się zachować; gdy odwiedzał miejsca, gdzie były relikwie Buddy lub stupa, wtedy czynił pokłony i składał hołd. Ofiarowywał jałmużnę mnichom. Wiedział, kiedy trzeba zapalić świece lub kadzidło. Dla niego była to po prostu pielgrzymka. Szczególnie uderzała jego staranność w do-

borze słów i gestów. Szybko zauważyliśmy przemianę w zachowaniu chłopaka, z którym dzielił pokój hotelowy, rozbawionego studenta Clinta. Clint zadawał mu nieustannie pytania, a często kontynuowali rozmowę nawet podczas śniadania. Szybko zdaliśmy sobie sprawę, że mamy szczęście posiadać w grupie prawdziwego ucznia Buddy, który potrafił wyrazić nauki mistrza w słowach dla nas zrozumiałych. Każde jego słowo czy działanie było zakorzenione w praktyce buddyjskiej. Naturalnie potem chciałem, aby odwiedził nasz uniwersytet i spotkał się ze studentami, kadrami i członkami naszej społeczności. Myślę, że początkowo była to „gościnność południowca”, kiedy po prostu rzuciłem: „No dobra, musisz wpaść kiedyś do nas”. I tak zostało. Kiedy jednak wróciłem do domu jesienią, zdałem sobie sprawę, że naprawdę chcę, aby on przyjechał. I oto jest, a ja dziękuję wam za liczne przybycie na to spotkanie.

Yutang Lin pochodzi z Tajwanu. Otrzymał tytuł magistra filozofii na National Taiwan University w 1969 roku, a to najlepsza uczelnia na tej wyspie. W 1983 roku uzyskał tytuł doktorski z logiki i metodologii nauk na Uniwersytecie Kalifornijskim w Berkeley. Mówiono mi, że w dniu zakończenia przewodu doktorskiego, oddał wszystkie swoje książki do biblioteki w Berkeley i stał się praktykującym buddystą w pełnym wymiarze czasu. Jestem mu bardzo wdzięczny za pokazanie, że głównym składnikiem ścieżki buddyjskiej jest sama praktyka, a nie czytanie setek książek. Będzie teraz mówił przez pięćdziesiąt minut, a potem będą pytania. Witamy doktora Lina!

Nietrwałość: buddyjski pogląd na życie

Dr Yutang Lin

Dziękuję! Czuję, że pan Minor jest trochę zdenerwowany, więc pomówmy na początek o czymś innym. Mam teraz na sobie tradycyjny chiński strój, uważany za oficjalny. Dostałem go od mojego nauczyciela, Yogi C.M. Chena, który zmarł w 1987 roku. Ta czapka to typowe chińskie nakrycie głowy nazywane „arbuzem”, bo przypomina połówkę tego owocu. Obecnie rzadko się je nosi, ale mój mistrz

zwykł używać tego nakrycia głowy i dlatego stanowi ono część mojego oficjalnego stroju rytualnego.

Dziś rano profesor Rogers spytał, czy chcę przynieść ze sobą notatki. Miał na myśli konspekt tego odczytu, który mu wcześniej posłałem. Odparłem, że nie potrzebuję go w czasie wykładu, bo to, co sływać, to wszystko co mam do powiedzenia. Nie znaczy to jednak, że nie przygotowałem się do tego wystąpienia. Wygłosiłem je ponad dziesięć razy przed sobą samym w głowie. Jednak nie chciałem nic spisywać, bo przygotowałem wykład w taki sposób, że bym nie musiał myśleć o temacie, gdy się tu pojawię. Inaczej po prostu czytałbym napisany tekst. Nie konfrontowałbym się z tematem bezpośrednio, ale tylko referował to, co przygotowałem wcześniej. Poza tym mógłbym przecież zgubić te zapiski lub zapomnieć je przynieść. Bardzo bym się wtedy zdenerwował, próbując przypomnieć sobie, co mam powiedzieć. Co więcej, gdybym potem wrócił do domu i porównał to, co powiedziałem, z konspektem, z pewnością byłbym rozczarowany. Ale jeżeli chcemy zakorzenić się w praktyce nietrwałości, to musimy postępować zgodnie z tym, co mamy w sobie i czym jesteśmy. Dlatego teraz, kiedy to mówię, po prostu dzielę się z wami tym, co ma miejsce w moim umyśle. W pewnym sensie nie myślę w tej chwili, ale na świeżo rozpracowuję ten temat. Wobec tego, przejdźmy teraz przez niego razem.

Co mam na myśli, gdy mówię o nietrwałości? Mamy już pewne jej zwyczajowe zrozumienie. Na przykład, gdy jeden z byłych uczniów profesora Rogersa usłyszał ten temat, odparł: „No jasne, nietrwałość! Życie jest tak krótkie!”. Co więcej możemy powiedzieć o nietrwałości? Wiemy, że rzeczy ulegają zmianom, jednak aby zapewnić funkcjonowanie naszemu społeczeństwu, musimy stworzyć jakiś rodzaj trwałości, stałości. Mamy tu instytut zwany Washington and Lee University. Nauczyciele i studenci zmieniają się, ale przy użyciu naszego myślenia konceptualnego, podtrzymujemy istnienie tego instytutu, by zapewnić trwanie nauki i kultury, by prowadzić naszą działalność. o co mi więc chodzi, gdy mówię o nietrwałości? Czy mam zamiar zniszczyć to wszystko? Nie. Jak mówiłem, nietrwałość nie oznacza niemożliwości działania. Jak widać, jestem tu we

własnej osobie. Przyszedłem, żeby wygłosić mowę, pomimo że moja praktyka zakorzeniona jest w zrozumieniu nietrwałości.

Zanim pójdziemy dalej, może warto teraz zastanowić się, o co właściwie chodzi w buddyzmie, abyśmy mogli pojąć czemu buddyzm tak bardzo podkreśla wagę nietrwałości. W pewnym zakresie rozumiemy już czym jest nietrwałość, ale z jakiego powodu buddyci mieliby czynić z nietrwałości podstawę nauk swojej religii? Najpierw musimy zrozumieć, że Budda nie starał się nam przekazać jakiegoś systemu poglądów, chociaż wskazywał na błędne poglądy oraz nauczał właściwych. W buddyzmie celem ostatecznym nie jest jakiś system koncepcji.

Śakjamuni pochodził z bardzo dobrego domu, był księciem i nie dotykały go żadne problemy zwykłych ludzi. Miał jednak miał w końcu szansę poznać realia życia: raz ujrzał kogoś bardzo chorego, potem starca, który ledwie się ruszał; zobaczył też martwe ciało. Nawet on musiał wtedy zadać pytanie: „Co to jest, co to jest?”. Dowiedział się więc, że w życiu jest cierpienie i zaczął się tym martwić. Postawił pod znakiem zapytania sensowność zasiadania na królewskim tronie, skoro i również jego przeznaczeniem miało być doświadczenie tych rodzajów cierpienia. Zastanawiał się, jak od nich uciec. Porzucił wszystko – królestwo i rodzinę. Udał się do lasu, gdzie przebywali religijni ludzie, asceci i eremici. Myślał, że podążając za nimi uniknie tych problemów, a mistrzowie duchowi przekazali mu różne praktyki. Jedną z nich było umęczanie ciała – zastosował ascezę do tego stopnia, że kiedy chciał wykąpać się w rzece, był tak słaby, że omal nie utonął. Mistrzowie uczyli go też medytacji, w której był bardzo sprawny. Szybko osiągnął to, co miało być według mistrzów celem ostatecznym, ale czuł, że jeszcze nie dotarł do rozwiązania.

W końcu zrozumiał, że umęczanie ciała nie jest właściwą drogą. Dzięki ciągłym wysiłkom odkrył też to, czego brakowało osiągnięciu, które mistrzowie uważali za ostateczne. Potem zrozumiał, że nie sposób przekazać innym tego, co sam odkrył, gdyż było to zbyt subtelne. Poza tym, chociaż ludzie nie znają prawdy, wydaje się że i tak niczego im nie brakuje. Cóż takiego on odkrył?

Ludzie w owych czasach też używali języka i posługiwali się koncepcjami. Wyrastamy w pewnej kulturze i posiadamy pewne systemy wartości. Mamy wyraźny sposób oglądu świata i współzycia z innymi istotami. Jak moglibyśmy od tego uciec? Czy coś jest tu nie tak, czego tu brakuje? Problem polega na tym, że gdy zaczynamy używać koncepcji, na początku stanowią one tylko narzędzia opisu, komunikacji i przekazu wiedzy, ale ponieważ używamy ich tak często, koncepcje te zaczynają nas kontrolować. Na przykład, dlaczego mamy w sobie tyle napięć? Jednym z głównych powodów naszych problemów jest silne poczucie własnego ja, nasze skupione na sobie samych myślenie. Nieustannie odnosimy wszystko do siebie i wydaje się, że nie ma od tego ucieczki. Stale martwimy się wieloma rzeczami, a nasze myśli krążą w kółko. Tak bardzo dbamy o pewne rzeczy, że nie jesteśmy w stanie oderwać się od nich. Mamy ustalone poglądy, więc kiedy znajdujemy się w jakiejś sytuacji, to nie przyjmujemy jej bezpośrednio, takiej, jaką jest, ale odnosimy się do niej przez pryzmat naszych myśli i idei. Jak możemy wyzwolić się z kręgu takiego skupienia na sobie samych?

Gdy Budda urzeczywistnił wolność Bezgranicznej Jedności, trudno było to wyrazić, ponieważ, mówiąc naukowo, nasze skupienie się na sobie zakorzenione jest w podświadomości. Coś tam jest, ale nie wiadomo, gdzie. Nie można tego znaleźć ani uchwycić, dopóki nie znajdziemy się w konkretnej sytuacji, w której to się pojawia, a wtedy wiemy, co to jest, to gniew albo chciwość. Ale zanim to się pojawi, nawet nie wiemy, że istnieje, że tam jest. W jaki sposób można się od tego uwolnić? Bo przecież to, co Budda wtedy uzyskał, było nie posiadaniem niczego. Po prostu uwolnił się od różnych rzeczy. Chodzi o to, że niczego nam nie brakuje i nie ma nic do przekazania. Doświadczenie Buddy jest w pewnym sensie niemożliwe do powtórzenia, nie możemy go osiągnąć, bo jak zdobyć coś, jeżeli nawet nie wiemy, gdzie to jest? Jednak na prośbę niebiańskich istot, Budda powodowany współczuciem, zaczął ukazywać ludziom drogę do osiągnięcia wolności Bezgranicznej Jedności. Robił to, komunikując się z ludźmi i używając różnych koncepcji i pojęć. Od tego czasu aż do teraz minęło już ponad 2500 lat, a różni ludzie otrzymali różne nauki.

Otrzymali je z ksiązek lub słyszeli słowa innych, a każdy rozumiał je w oparciu o myślenie pojęciowe, rozwijając w zgodzie z własnym doświadczeniem i rozumieniem. W rezultacie, z powodu ograniczonych możliwości pojedynczych buddystów, powstało bardzo wiele różnych szkół buddyjskich. Tripitaka, czyli zbiór wszystkich sutr i komentarzy (śastr) liczy wiele tysięcy rozdziałów. Kto ma czas, żeby poznać i pojąć tak ogromną literaturę? Jednak, skoro jestem praktykującym, to muszę być w stanie to wyjaśnić, w innym wypadku nie będzie wiadomo, co właściwie praktykuję. Próbuje więc tutaj przekazać moje zrozumienie czy wgląd w nauczanie Buddy. Oczywiście mogę w najlepszym wypadku przekazać tylko słowa czy pojęcia. Nie będzie w nich prawdy absolutnej, niemniej jednak, jeżeli w oparciu o te pojęcia zaczniecie praktykować, to stopniowo dojdziecie do takiego samego doświadczenia, jakie miał Budda. Skąd to wiadomo? Bo jeżeli będziecie praktykować, to stopniowo poczujecie wolność. Spójrzcie na mnie: przyszedłem tu bez żadnego przygotowania czy notatek.

Podstawowa koncepcja zakłada więc, że wszystko jest rzeczywiście Bezgraniczną Jednością. W buddyzmie tradycyjnym mówi się jednak: „Nie możesz nawet postulować jedności, gdyż w chwili, w której wspominasz jedność, musisz być w stanie ją zdefiniować, a wtedy mamy już do czynienia z dualizmem (definiowanego i tego, kto definiuje)”. Więc powiadam, że jest to Bezgraniczna Jedność. Logik może zaoponować, zauważając, że to sprzeczność, bo z jednej strony jest mowa o pewnej całości, a z drugiej przerywa się jej granice, mówiąc, że jest „bezgraniczna”. Niemniej jednak, taki dylemat jest nieunikniony, gdy podejmuje się próbę zrozumienia tego doświadczenia przy użyciu podejść konceptualnych. Trzeba wziąć pod uwagę wszystko. Właśnie mieliśmy wojnę z Irakiem. Zanim jednak powiemy: „Jak możesz wierzyć w jakąś jedność, skoro jest faktem, że mamy wojny?”, spróbujmy jednak pojąć, co to znaczy, że wszystko stanowi jedność. Gdy powiadamy „wszystko”, nie ograniczamy się tylko do istot, które żyją i mają uczucia, ale mamy na myśli wszystko. To znaczy – bez granic, bez rozróżnień. To znaczy, że gdy chcemy wyzwolić się od pojęć, nie ma ograniczeń.

Dobrze, więc jak mamy uwierzyć w coś takiego?

Dla przykładu przytoczę historię, która wydarzyła się dziś w porze lunchu. Podczas obiadu z profesorem Rogersem i studentem Clarkiem, kiedy omawialiśmy jego referat, Clark oświadczył, że musi iść do lekarza, bo od dwóch tygodni odczuwa bezwład w lewej nodze od kolana w dół. Gdy tylko to usłyszałem, zająłem się nim i poczułem, że ta część jego ciała jest wewnętrznie zablokowana i poczułem też we własnym ciele blokadę w dole pleców. Powiedziałem mu o tym, a on potwierdził, że czuje ból w tych dwóch miejscach. Nic więcej nie mówiąc, pomodliłem się w jego intencji podczas obiadu. [...] Potem odczułem poprawę i mam nadzieję, że Clark odczuje ją także. Jest więcej takich przypadków. Nie twierdzą, że posiadam moce uzdrawiający czy coś podobnego. To się wydarzyło w sposób naturalny, bez mojej bezpośredniej ingerencji. Wierzę, że jest to wynik praktyki w celu osiągnięcia Bezgranicznej Jedności.

Kiedyś żona znajomego poleciała do Hong Kongu, a ja nie wiedziałem, co będzie tam robić, ale we śnie ujrzałem ją, jak wypuszczała żółwie na wolność. Kiedy wróciła do USA, zapytałem ją o to. Mój sen miał miejsce w parę godzin po jej działaniu (w praktyce buddyjskiej istnieje zwyczaj ratowania życia istot skazanych na śmierć; kupujemy na targu żółwie i inne zwierzęta wodne i wypuszczamy je na wolność). Nie wiem, jak można by to zdarzenie wyjaśnić, ale jeżeli pamiętacie, co mówiłem o Bezgranicznej Jedności, bardzo łatwo to pojąć. Może to przypomina nawet przekaz informacji w środkach masowego przekazu. To się unosi w powietrzu (śmiech widzowi). Jesteśmy tak bardzo przyzwyczajeni do myślenia, że postrzeganie poza naszymi zwykłymi zmysłami jest zupełnie niemożliwe, iż widzimy tylko to, co prezentują w telewizji czy w książkach. Ignorujemy za to subtelne przesłania, bo zakłóca je zwykła percepcja. Jesteśmy przyzwyczajeni do myślenia w kategoriach: ja, moje, moja żona, dzieci, etc. Ciągłe zauważamy tylko to, co odnosi się do nas samych, nic innego. Tracimy zdolności, które są dla nas czymś naturalnym.

Czemu jednak miałem takie pozazmysłowe doświadczenia, chociaż wcale ich nie pragnąłem? Zrozumiałem teorię i zastosowałem ją w praktyce. A taka właśnie praktyka pomaga uwolnić się od pojęć i konceptów. Wszystko pojawia się wtedy w naturalny sposób. Oczy-

wiecie trudno to udowodnić. Ale są to doświadczenia prawdziwe. Przynajmniej warto więc wziąć pod uwagę owo pojęcie: Bezgraniczna Jedność.

W świetle tego co powiedziałem, przyjrzyjmy się teraz nietrwałości. Nauki tradycyjne głoszą przede wszystkim, że będziemy musieli umrzeć, i jest to nieuniknione. Oczywiście, wszyscy to wiemy. Co więcej, to bardzo smutny i trudny do zaakceptowania fakt. Po co mielibyśmy się nad tym zastanawiać? Czemu nie żyć dalej na swój zwykły sposób, czyli unikać mówienia o śmierci. A gdy ona już się nastąpi, próbować uczynić ją ładną i szybko przejść nad nią do porządku dziennego. Jeśli jednak chcemy uwolnić się od naszych uprzedzeń i uwikłań, powinniśmy być głęboko świadomi tego faktu i zastanawiać się, czy jesteśmy przygotowani do odejścia z tego świata. Czy naprawdę jesteśmy w stanie dać sobie z tym radę?

Oczywiście, śmierć jest tylko końcem życia. Po co teraz mielibyśmy się nią zajmować? Problem śmierci pojawi się w momencie umierania i szybko minie, czemu więc teraz odnosić się do niego? Po prostu dlatego, żeby kontemplując fakt śmierci, móc w danej chwili spojrzeć na swoje życie i ocenić jego przebieg, nawet jeśli koniec jest jeszcze daleko. Mamy wtedy szansę ocenić ponownie swoje życie i sprawdzić, czy było one wartościowe. Czy naprawdę robimy to, co chcielibyśmy? Czy to, co robimy jest przypadkiem tylko sposobem zdobycia jedzenia i ubrania? Czy życie ludzkie ma za cel jedynie walkę o przetrwanie?

Taka refleksja jest jak szczepienie ochronne, które przyjmuje się na zapas, żeby być przygotowanym, gdy pojawi się choroba. Chcemy uwolnić się od samolubnego punktu widzenia, który więzi nas w kręgu mojego tego i tamtego, nie pozwalając na głębszą refleksję.

Drugim aspektem nietrwałości życia jest fakt, że naprawdę nie mamy pojęcia, kiedy się ono skończy. Czynimy plany: „W tym semestrze zrobię to, a w następnym tamto”. Pomyślmy nad tym w ten sposób: jeśli dziś miałby być ostatni dzień naszego życia, to w jaki sposób chcielibyśmy go przeżyć? Nasze podejście stanie się wtedy

zupełnie inne. Wiele rzeczy, które teraz nas martwią lub o które walczymy, straci zupełnie wartość. Jeżeli się nad tym nie zastanawiamy, to marnujemy całe nasze życie pogonią za rzeczami, które w ostatecznym rozrachunku są nic niewarte. Dlatego tak ważne jest, aby w ten sposób nad tym rozmyślać. To nie tylko czcza mowa. Nieustannie ktoś niespodziewanie umiera. Kilka miesięcy temu słynny koszykarz stracił życie podczas gry na boisku. Gdyby wiedział, że jest tak bliski śmierci, to chyba nie ryzykowałby utraty życia.

Na zakończenie trzeci punkt dotyczący faktu nietrwałości życia, czyli zrozumienie, co jest naprawdę ważne w takim momencie. Zwykle, jako o czymś ważnym, myślimy o karierze, pieniądzach i innych podobnych sprawach, lecz w momencie śmierci żadna z nich nie ma znaczenia. Nie możemy zabrać ze sobą niczego. Jedyłą rzeczą, jaka ma wtedy znaczenie, i o której spontanicznie myślimy, jest odpowiedź na pytanie, czy żywimy jakiś żal i co zrobiliśmy, aby pomóc innym? Czy naprawdę dbaliśmy o innych? To się wtedy liczy. To jedyna rzecz, która ma znaczenie. Jeżeli chcemy osiągnąć spokój ducha w takiej chwili, to tylko ta refleksja może to sprawić, nic innego.

Jeżeli będziemy zastanawiać się na tymi trzema punktami dotyczącymi nietrwałości, zrozumiemy wtedy jak bardzo samotny jest każdy z nas. Musimy osobiście stawić śmierci czoła, nikt za nas nie może tego zrobić. Z drugiej strony, każdy z nas jest w tej samej sytuacji, co więc powinniśmy zrobić? Nie wiemy, kiedy przyjdzie czas naszego odejścia stąd, podobnie jak nie mamy pojęcia, co się dzieje, gdy ktoś ginie w nagłym wypadku. Osoby bliskie żałują wtedy, że nie zdążyły czegoś powiedzieć lub zrobić. Musimy doceniać wszystko, co inni czynią dla nas, bo kiedy ktoś robi dla nas coś dobrego, to jednocześnie nie może pomagać innym. Musimy też zdać sobie sprawę z tego, jak delikatne jest życie, jak nietrwałe. Będziemy wtedy w stanie bardziej doceniać pomoc innych i zdamy sobie sprawę z tego, jak bezsensowne były różne małe kłótnie czy konflikty.

Przebacmy sobie! Kochajmy się wzajemnie! Miejmy empatię dla innych! Często nikt nie zna naprawdę naszej sytuacji, dlatego powinniśmy być dla siebie szczerzy. Nie bądźmy tak krytyczni w sto-

sunku do siebie wzajemnie. Ile tak naprawdę wiemy o innych? Nie znamy powodów takich czy innych zachowań ludzi dookoła nas. Co zyskamy, przestając krytykować innych? Odzyskamy swoją niewinność. Nasza naturalna niewinność powróci. Będziemy w stanie żyć jak czyste, niewinne i szczęśliwe dzieci. Myślę, że o to właśnie chodzi, gdy w Biblii powiada się, że królestwo niebieskie należy do dzieci. Możemy mieć niebo tu na ziemi, jeżeli wiemy, jak żyć.

Kiedy w duchu zastanawiałem się nad tym tematem, przyszło mi na myśl wiele innych spraw. Ale gdy stanąłem tu przed wami, te inne rozważania okazały się tylko intelektualnymi poszukiwaniami uczonego logika i od razu wyparowały. Nie ma naprawdę znaczenia, czy spojrzymy na ten problem z wielu różnych perspektyw. To, co jest naprawdę ważne właśnie wam przekazałem z głębi mego serca. Te rzeczy naprawdę się liczą, one pomogą wam w życiu.

Skoro mamy jeszcze trochę czasu, chciałbym pomówić o Bezgranicznej Jedności. Załóżmy, że jest ona realna i ma być naszą przewodniczką, więc jak powinniśmy działać, aby pozostawać w zgodzie z nią? To całkowite przeciwieństwo tego, do czego jesteśmy przyzwyczajeni. Zawsze trzymamy się czegoś, ale tutaj mówię o rzeczy, która jest bezgraniczna. W jaki sposób można się do niej zbliżyć? Są dwie zasady, które mogą nas poprowadzić ku Bezgranicznej Jedności. Są one dwoma aspektami tego samego, ale kiedy mówimy, pozostajemy wewnątrz językowych ograniczeń, dlatego musimy tu rozważyć aspekt aktywny i aspekt pasywny. Zasada aspektu pasywnego dotyczy uwolnienia się od naszych uprzedzeń i przywiązań. Nie bądźmy tak bardzo pewni naszych poglądów i ocen; bądźmy bardziej tolerancyjni. Zasada aktywna polega na otwarciu się. Intelektualne otwarcie oznacza, że gdy znajdziemy się w określonej sytuacji, nie powinniśmy myśleć, że nasz sposób działania jest jedynym, który może się sprawdzić. Może być wiele, wiele sposobów działania, dlatego powinniśmy być elastyczni. Musimy też otworzyć się emocjonalnie! Nie ograniczajmy się tylko do tej samej, małej grupki krewnych i znajomych. Każdy z nich może nagle odejść. Jeżeli dbamy tylko o tych parę osób, co będzie, gdy wszyscy oni odejdą? Wtedy zabraknie nam powodu, by dalej żyć i będziemy skazani na niedolę. To

nie jest dobry sposób życia. Obejmijmy swoją miłością wszystkich! Każdy może odejść, ale zawsze będą inni, którym możemy pomagać. Taka praktyka jest bardzo ważna, bo uczyni nas szczęśliwymi. Tylko ta droga pozwoli nam stopniowo poczuć Jedność wszystkiego i duchowo się rozwinąć.

Tylko jeżeli pojmimy Jedność, będziemy mogli dobrze pomagać innym, bo wcześniej cały czas mieliśmy silne poczucie „ja”. Nawet jeżeli poświęcamy się dla innych, nie przychodzi to naturalnie. Mówisz sobie: „Spełniam dobre uczynki jak dobry chrześcijanin i czeka na mnie nagroda w Niebie”. Nie jest to spontaniczne. Dzieci nie oczekują nagrody, nie mają pojęcia zła i dobra. Po prostu uwielbiają bawić się z małymi zwierzętami i dbać o nie. To jest prawdziwe szczęście – być dobrym i czystym, nawet o tym nie wiedząc.

Naprawdę warto, byśmy nauczyli się stosować te zasady w życiu codziennym. To jest sztuka. Nikt nie może nam powiedzieć, jak najlepiej zrobić to czy tamto, bo nikt inny nie przeżyje tego za nas. Jeśli już znamy te zasady i próbujemy stosować je w naszym życiu, to gdy coś się dzieje, mówimy: „Chcę się otworzyć, chcę stosować te zasady w trudnej sytuacji”. Jednak co powinniśmy zrobić, gdy nic się nie dzieje, a życie jest spokojne? Czy można coś robić, aby nieustannie się rozwijać? Tak, musimy podjąć jakąś praktykę duchową. Podobnie jak dla podtrzymania zdrowia niektórzy biegają, pływają i ćwiczą, tak duchowo też potrzebujemy ćwiczeń i pożywnej strawy. Jest wiele praktyk, które mogą nam być pomocne.

Prostym sposobem jest praktykowanie śpiewów. W buddyzmie uczymy się powtarzania mantry, która składa się z różnych dźwięków, ale niekoniecznie ma jakieś znaczenie albo stanowi po prostu imię Buddy, takiego jak Amitabha. W tradycji chrześcijańskiej powtarza się imię Jezusa lub modlitwę jesusową „Panie Jezu Chryste, zmiłuj się nade mną, grzesznym” z tradycji prawosławnej.

Po co mielibyśmy to robić? Powód jest bardzo prosty. Każdy z nas ma swoje ograniczone zasoby energii i jesteśmy przyzwyczajeni do zużywania go ich celów, odnoszących się głównie do nas samych. Co

więcej, tak nawykliśmy do tej sytuacji, że właściwie nie możemy od niej uwolnić. Nawet jeśli mamy chciełibyśmy to zmienić, to i tak nie możemy spać, bo ten stan jest dla nas ciężarem. Przekonujemy siebie, żeby warto dać sobie z tym spokój, ale nawet w takiej chwili jesteśmy całkowicie w ten sytuację uwikłani. Wciąż na nią reagujemy. Sposobem ucieczki od naszych smutków jest podjęcie praktyki, która pomoże naszej energii stopniowo przesunąć się w nowym kierunku. Chwila, w której nasza energia zacznie płynąć w nowym kierunku to moment wyzwolenia. Pojawia się jednak pytanie, czy od razu zbudujemy nad nim nowe ogrodzenie? Nie. Dlaczego? Ponieważ jeżeli recytujemy lub śpiewamy mantrę, która nie posiada znaczenia i nie tworzy koncepcji. Jeżeli jest to imię Buddy, np. Amitabha, to oznacza ono nieskończone światło, a więc nieograniczonność w przestrzeni, a także nieskończone życie, a więc nieograniczonność w czasie. Tym samym zostaje rozbita podstawowa struktura naszego świata. Nie mamy się tu czego uchwycić, uwalniamy się od koncepcji. Możecie oczywiście próbować oponować, twierdząc, że podałem wam znaczenie słowa Amitabha. Kiedy je śpiewamy, czyż nie chwytamy się wciąż znaczenia? Nie, ostatecznie znaczenie znika. Jeśli powtarzamy to słowo dziesięć lub sto razy, znaczenie jest wciąż obecne. A jednak po milionach powtórzeń na przestrzeni wielu lat, jakie może ono mieć znaczenie? Stanie się tylko dźwiękiem, czyli powróci do pierwotnej czystości. To samo dotyczy Modlitwy Jezusowej. W ten sposób możemy się uwolnić od skoncentrowania na swoim ja.

Nie znaczy to jednak wcale, że skostniejemy w praktyce śpiewania i do końca życia będziemy całkowicie skupieni tylko na niej. Wręcz przeciwnie, ta praktyka nas otworzy. Nawet jeśli nie nastąpią sytuacje, w których będziemy mogli zastosować zasadę otwartości i uwolnić się od przywiązań, nasz rozwój duchowy będzie trwał nieustannie. Gdy śpiewamy, znika bowiem przywiązanie do tego co znane i jednocześnie stajemy się bardziej otwarci. Kontynuujcie tę praktykę codziennie, a odczujecie otwarcie waszego umysłu oraz rozluźnienie i spokój, które z tym przychodzą.

Po pewnym czasie codziennego biegania zauważycie poprawę zdrowia i samopoczucia. Podobnie będziecie mogli odczuć rozluźnie-

nie i spokój, które pojawią się jako wynik codziennej praktyki śpiewów lub recytacji mantry. A kiedy w życiu pojawiają się wyzwania, spróbujemy stosować te zasady. Dzięki temu będziemy mogli dalej prowadzić normalne życie, lecz zarazem stanie się ono szczęśliwsze i lepsze. Będziemy nadal działać zgodnie z własnym osądem, a jednak weźmiemy pod uwagę dobro wszystkich istot. Taka jest różnica. Tak więc podjęcie praktyki nie przeczy naszym racjonalnym zachowaniom.

Myślę, że to wszystko, co mam do powiedzenia. Jeżeli macie jakieś pytania, proszę o nie teraz.

Pytanie: Jeżeli życie jest Bezgraniczną Jednością, to co znajduje się poza nią?

Odpowiedź: Nie mówiłem, że życie jest Bezgraniczną Jednością, powiedziałem, że wszystko nią jest.

Pytanie: Jeżeli całe środowisko i życie są częścią Jedności, to jeżeli jedna osoba osiągnie stan buddy, czy to nie wywrze wpływu na całą Jedność?

Odpowiedź: Tak i nie. (śmiej widowni). Mówię „tak” ponieważ Budda to kolejna oświecona istota, która będzie bezinteresownie służyć wszystkim. Oczywiście to wywiera wielki wpływ na wszystko. Jest też jeszcze inny poziom, o którym już wspominałem, poziom rzeczy nadprzyrodzonych, których działania nie umie wyjaśnić nauka. Kiedy ktoś osiąga stan Buddy, wtedy trwa w Jedności. Dla niego odległość nie stanowi problemu. To, co dla nas jest daleko dla niego nie jest. Potrafi on pomagać innym od razu, przekraczając granice czasu i przestrzeni. Z drugiej strony, czemu powiedziałem „nie”? Bo większość jest zaślepiona swoimi ideami, dlatego często walczymy ze sobą. Chociaż nie jesteśmy wcale oddaleni od tej Jedności, nie wiemy w jaki sposób korzystać z tego, że jesteśmy wszyscy jednością-z-wszystkimi. Dlatego Budda może nam pomagać tylko poprzez nauczanie, starając się przekonać nas do podjęcia różnych praktyk, które stopniowo doprowadzą nas do bezpośredniego postrzegania prawdy. Jednak zanim taka zmiana w nas zajdzie, można powiedzieć, że Budda nie wywarł na nas żadnego wpływu.

Poza tym, on nie ma z tym problemu. Czemu? My uważamy, że to czy tamto stanowi problem jedynie z powodu koncepcji, którym hołdujemy. Budda natomiast jest zupełnie wolny od konceptualnego myślenia. Co nie znaczy wcale, że nie może posługiwać się konceptami. Rozumie nasze problemy, co więcej, postrzega niewidziane przez nas aspekty, które są od problemów całkowicie wolne. Nie oczekuję jednak, że to od razu zrozumiecie, ponieważ to wykracza poza konwencjonalne pojmowanie rzeczy i może być przyswojone tylko w wyniku praktyki.

Pytanie: Co budda robi będąc w stanie nirwany? Jakie ma obowiązki?

Odpowiedź: To pytanie jest wynikiem istnienia jakiejś twojej koncepcji nirwany. Ale czym ona jest? To tylko pojęcie. Używa się go w celu opisanego czegoś, co ma być pomocne w wyjściu poza konceptualne ograniczenia. To samo dotyczy koncepcji nietrwałości. Kiedy studiujesz buddyzm, nie powinieneś być jednostronny, powinieneś porzucić stronniczość. Jeżeli tak brzmi nauka, to czemu trzymamy się pojęcia nietrwałości? Czy ta koncepcja też nie jest jednostronna?

Pytanie: Wspomniałeś o współczuciu dla wszystkich, ale jak można wzbudzić takie współczucie?

Odpowiedź: Ja modlę się w intencji wszystkich mających problemy, o których wiem. Kiedy oglądam telewizję i widzę wypadek, wtedy odprawiam praktykę Powy, buddyjską metodę tantryczną, pomagającą ludziom, którzy zginęli w tym wypadku.

Pytanie: Czy wtedy twoje współczucie nie będzie ograniczone tylko do tych zmarłych?

Odpowiedź: Współczucie jest bezgraniczne, co znaczy, że modlimy się w intencji wszystkich istot przez cały czas. Jednak na konkretne sytuacje odpowiadamy, ofiarowując specjalne modlitwy. To wcale nie oznacza, że mamy jakieś preferencje i faworyzujemy tych kilka osób, które zginęły w jakimś wypadku. Po prostu, kiedy dowiadujemy się o jakimś wydarzeniu, wtedy reagujemy na nie spontanicznie. To nie zależy od tego, kim byli ci ludzie i jakie mieli związek z nami.

Na tym właśnie polega bezgraniczne współczucie. Modlę się za nich dlatego, że mają jakiś problem, a nie dlatego, że są ze mną w jakiś relacjach.

Pytanie: Do kogo taka modlitwa jest wtedy kierowana?

Odpowiedź: Zwykle odpowiedź brzmi: Budda. Ale kim jest Budda? Jest on Bezgraniczną Jednością. To polega na tym, że wszyscy jesteśmy jednym, więc prosimy wszystko, żeby dopomogło pewnej konkretnej części wszystkiego. Kiedy skaleczę się w lewą rękę, wtedy prawa ręka nakłada opatrunek. W pewnym sensie możesz więc nawet powiedzieć, że modlisz się do siebie samego. Taka Jedność nie może być zdefiniowana zwyczajnym określeniem „ja”, gdyż jest nieograniczona, a więc niemożliwa do opisania. Ten przykład, w którym prawa ręka opatruje lewą rękę, może wam pomóc to zrozumieć.

Pytanie: Czy wobec tego jedynym celem buddyzmu jest sprowadzenie owej Jedności do nicości?

Odpowiedź: Nie. Chodzi mi o to, że doświadczenie Jedności pobudza nas do altruistycznej służby innym. Co więcej, w buddyzmie pojęcie pustki (sunjata) nie oznacza nicości.

Pytanie: Cóż, chodzi mi o to, że życie na ziemi nie jest ostatecznie takie złe. Są starzy ludzie, którzy nie odczuwają wielkiego cierpienia. Ich życie jest dobre i są za nie wdzięczni. Dla nich śmierć i odrodzenie nie są czymś strasznym.

Odpowiedź: Tak, to prawda. Nie mniej jednak, takie momenty szczęścia nie trwają wiecznie.

Komentarz z widowni: Takie chwile są jednak czymś specjalnym, a jeżeli byłyby wieczne, wtedy straciłyby swój specjalny charakter.

Odpowiedź: To prawda. Zapewne jednak ci ludzie liczą na to, że w następnym życiu będą równie szczęśliwi, a na to nie ma już żadnej gwarancji. Poza tym, jeżeli jesteśmy otwarci na Bezgraniczną Jedność, wtedy możemy się cieszyć życiem od razu, natychmiast i wiele bardziej niż nam się to teraz wydaje możliwe. Może czujemy się

szczęśliwi, bo nie pamiętamy o tym, co się dzieje na świecie. Mówisz sobie: tak, jest dobrze. Jednak szczęście wynikające z Bezgranicznej Jedności jest z lepsze, głębsze. To kwestia jakości.

Komentarz z widowni: Cóż, możemy myśleć, że ludzie są bardziej subtelni niż psy, ale z drugiej strony widzimy, jak wiele psów jest szczęśliwych.

Odpowiedź: Po pierwsze, nie wiemy tego na pewno. (śmiej z widowni) Po drugie, jeżeli przestajemy być przywiązani do koncepcji, to nie myślimy już o psach jako istotach niższych. Gdy osiągamy wolność od poglądów, zaczyna panować Jedność i Równość.

Pytanie: Czy są inne praktyki, które pomagają przekroczyć myślenie konceptualne?

Odpowiedź: Jest ich wiele. Problem dotyczy tego, czy jesteśmy gotowi, aby naprawdę podjąć takie praktyki. Medytacja to jedna praktyka, ale jeżeli chcemy ją praktykować, musimy podążać za kimś, kto ma doświadczenie, a co najmniej – za naukami sutr, które są zapisami nauk Buddy. Budda zdobył prawdziwe doświadczenie. Jeżeli uważnie czytamy sutry, to zauważymy, że kiedy jest mowa o medytacji, na przykład w Szlachetnej Ośmiorakiej Ścieżce, właściwa medytacja jest ostatnim etapem.

Co jest wcześniej? Najpierw musimy mieć właściwe poglądy, następnie właściwe myślenie; musimy kontrolować swoją mowę i działać właściwie, a nasz sposób życia i metody utrzymania powinny być uczciwe. Zanim można będzie zasiąść do medytacji, jest do zrobienia bardzo wiele rzeczy. Czemu? Gdy jesteśmy bardzo zajęci i martwią nas problemy życia codziennego, nie łatwo jest nam usiąść i po prostu uwolnić się od myślenia przez pół godziny. Nie damy rady! Będziemy tylko siedzieć, koncentrując się na swoich zmartwieniach, ponieważ nie jesteśmy gotowi do medytacji.

Jeżeli studiujemy nauki o praktyce medytacji w sutrach, odkryjemy, że nawet przy najprostszych praktykach mówi się o tym, iż trzeba udać się na odosobnienie i odsunąć się od świata, żeby usiąść do prak-

tyki. Obecnie ludzie po prostu postępują zgodnie z dalszą częścią nauk, ignorując części wstępne, które mówią o niezbędnych praktykach wstępnych. Ludzie chcą od razu zacząć medytować, mimo że wcale nie są do tego gotowi. To może być nawet niebezpieczne! Gdy już praktykujemy medytację, to oczywiście jest to lepsze rozwiązanie niż gdybyśmy nic nie robili. Wciąż jednak musimy popracować na niezbędnych praktykami wstępnymi.

Praktyka śpiewania (mantry lub modlitwy) jest bezpieczna, ponieważ nie wymaga natychmiastowego usunięcia starej jaźni. Zamiast tego po prostu podkradamy jej energię raz za razem. I niemal widać, ile energii znalazło się po tej stronie, a ile jeszcze zostało po tamtej. To powolna, ale bezpieczna droga i zarazem jedyna praktyka, do której jest zdolna większość z nas. Ile osób spośród nas może porzucić wszystko, aby poświęcić się całkowicie praktyce duchowej? Prawie nikt. Wolimy być dalej tym, kim jesteśmy. Mamy swoje zobowiązania i swoje związki. A więc co powinniśmy zrobić teraz? Praktykować trochę, bo przynajmniej to pomoże nam się trochę zrelaksować w zabieganym świecie.

Praktyka śpiewania samodzielnie jest też bardzo bezpieczna z innego powodu. Są ludzie, którzy mogą twierdzić, że jakieś praktyki pozwolą nam osiągnąć to czy tamto, a więc powinniśmy uczynić ich swoimi mistrzami, a jeszcze lepiej – oddać im swoje pieniądze, stworzyć wielką organizację, itd. Taka sytuacja nigdy się zdarzy, jeśli po prostu praktykujemy w pojedynkę śpiewanie buddyjskich modlitw czy mantr. Jeżeli siedzimy w domu i praktykujemy. Później, jeśli poczujemy, że ta praktyka to za mało, możemy dalej samodzielnie praktykować jeszcze inne. I nikt nas nie oszuka, a w późniejszym czasie nic nie przeszkodzi nam w podjęciu bardziej zaawansowanych praktyk, gdy osiągniemy dojrzałość do wyboru nauczyciela.

Nawet jeśli nasza praktyka nie będzie tak skuteczna, to przynajmniej przyda się w nauce koncentracji, niezbędnej w życiu. I choćbyśmy traktowali praktykę śpiewania tylko jako ćwiczenie koncentracji, to i tak przyniesie ona wielki pożytek.

Pytanie: Czy my wszyscy jesteśmy odpowiedzialni za wojnę? Teraz w Kuwejcie bomby spadają na ludzi, co my też za to odpowiadamy?

Odpowiedź: Cóż, odpowiedź na to pytanie zabrałaby bardzo dużo czasu. Krótko mówiąc: tak, to prawda, odpowiadamy, ponieważ mamy tu do czynienia z podstawowym działaniem przyczyny i skutku, a my wszyscy pozostajemy we wzajemnych związkach jako jedna społeczność.

Zanim będziemy kontynuować pytania i odpowiedzi, chcę coś dodać. Dotyczy to pojęcia Bezgranicznej Jedności. Z buddyjskiego punktu widzenia najważniejsze jest, że jest to doświadczenie niewyraźne, a jest niewyraźne, gdyż znajduje się ponad wszelkimi pojęciami. Wszelka mowa opiera się na pojęciach, wobec tego, mówienie o Bezgranicznej Jedności jest też po prostu jakąś koncepcją, mającą na celu wskazanie drogi do tego doświadczenia. Dlatego na koniec musimy się uwolnić również od samego pojęcia Bezgranicznej Jedności. Nie bądźmy przywiązani do koncepcji przez ciągłe pamiętanie czy myślenie o Bezgranicznej Jedności. Wyjdźmy poza to! Oto dlaczego buddyzm jest tak dobry: pozwala nam uwolnić się, ale nie próbuje nas znowu zatrzymać. Nauki Buddy są tratwą, którą można przepłynąć przez ocean smutku. Pamiętajmy jednak, że gdy pokonujemy ocean łodzią, to nie wyskakujemy z niej, zanim nie przybijemy do drugiego brzegu. Podobnie, zanim nie osiągniemy oświecenia, musimy podążać za naukami Buddy i codziennie praktykować.

Pytanie: Czy to prawda, że przy oświeceniu pojawiają się wszystkie formy i wszystkie doświadczenia?

Odpowiedź: Co to znaczy: pojawiają się? Gdy dochodzisz do tego poziomu, to przestają obowiązywać nawet pojęcia przestrzeni i czasu. Nie istnieje ani przeszłość, ani teraźniejszość, ani przyszłość. Nie ma powstawania ani zaniku. o tym powiada Sutra Serca – ani to ani tamto.

Pytanie: Czy pozostaje tylko „teraz”?

Odpowiedź: Nie. „Teraz” jest również konceptem mierzonym czasem. Nawet czas znika.

Pytanie: Wieczne teraz jest....

(śmiej widowni)

Odpowiedź: Chodzi o to, aby nie próbować tego uchwycić w żaden sposób, bo cokolwiek pojmiemy, to nie będzie tym. Czemu? Jest to coś tak wielkiego, że nie daje się w żaden sposób uchwycić. To cały wszechświat. Nie możemy przecież znaleźć pojęcia, które obejmie cały wszechświat.

Pytanie: Myślę, że istotą chrześcijaństwa jest powiedzenie, aby: „czynić innym to, czego od nich oczekujemy”. Czy to nie wyraża tego, o czym pan myśli?

Odpowiedź: Doskonale! To jest Jedność. Jednak w chrześcijaństwie pojawia się problem z teoretycznego punktu widzenia. Mówi się, że Bóg jest wszędzie, obejmuje cały czas i nieskończoność, a jednak, kiedy myśli się o ostatecznym końcu, powiada się, że pójdziemy do nieba i na zawsze będziemy poddanymi Pana. Ten związek zawsze będzie związkiem pana i jego sług. Hołdując takiemu pogładowi, bardzo trudno jest dotrzeć do prawdziwej Jedności. To jest trudność.

Dlatego w wielu religiach, na przykład w islamie, twierdzi się, że co prawda, że Bóg jest miłością, jednością i wszystkim, ale wprowadza się podział na wiernych i niewiernych, i ci pierwsi powinni zwalczać drugich.

Natomiast w buddyzmie za podstawową trudność uważa się trzymanie się pojęć i wynikających z nich ograniczeń, dlatego powinniśmy uwolnić się od myślenia konceptualnego i zaprzestać jakiegokolwiek walki. Powiada się nawet, że jeżeli musimy stawić czoła wrogowi, to powinniśmy myśleć o tym jako o okazji do wewnętrznego doskonalenia się. Wróg staje się twoim nauczycielem i pokazuje ci, w jaki sposób trzeba sobie radzić w sytuacji konfliktu. Wystarczy zmienić swoje podejście: wróg może stać się nauczycielem i nie musimy prowadzić walki.

Idee buddyzmu nie są sztywne i wcale nie stanowią, że jeśli nasi

wrogowie chcą nas zabić, to musimy im na to pozwolić. W Sutrze Mahaparanirwany jest rozdział pod tytułem „Ciało Diamentowe”, w którym mówi się, że w wypadku zagrożenia dla nauk i nauczycieli dozwolona jest samoobrona, a nawet uśmiercenie napastnika. Oczywiście postawa buddyjska polega na wyrzeczeniu się przemocy oraz wypracowywaniu w miarę możliwości pokojowego rozwiązania. Czasami jednak zdarzają się sytuacje wyjątkowe. Jeżeli na przykład jest jedna jedyna osoba, która posiada prawdziwe urzeczywistnienie i może nam wskazać drogę albo została tylko jedna, ostatnia kopia tekstu sutry, która może przynieść wielki pożytek wielu ludziom, to jeżeli zginie nauczyciel lub zostanie zniszczona sutra, wielu ludzi będzie cierpieć i nie wiadomo, kiedy takie nauki ponownie staną się dostępne. Właśnie w takiej sytuacji wyjątkowej być może dla obrony trzeba będzie zabić. Nie ma to nic wspólnego z osobistymi wyborami. Usprawiedliwienie tak ekstremalnego czynu jest możliwe ze względu na ogrom ewentualnej straty, i to jest jedyna sytuacja, w której usprawiedliwienie może mieć miejsce.

Jeżeli więc zrozumie się, że taki pogląd wynika z uniwersalnego podejścia, nie będzie w nim żadnej sprzeczności wewnętrznej. Oczywiście może się zdarzyć, że jacyś ludzie nadużyją tych nauk i będą czynić zło w ich imieniu. Mogą wtedy utracić szansę na prawdziwe wyzwolenie. Jeżeli porówna się działalność takich ludzi z doświadczeniem Buddy, to okaże się, że nic nie osiągną. Ci, którzy w błędny sposób korzystają z nauk, od razu sami siebie każą.

Pytanie: Czy mógłbyś, proszę, wyjaśnić dokładniej temat modlitwy w czyjejs intencji? Nie rozumiem, o co miałbym się modlić, jeżeli nie ma żadnych pojęć, takich na przykład jak „zdrowie”, itp.

Odpowiedź: Mówiąc o „wolności od koncepcji”, mamy na myśli stan ostateczny. Nawet kiedy osiągamy ten poziom, nie znaczy to wcale, że nie możemy już więcej używać pojęć. Nasz problem nie dotyczy bowiem samego używania pojęć, lecz raczej tego, że to nas przywiązuje do nich. Nie wiemy, jak sobie bez nich dać radę. Zamiast mistrzem, stajemy się niewolnikami naszego języka i naszych pojęć, pomimo że zostały one stworzone przez ludzi. Myślmy o czymś,

a potem zaczynamy się martwić tym czy tamtym i stajemy się niewolnikami swoich myśli. Od tego właśnie próbujemy się uwolnić. Jeśli posiadamy pełną kontrolę nad sytuacją, to znaczy, że możemy myśleć o rzeczach bez efektu przytłoczenia nimi, pozostając wolnymi od uprzedzeń. Dlaczego więc mielibyśmy nie używać pojęć? Modlimy się w intencji innych, używając myślenia konceptualnego. Poza tym, modląc się w intencji innych, używamy pojęć, aby wychodzić na zewnątrz; nie jesteśmy więc ograniczeni do naszego małego „ja”.

Pytanie: Czy możesz wyjaśnić znaczenie słowa „nienarodzony”?

Odpowiedź: Cóż, jest to po prostu jedno z narzędzi pojęciowych, które przeciwdziała naszym z góry ustalonym poglądom. Nie jest to coś, czego należy się trzymać kurczowo. Myślisz sobie: „O, znalazłem klucz!”. Proszę, nie dajcie się ogłupić słowami. Bez względu na to, jak dobrze coś zostanie opisane, cały czas są to tylko koncepcje, pojęcia.

Pytanie: Ale jakie jest podstawowe znaczenie słowa „nienarodzony”?

Odpowiedź: Nauki zawarte w sutrach próbują pokierować nas ku doświadczeniu Bezgranicznej Jedności. Dlatego muszą korzystać z pojęć. Jednym z nich jest słowo sanskryckie „sunjata”. Przełożono je na chiński jako „kong”. To słowo ma kilka znaczeń. Popularny jego przekład brzmi: „pustka”. W efekcie zwykli czytelnicy patrzą na słowo „pustka” i myślą, że buddyzm powiada, iż nic nie istnieje. Ale nie, buddyzm tak nie twierdzi. Głupio będzie patrzeć na przykład na tego mężczyznę i mówić, że on nie istnieje, że go tu nie ma. Jakim sposobem miała to być nauka wielkiej religii?

Prawdziwe znaczenie jest tu rezultatem głębokiej analizy filozoficznej, wedle której żadna rzecz nie ma całkowicie niezależnej egzystencji. Aby pojąć postulat istnienia całkowicie niezależnej egzystencji, musielibyśmy jeszcze długo dyskutować. Chcę tego uniknąć używając prostszych terminów, takich jak Bezgraniczna Jedność. Takie dyskusje mogą być zrozumiane przez ludzi, którzy mają duże przygotowanie filozoficzne, lecz zbyt trudne dla innych. Dlatego staram się używać pojęć zrozumiałych dla wszystkich. Co znaczy słowo „nienarodzone” w sensie filozoficznym? Skoro żadna rzecz nie posia-

da absolutnie niezależnego istnienia, nic nie zostaje stworzone lub zniszczone w sensie absolutnym, i wobec tego, nic się nie rodzi.

Pytanie: Powiedziałeś, że buddyzm akceptuje wojnę w pewnej sytuacji, tak? Myślę, że w pewien sposób wszystkie narody to czynią, chociaż nie myślimy o tym w ten sposób. Jak byś porównał buddyjskie powody do wojny z chrześcijańskimi?

Odpowiedź: W praktyce nie sposób ich odróżnić, bo ludzie podejmując decyzje zawsze są jakoś ograniczeni. Poza tym, mówią jedno, ale myślą coś zupełnie innego. Jednak na poziomie intelektualnym ma miejsce podstawowa i bardzo ważna różnica. W chrześcijaństwie obowiązuje ostateczna idea istnienia Boga, która w pewnym sensie jest ograniczona. Tu zawsze pojawia się rozróżnienia na przedmiot i podmiot, i teoretycznie nie ma sposobu, aby osiągnąć pełną Jedność. Tylko buddyzm daje taką możliwość. Być może więc nie ma sposobu, aby te dwie religie odróżnić od siebie inaczej niż w sztuczny sposób. Jednak dla tych, którzy szczerze dążą do celu, różnica jest bardzo, bardzo wielka. Zgodnie z naukami buddyjskimi, to właśnie ta różnica stanowi o prawdziwej wolności. To w tym momencie Budda Siakjamuni wyszedł poza nauki religii hinduskiej.

Komentarz z widowni: Religia często jest wymieniana jako główny powód wojen.

Odpowiedź: Ile wojen wybuchło z powodu buddyzmu?

(śmiech widowni)

Pytanie: Jak osoba taka jak ty zarabia na życie?

(śmiech widowni)

Odpowiedź: Ludzie intensywnie praktykujący buddyzm, czy to mni-si, mniszki, czy ludzie świeccy, są wspierani przez wiernych lub rodzinę. W moim wypadku pomagają mi rodzice i żona.

Profesor Rogers na zakończenie: Dziękuję bardzo! To, co mówisz jest zawsze tak nowe i zaskakujące!

(długi aplauz widowni)

Po mowie ponad jedna piąta stuosobowej widowni podeszła do dr Lina, aby wyrazić uznanie.

Tłumaczenie na polski 3 listopada 2015 roku, zakończone w dzień powrotu Buddy z nieba na ziemię (święto Lhabab Duchen).

buddyjska poezja życia codziennego

Wolny wybór

*Praktyka Dharmy to kwestia wolnego wyboru drogi;
Gdy osiągamy harmonię ze wszystkim, każda droga jest dobra,
Ale jeśli reguły zmuszają do wejścia w jakiś coraz bardziej wąski zaułek
Wtedy wskrzeszenie z martwego punktu może być trudne.*

Komentarz:

Celem nauk buddyjskich jest uwolnienie istot czujących od pojęć i ograniczeń formalnych, i powrót do pierwotnej czystości, pochodzącej z jedności wszystkiego. Motywacja i poziom zaangażowania są różne, zależnie od osoby, jej upodobań i zrozumienia natury Dharmy. Jeżeli pojawi właściwe zrozumienie, możemy podjąć różne praktyki, pomagające w realizacji harmonijnej jedności wszystkiego. Wybór właściwej drogi w zależności od aktualnej sytuacji jest naszą decyzją. Gdy narzuca się nam odgórne regulacje, ustanawiające granice, wtedy mogą pojawić się problemy, które wynikają z utknięcia w ślepych zaułku. Jednak nawet wtedy, gdy jesteśmy zdesperowani, możemy szukać drogi wyzwolenia i wkroczyć na ścieżkę do przebudzenia. Biorąc to wszystko pod uwagę, warto zauważyć, że nawet reguły i ograniczenia mogą dopomóc nam w osiągnięciu przebudzenia, dlatego nie trzeba ich krytykować.

Gdy spogląda się na świat z punktu widzenia harmonii i jedności, wszystko jest możliwe. W Sutrze Diamentowej Tathagata powiada: „Wszystkie rzeczy są rzeczami Buddy”.

16/17 kwietnia 2003 roku, El Cerrito, Kalifornia

Naturalnie

*Postępując zgodnie z zastanymi warunkami, doświadczasz rzeczynaturalnie;
Tracisz powody do smutku, porzucając stronnicze przywiązania.
Udzielaj pouczeń i zachęty w sprzyjających sytuacjach;
Każdy podąża swoją oddzielną drogą, nie musisz w to ingerować.*

Komentarz:

Podjmując jakieś działanie, upewnijmy się, że działamy w odpowiedzi na konkretną sytuację, w jakiej się znaleźliśmy. Nie tęskniąc i nie oczekując niczego, możemy zachować dystans i pozwolić, aby wszystko toczyło się naturalnie, swoim trybem. Wskazówek i rad możemy udzielać tylko w odpowiednim momencie, przy pozytywnym nastawieniu odbiorcy, podczas spotkania. Pozwólmy każdemu znaleźć własną drogę, nie komentujemy, niech wszystko trwa w spokoju.

24 kwietnia 2003 roku, El Cerrito, Kalifornia

Przejrzystość rzeczy

*Wszelkie środki zapobiegawcze mogą być zawodne;
Wypadki się zdarzają, tak po prostu jest.
Zauważ, że nękające cię zmartwienia stwarzasz sam.
Pozwól umysłowi zostać w danej chwili i ciesz się przejrzystością rzeczy.*

Komentarz:

Kto potrafi przewidzieć, jak potoczą się nasze losy? Nie ma sensu dać się złapać w pułapkę niepokoju i zmartwień. Warto uświadomić sobie, że wymyślanie kłopotów jest niepotrzebne. Porzućmy rozproszone myśli, by żyć w harmonii.

1 maja 2003 roku, El Cerrito

Relaks pod nieobecność myśli

*Nagle wyzwolenie od wszelkich myśli w ciszy,
Pełna przytomność bez żadnej aktywności umysłu.
Subtelne napięcia teraz oczywiste i zauważone,
Zostały bez wysiłku usunięte. Relaks.*

Komentarz:

Nieoczekiwanie umysł uwolnił się od myślenia i pozostała tylko pełna przytomność. Subtelne napięcia w różnych częściach ciała, poprzednio niezauważalne, zostały po kolei dostrzeżone i zaczęły zaniżać same z siebie.

24 maja 2003 roku, El Cerrito

Kierunek

*Łatwo się zagubić na trudnych szlakach tego świata;
Walka o własny interes nie przynosi spokoju.
Nie ma nawet sposobów i woli pomagania innym.
Tylko wola osiągnięcia przebudzenia jest zawsze dobra.*

Komentarz:

Sprawy światowe są skomplikowane i poza naszą kontrolą, więc wiele osób gubi się i nie potrafi znaleźć w życiu sensownego kierunku. Niektórzy za cel biorą sobie walkę o własny interes i wpadają w wir nieustannych walk i uwikłań, co odbiera im spokój i harmonię zarówno ciała, jak i umysłu. Inną chcą pomagać i propagować działalność na rzecz dobra publicznego, a jednak z braku środków i dobrej woli lub znalazłszy się w trudnych sytuacjach, szybko tracą energię i rezygnują wobec nieznacznych lub krótkotrwałych korzyści czy postępów. Jedynie nauki buddyjskie rozwijają ideę pierwotnej czystości wszelkich zjawisk oraz umożliwiają praktyki, które mogą prowadzić do ostatecznego wyzwolenia od cierpień. Jeżeli ktoś chce żyć zgodnie z takimi naukami poprzez całkowite zaangażowanie się w praktyki, wtedy na dłuższą metę może nie tylko osiągnąć spokój i harmonię ciała oraz umysłu, ale również poprowadzić innych na ścieżce do przebudzenia, dzieląc się radością zrodzoną z harmonii.

31 maja 2003 roku, El Cerrito

Ucieczka z sieci

*Istoty czujące przypominają ryby w oceanie;
Bóg Śmierci w każdej chwili zarzuca swoją sieć.
Teraz żyjemy, lecz jest to ucieczka z sieci śmierci;
Pozostałe nam oddechy dedykujemy przebudzaniu innych.*

Komentarz:

Znajomy buddysta żalił mi się, że w jego firmie przeprowadzane są masowe zwolnienia. Niewielu zostało w pracy i wszyscy są pełni smutku. W odpowiedzi wspomniałem mu o mojej codziennej praktyce pamiętania o nietrwałości rzeczy. Rozumiejąc, że śmierć uderza nieustannie i nagle, myślę o moim istnieniu w danej chwili jak o życiu ryby, która uciekła z sieci Boga Śmierci. Oddechy, które nam pozostały są tak cenne, że nie powinno się ich zmarnować. Oby zostały w pełni wykorzystane w celu przebudzenia omamionych istot!

29 lipca 2003 roku, El Cerrito

Właściwe zrozumienie światowych spraw

*Ciepłe powitanie może nagle zmienić się w lodowate;
To pokazuje, że światowe sprawy są naprawdę czymś nic nie wartym.
Trwaj z umysłem skupionym na intencji przebudzenia się z iluzji.
Nie ma potrzeby krążenia w koło w tańcu światowych gier.*

Komentarz:

Biznesmeni i ludzie mocno skupieni na sprawach tego świata myślą o wszystkim w kategoriach własnych korzyści. Zmieniają swoje zachowanie i poglądy nawet w bardzo krótkim czasie między rankiem a wieczorem. Nie troszczą się specjalnie o innych. Dlatego najlepiej nie wyróżniać nikogo i podejmować wysiłki w celu promowania postaw buddyjskich. Gdy zrozumiemy ten punkt, umysł natychmiast stanie się czysty.

9 sierpnia 2003 roku, El Cerrito

Bezpieczne przejście

*Nikt nie jest w stanie nieustannie kontrolować przebiegu swego życia;
Chwytamy się utartych opinii i na ślepo biegniemy naprzód.
W samotności musimy zmierzyć się ze skutkami naszych działań i decyzji;
Tylko polegając na czystym umyśle możemy przetrwać.*

Komentarz:

Zagmatwane sprawy tego świata są naprawdę poza naszą kontrolą. A jednak nie brakuje ludzi zadufanych w sobie lub bezrefleksyjnie przekonanych o swojej racji. Pamiętajmy jednak, że przyjdzie nam doświadczyć osobiście skutków naszych ważnych czynów czy spraw – nie ma mowy o zastępstwie. Aby przetrwać cierpienia związane ze starzeniem się, upośledzeniem, chorobą i śmiercią, trzeba mieć czysty umysł i trwać w spokoju. Warto zrozumieć to jak najszybciej i wybrać drogę, które zapewnia spokój umysłu.

9 sierpnia 2003 roku, El Cerrito

Rodzina karmicznych dłużników

*Walka o spadek po tajwańsku znaczy „dług karmiczny”.
Zatopieni we wzajemnych pretensjach, zapominają, że stanowią rodzinę.
Podobne zachowania szerzą się jak epidemia;
Gdy brakuje zrozumienia, rodzinie grozi rozpad.*

Komentarz:

Ludzie postrzegają ich jako jedną rodzinę, lecz w środku nie brak ścian i barykad. Partyzanci są wszędzie. Często to najbliżsi sąsiedzi atakują się nawzajem najbardziej zaciekle. Krótkie i powierzchowne życie upływa wśród marnych spraw. Zastanówmy się nad tym chwilę, a zrozumimy, że to ludzie sami czynią swoje życie nieznośnym. Mądrzy uciekają od nienawiści i wszelkich pretensji. Zgoda, otwartość stworzą bliskie i pełne ciepła więzi rodzinne.

We wrzącym kotle

*Wzburzone fale wydarzeń są przyczyną naszej irytacji i zmartwienia.
Ostre podziały i konfrontacja przyniosą nieszczęście każdej ze stron.
Umysł skupiony na imieniu Buddy trwa poza taką trudną sytuacją.
W jasny, spokojny, współczujący i harmonijny sposób, módlmy się o trwa-
ły pokój na świecie.*

Komentarz:

Sytuacja na świecie jest tak skomplikowana, że trudno jest nam osiągnąć wewnętrzny spokój. Tkwimy w konfliktach, a konfrontacja sił nasila zmartwienia i niepokoje. Jeśli otworzymy oczy, spojrzymy daleko i w głąb, a nasze myśli staną się jasne i spokojne, to zacniemy modlić się w harmonii i ze współczuciem w intencji wszystkich istot. Porzucmy na zawsze wszelkie uwikłania i niepokoje.

Napisane 29 marca 2004 roku, El Carrito, Kalifornia

Fale czasu

*Zbieranie piasku i budowanie zamków na brzegu oceanu,
Podczas gdy nieustanne fale stopniowo wszystko niszczą.
Światowe wysiłki są podobnie kruche,
Nie przetrwają obmywania przez fale czasu.*

Napisane 3 maja 2004 roku, El Cerrito, Kalifornia

Szczerzy i godni zaufania

*Szczerzy i godni zaufania, gotowi do porozumienia;
Jeśli stracimy tę postawę, pozostaną tylko antagonizmy.
Kiedy w końcu ludzie ockną się i porzucą broń?
Światowe sprawy trwają tylko mgnienie oka.*

Komentarz:

Ludzkie porozumienie oparte jest na szczerości i zaufaniu. Gdy tracimy tę postawę, górę biorą konflikty i podejrzenia, i bez względu na przyczynę, wszystko ulega zniszczeniu. Przebudźmy się teraz, nie trwajmy w pomieszaniu i sporach. Należy nieustannie rozwijać przejrzysty i pełen równowagi umysł; trzeba wysoko cenić spokojne i harmonijne życie codzienne.

2 kwietnia 2004 roku, El Cerrito, 8 maja, Warszawa

Porzucanie intencji

Warunkowe powstawanie jest subtelne i niezwykle, poza zrozumieniem; Ewolucja absolutu przebiega w sposób, nad którym nikt nie ma kontroli. Oczko wodne będzie bardziej zamulone, jeżeli miesza się w nim wodę; Porzucenie samolubnych intencji od razu jednoczy wszystko w harmonii.

Komentarz:

Ludzie opętani myślą kontrolowania świata doprowadzają do konfliktów. Lecz takie działanie rodzi tylko zamęt. Porzućmy uprzedzenia i preferencje, a wszystko będzie trwać w harmonii i jedności.

By powrócić harmonijnie do obrazu wszystkich rzeczy, nie przywiązujemy się do form i nie mnożymy problemów. Śledząc myśl za myślą, bez przywiązywania się do żadnej z nich, możemy natychmiast doświadczyć przekroczenia ciągłego odradzania się (samsary).

Napisane w Malace, w Malezji 29 lipca 2004 roku

Sutra trzech słów

Praktyka bez Ja.

Komentarz:

W praktyce Dharmy kluczowym punktem jest zauważenie nietrwałości. Niech umysł nie trwa w żadnym miejscu. Działaj bez przywią-

zań. Powody są oczywiste, lecz podążanie tą ścieżką – trudne. Pragnienie czynienia dobra jest ważne, ale nie wystarczy. Można jedynie nauczać postawy pełnej skromności. Jeśli skupienie na własnym ja jest nieodwracalne, wtedy wszelka pomoc nadaremna. Wyjdź poza ograniczenia samolubstwa, czekaj na przebudzenie; Twój postęp zależy od autorefleksji. Pragniesz wyzwolenia, praktykuj bez Ja. Nie ograniczaj samego siebie, stań się narzędziem Dharmy.

Napisane 3 kwietnia 2016 roku w El Cerrito, Kalifornia, przekład polski
15 maja 2016 roku w Zielone Świątki

Mantra, która stabilizuje duszę

*Tak naprawdę niczego nie da się pochwycić
W zawikłaniu nie poszukuj stabilizacji*

*Dharmakaja jest harmonijnym połączeniem
Nie rozróżnia czystego od nieczystego*

*Obejmuj wszystko w nieskończonej jedności
Sfera spokojnej harmonii jest bezgraniczna*

*Zostań lub odejdz zależnie od sytuacji
Cokolwiek przyjdzie, znajdzie swe miejsce*

Na prośbę dwóch błędzących dusz zwanych „Compa” i „Ssion”, napisane
w El Cerrito, Kalifornia; 2 lutego 2008 roku

Nie podążaj za tym, czego inni się chwytają

*Myśli w głowie pierwotnie nie mają substancji,
Nie warto nawet wspominać o trwaniu w błędzie czy jednostronności.
Nie chwytaj się rzeczy, które pochodzą z przywiązań innych.
Ciesz się spokojem, który wynika z pierwotnego braku istnienia takich
rzeczy.*

Komentarz:

Myśli w głowie trwają tylko z powodu naszych przywiązań. Poglądy każdego są w jakiś sposób pełne uprzedzeń. Jak często poglądy zgadzają się z faktami? Zawikłane przypuszczenia, podejrzane czyny i wiele hałasu. Nie podążaj za tym, w co wikłają się inni, aby uniknąć sieci pomówień. Pozwól ludziom plotkować do woli i tak naprawdę te historie nie istnieją. Myśli i idee są zwodnicze; przemijają z czasem.

Napisane 28 marca 2007 roku, El Cerrito, Kalifornia

Długotrwałe

*Pojmowanie ostatecznej istoty Dharmy
Nie jest łatwe dla tych, którzy ją studiują
Połączenie praktyki ze zrozumieniem Dharmy
Nie jest możliwe do osiągnięcia od razu czy w jednej chwili*

*Jeżeli umiesz wyraźnie dostrzec, że ostateczna istota Dharmy
Ukazuje zjawiska takie, jakimi naprawdę są,
Że Dharmakaja buddów i bodhisattwów
Obejmuje wszystko wszędzie i w każdym czasie,
Wtedy najlepszą drogą będzie bezzwłoczne
Poświęcenie się w pełni praktykom i pracom Dharmy.
Odbywanie codziennej rutynowej sesji praktyki
Oraz podążanie za szlachetnym Mistrzem, którego miało się okazję
poznać.*

*Na ścieżce praktyk Dharmy, prędzej czy później,
Każdy napotka przeszkody, wzloty i upadki.
Tylko dzięki nieustannym wysiłkom,
Wkładanym w podtrzymywanie trwałych praktyk
Można zapobiec wszelkim przeszkodom i przeciwnościom losu,
I uczynić z nich okazje realizacji oświecenia.*

Komentarz:

Te słowa są zrodzone z doświadczenia i z głębi mego serca. Po doświadczeniu przeróżnych trudności i przeszkód, w ciągu trzydziestu lat wytężonych wysiłków na drodze praktyki Dharmy, mam nadzieję, że przyszli adepci na tej ścieżce będą w stanie utrzymać postawę i pogląd, praktykując wytrwale i długo. W rezultacie tego dojść do stanu pełnego oświecenia i skutecznie pomagać innym istotom w osiągnięciu oświecenia.

Napisane 21 lutego 2008 roku, El Cerrito

Błogosławieństwa starości

Życie aż do późnej starości samo w sobie jest błogosławieństwem, szczególnie dziś, gdy jest tak wiele nagłej śmierci w wypadkach. Takie życie jest cenne i trudne do zdobycia.

Komentarz:

Stare chińskie przysłowie powiada, że od dawnych czasów aż do dziś, trudno znaleźć ludzi po siedemdziesiątce, choć teraz można spotkać nawet stulatków. A jednak odwiedzając cmentarze w różnych krajach, dochodzę do wniosku, że dożycie siedemdziesiątki jest już dobrym osiągnięciem, oznaką posiadania szczęścia.

Młodzi ludzie często skupiają się na nieistotnych problemach, są smutni bez powodu i nie umieją się od tego wyzwolić. Starsi ludzie nie pamiętają już spraw i zdarzeń z dawnych czasów, nie przejmują się drobiazgami w życiu codziennym i spokój jest ich towarzyszem.

Młodość to energia, nieustanna rywalizacja, tworzenie problemów; starsi ludzie, słabsi na ciele i umyśle, nie zabiegają o wiele, osiągają zadowolenie, pozwalając rzeczom po prostu być, aby uniknąć zamieszania.

Rzeczywistość jest jak płynąca woda, nieustannie zmienna i niemożliwa do uchwycenia. Nasze intencje zatrzymane w umyśle przy-

pominają pajęczynę, która nieustannie chce coś chwycić, ale może zatrzymać tylko krople rosy.

Dlatego Dharma naucza powstrzymywania się od prób uchwycenia czegoś, aby być częścią stale zmieniającej się rzeczywistości.

Zanim się zestarzejemy, przywiązujemy się do tego lub tamtego, nawet na ścieżce oświecenia wciąż się na coś koncentrujemy, nawet na naukach. Trudno jest uwolnić się z sieci myśli i intencji. Kiedy jednak starzejemy się, zajmując się jednym, zapominamy o drugim i w życiu codziennym pojawia się sporo zamieszania. Ciągłe jednak jesteśmy daleko od ciężkich problemów, nacisków i napięć. Nawet jeśli nie osiągnęliśmy dużego postępu w czasie poświęconym praktyce medytacji i tak w naturalny sposób realizujemy stopniowo naukę o braku przywiązań. To samo w sobie jest cenne i cudowne, więc uznaję to za błogosławieństwo starości.

Napisane w El Cerrito, kwiecień 2016 roku

Wakacje w Dharmie

„Jak obłok na wakacjach, jak lecący dziki żuraw”.

„Pół dnia wakacji, ukradzione z umykającego życia”.

To stare chińskie powiedzonka, które mówią o tym, jak w skomplikowanym świecie

Ludzkiego istnienia trudno jest znaleźć czas tak wolny i swobodny jak wakacje.

Nawet umysły tych, którzy mają dużo wolnego czasu, nie są wolne od zmartwień

I nie mogą cieszyć się swobodą wakacji.

Kto potrafi żyć w dzikiej głuszy?

Tylko niewielu jest do tego zdolnych.

Wielka przestrzeń otwarta i samotna, pełna spokoju,

Mimo dobrych chęci trudno tam się znaleźć.

*Jeżeli oddajemy się osobiście praktyce Dharmy i służbie,
Nawet wciąż będąc uwikłanymi w światowe sprawy,
Stopniowo zostawiamy za sobą problemy samsary i inne przeszkody.
Intencje modlitwy pojawiają się często i są skomplikowane,
Lecz jeśli w umyśle nie ma śladu przyziemnych myśli,
Nie pojawiają się dualistyczne postawy czy intencje,
Umysł trwa naturalnie w spokoju równowagi.
Jeżeli pragniesz wakacji, nie musisz wyjeżdżać daleko.
Umysł trwający w Dharmie jest na wakacjach,
Pełen spokoju i jasności.*

Napisane w El Cerrito, 7 maja 2016 roku

Motto przebudzenia wcześniej rano.

Wszystkie doświadczenia są przemijające i nie da się ich uchwycić, wobec tego umysł powinien być wolny od zatrzymywania się na czymkolwiek.

(na prośbę ucznia Li Ku ułożyłem takie Motto przebudzenia):

3 kwietnia 2016 roku

Ogląd rzeczywistości

*W rzeczywistości bezgranicznej jedności
Istnieje niezliczona ilość splotów uwarunkowań.
Każde uwarunkowanie jest zawsze współobecne
We wszystkich takich zjawiskach,
Dlatego mówi się o tym, że „jedno jest wszystkim”.
Jeśli chodzi o „jedność wszystkiego”
To wskazuje na fakt, że w rzeczywistości
Wszystkie obecne zjawiska nie mają granic w czasie, przestrzeni ani różnic,
Wszystkie harmonijnie i nieustannie współprzejawiają się.
Skoro „jedno jest wszystkim”,*

*Dualizm obecny w każdej myśli może być
Warunkiem absolutnego wyzwolenia lub nie;
Z powodu istnienia „bezgranicznej jedności”
Rozdzielenie tego, co transcendentalne i przyziemne
Jest zaledwie jakąś wariacją obecności.
Próba pochwylenia rzeczywistości natychmiast zamknie nas w samsarze,
kręgu zmiany,
Będąc wolnym od niej można swobodnie i bez lęku odnaleźć się w każdej
sytuacji.*

*Zwykle trudno jest osiągnąć ogląd rzeczywistości, to się zdarza rzadko.
Dlatego istoty żyjące są stale uwięzione w pułapce smutków.
Lecz gdy raz doświadczymy rzeczywistości,
Możemy od razu zrozumieć, że naturalnie żaden powód do zmartwień nie
istnieje.*

*Oby pewne istoty w pomyślnych warunkach otrzymały wskazania Dharmy,
Aby szybciej wyzwolić się z cierpienia za sprawą prób pochwylenia
rzeczywistości.*

*Napisane po chińsku 26 maja 2016 roku, przełożone na angielski 30 maja
2016 w Swiss Garden, Melaka w Malezji; przekład polski 31 maja 2016
roku.*

Praktykuj bez ja

*W praktyce Dharmy są punkty kluczowe;
Rozpoznanie nietrwałości wszystkiego;
Umysł ma spocząć nigdzie;
Działaj nie przywiązując się.
Chociaż powody są jasne,
takie działanie bywa trudne;
Jeśli upieramy się przy swoich racjach;
Żadna rada nam nie pomoże.
Można nauczać tylko skromnej postawy.
Trwając niewzruszenie przy swoim;*

*Nie uzyskasz pomocy.
Pozbądź się swoich ograniczeń;
Czekając na przebudzenie.
Postęp zależy od twojej autorefleksji.
Pragnąc wyzwolenia praktykuj bez ja;
Nie ograniczaj się;
Stań się instrumentem Dharmy;*

13 czerwca 2016 roku

Porzucanie ja

Nie zagłębiaj się dalej w terażniejsze smutne sprawy. Zamiast tego pomyśl, jak pomóc wszystkim zaangażowanym. Jeśli porzucisz to, co jest ciężkie do zniesienia, waga bagażu się zmniejszy. Dostosowanie się do tego, co jest dobre dla innych, otworzy twój umysł.

Praktyka CZOD, czyli tantryczna medytacja przecinania (odcinania) była nauczana przez mistrzynię z Tybetu, Maczig Labdron. Łączy ona odcięcie bycia przywiązanym do ciała i składanie ofiar wszystkim istotom, jest więc to praktyka doskonała. W świetle tak wspianego połączenia mądrości i współczucia, można zastosować metodę odcinania wobec własnego przywiązania do poczucia ja. Skoro przywiązanie do jaźni jest trudne do uchwycenia, można skonfrontować się ze smutkami życia codziennego. Gdy zdamy sobie sprawę z jakiegoś zmartwienia czy smutku, to, z jednej strony należy praktykować nieskupianie się na nim więcej, aby wyjść z jego cienia, lecz z drugiej strony, powinno się rozważyć jak się zachować, aby przynieść pożytek wszystkim osobom zaangażowanym w sytuację. Tym sposobem, kiedy pojawia się zmartwienie, staramy się wyzwolić ze skupienia się na ja, aby przynieść pożytek wszystkim innym. Wtedy wszystkie zmartwienia, tak trudne do zniesienia, stopniowo odpłyną dzięki porzuceniu myślenia o nich. Jednocześnie nasz umysł stopniowo otworzy się na możliwość nawykowego ułatwiania życia innym.

Oby te uwagi o zastosowaniu praktyki CZOD w codziennym życiu, o radzeniu sobie ze zmartwieniami i o stosowaniu pełnej współ-

uczucia tolerancji posłużyły jako mały dowód mojej wdzięczności za pełne mądrości nauczanie Maczig.

Napisane: 13 kwietnia 2001 roku, El Cerrito, przekład: 13 czerwca 2016 roku, Warszawa.

Postawa wobec praktyki Dharma

*Dla ludzi pragnących zaangażować się w praktyki Dharma,
Bez względu na osiągnięcia, na dłuższą metę najważniejsza
Jest codzienna rutynowa praktyka, która jest pomostem
Łączącym praktykującego ze ścieżką do oświecenia.*

*Z czasem te praktyki stają się rutyną i z łatwością mogą się
Przekształcić w zwykłe formalności, pozbawione uwagi.
Jeżeli na początku każdej sesji praktykujący zechce najpierw
Sprawdzić swoje nastawienie mentalne, pomoże mu to,
Wzmacniając przejrzystość i skupienie umysłu.*

*Osobiste uwikłania i poglądy w momencie śmierci okażą się
Być wyłącznie złudzeniami i iluzją; co za szkoda, że czyjeś życie
Minęło na darmo, pełne takich iluzji.
Praktykujący powinien sobie przypomnieć tę kwestię,
Zawsze zanim zacznie praktykować.*

Okazja do prawdziwej praktyki Dharma jest rzadkością w zabieganym i chaotycznym życiu; jeżeli pamiętasz o chwili „tuż przed śmiercią”, to może to być przebudzeniem, które uwolni cię od wpływu pomieszanych myśli i pozwoli osiągnąć czystszy stan umysłu dla kontynuacji praktyk Dharma.

*Wszecobecne błogosławieństwa buddów i bodhisattwów
Nie mogą być docenione przez nas,
Jeśli nieustannie jesteśmy wplątani w światowe problemy;
Jakże rzadki i cenny jest obecny, krótki okres, który sprzyja praktyce.
Nie możemy wciąż trwać w sieciach złudzeń i marnować życia.*

*Jeżeli umiemy właściwie cenić rzadkie momenty praktyki Dharmy,
Wtedy łatwo będzie nam wejść w związki ze świętymi istotami.*

*Nawet jeżeli powyższe stwierdzenia to kilka słów zaledwie,
Pochodzą one jednak z refleksji i urzeczywistnienia kogoś,
Kto praktykował aż do starości.*

Mając nadzieję, że słowa te będą pomocne początkującym w doskonaleniu swych praktyk,

Raz jeszcze wziąłem do ręki pióro i papier, które długo leżały z boku .

Napisane 24 lutego 2016 roku, El Cerrito.

Pozbywanie się siebie i innych

Przywiązanie do swego ja, to więcej niż tylko dbanie o siebie samego.

Ciągłe myślenie o innych lub o interesach to wytwór naszej głowy.

Praktyka wolności od ja polega na unikaniu zatapiania się w sobie samym.

Cokolwiek się pojawia, niekonieczne musi nas obchodzić.

Komentarz:

Przywiązanie do poczucia ja nie odnosi się wyłącznie do spraw dotyczących nas samych. Bowiem to, co pozostaje w polu naszej uwagi, jest naszym własnym wyborem. Wobec tego, by praktykować wolność od ja i przywiązań, powinno się nie tylko powstrzymać od zatapiania się w ciągłym myśleniu o sobie samym, ale też pozostawać uważnym, gdy idzie o myśli dotyczące innych ludzi lub ciągłego skupienia na swoich problemach. Trzeba to porzucić i pozbyć się rozróżnienia na siebie i innych, bo tylko wtedy umysł może odzyskać przejrzystość, która pozwoli zrozumieć, że wszystkie istoty cierpią jednocześnie i razem. Wtedy może pojawić się wielkie współczucie i mądrość przebudzenia.

Napisane 9 sierpnia 2006 roku, El Cerrito.

Imiona Dharmy (buddyjskie imiona)

Aby dopomóc istotom w głębszym wkroczeniu w bramy nauk Buddy (Dharmę), przyjmuję wszystkich, którzy proszą o udzielenie im schronienia. Nie mniej jednak, po tym przyjęciu schronienia buddyjskiego ode mnie, tylko kilka osób przychodzi często w odwiedzi-ny lub wchodzi głębiej w nauki Dharmy. Dlatego, zwykle nie nadaję buddyjskich imion uczniom, chyba że osobiście o to poproszą.

Znaczenie nadania buddyjskiego imienia polega głównie na zachęceniu ucznia, aby nie identyfikował się dłużej ze swoją dawniejszą, przyziemną osobowością, ale żeby na nowo narodził się w Dharmie i, w oparciu o oświeconą postawę umysłu, czynił wysiłki w celu stania się instrumentem Dharmy, by w przyszłości móc wyzwolić się z samsary i dopomóc innym istotom w osiągnięciu przebudzenia z niewiedzy.

Oby wszyscy uczniowie, którzy otrzymali imiona Dharmy, zrozumieli i docenili głęboką intencję oraz znaczenia w tym zawarte, i dzięki temu jak najszybciej porzucili swoje stare przyziemne i samolubne poglądy. By nauczyli się postrzegania wszystkich spraw w świetle Dharmy. Tylko wtedy będą mogli przejść całkowitą transformację, nie tracąc zarazem owego szczęścia, jakim jest poznanie nauk Dharmy.

Napisane 11 i 12 Lipca 2015 roku, El Cerrito.

Stan bodhisattwy

Przez całe dziesięciolecie recytowałem z pamięci Sutę Serca, ale dopiero ostatnio zdałem sobie sprawę, że mówi się w niej o stanie bodhisattwy, w którym umysł jest całkowicie wolny od przywiązania, daleki od złudzeń (jeśli chodzi o „realizację nirwany”, czyli osiągnięcie stanu buddy, my jako istoty światowe nie możemy spodziewać się szybkiego osiągnięcia tego stanu, dlatego więcej tu o nim się nie mówi). Jest więc całkiem jasne, że ciągłe powtarzanie Sutry Serca i objaśnianie nauk Dharmy są potrzebne i niezbędne.

Kiedy Wielki Mistrz Xuan Zang zastanawiał się nad pominięciem wielokrotnych powtórzeń Sutry Serca (Mahapradźniaparamity), bodhisattwa Wei To nauczył go, że nie jest pewne, który fragment tekstu sprawi, że jakaś istota czująca osiągnie wgląd i dlatego nie jest właściwe pomijanie którejkolwiek części recytacji.

Jeśli chodzi o przebudzenie do stanu bodhisattwy, zależy ono ostatecznie od osobistej samorefleksji i przebudzenia się praktykującego. Jest tak dlatego, że rady dawane przez innych czasami w nieunikniony sposób stają się powodem sporów, i nic innego z nich nie wynika. Nawet jeżeli ktoś słusznie przedstawia swoje racje i jeżeli zgodnie z każdym rozumowaniem nikt nie jest w stanie wskazać w tym błędu, to czy jednak taki stan umysłu to naprawdę „umysł bez przywiązań” bodhisattwy?

Wyzwolenie nie znajduje się w świecie podziału na tych „Którzy mają rację i tych którzy nie mają racji”, ale w transcendencji, przekroczeniu.

Znikają wtedy wszelkie ograniczenia i można dostrzec, że ta ścieżka jest dobra, ale i tamta ścieżka również jest dobra, wszystkie są do przyjęcia. To się właśnie nazywa „podstawową dobrocią” albo „wielką doskonałością”.

Z powodu niemożności oglądu całości, wszelkiego rodzaju poglądy z trudem unikają popadania w stronniczość; dlatego dla bodhisattwy wszystkie one są „przewrotnymi iluzjami”.

Tylko jeśli praktykujący trzyma się z dala od nich, może spodziewać się odzyskania niewinności umysłu oraz bezpośredniego doświadczenia „pierwotnej czystości”.

To, czy ktoś jest w stanie wyrzec się skłonności do polemik i krytycyzmu, całkowicie zależy od jego własnego przebudzenia. W przeciwnym razie, ktoś może nawet przez całe swe życie utrzymywać, że ma rację, a jednak nie być stanie urzeczywistnić „umysłu wolnego od przywiązań” i w rezultacie nie móc wkroczyć w stan bodhisattwy; czy to nie będzie naprawdę żałosne?

Komentarz:

Parę dni temu wspomniałem o tym punkcie podczas nauk w Taipei na Tajwanie, ale nie wiem, czy słuchacze lub czytelnicy transkrypcji tej mowy wszystko zrozumieli. Dlatego napisałem niniejsze z nadzieją, że powiększą się możliwości praktykujących Dharma, aby przebudzili się do stanu bodhisattwy.

Napisane 11 lipca 2015 roku, El Cerrito, przetłumaczone 29 czerwca 2016 roku

Suplikacja do Buddy Siakjamuni

*Osiągnąłeś pełne oświecenie i przekazałeś złotą Dharma
Używasz nieskończonej ilości sposobów, aby pomagać innym
Twoja współczująca łaska dociera do wszystkich istot*

*Świat trwa w zamętie, a ludzie są przerażeni i zagubieni
Zwykle zwyciężają błędne poglądy i okrutne czyny
Właściwa ścieżka Dharmy nie może stać się wiodącą*

*Aspirując do oświeconej postawy umysłu, aby pomagać istotom
Wszędzie napotyka się trudności z każdej niemal strony
Na tym świecie praktyka Dharmy na każdym kroku trafia na przeszkody*

*Twoje pełne współczucia ślubowania nie wykluczają nikogo
Udziel nam błogosławieństw tu i tam, wszędzie
Aby właściwa Dharma mogła być upowszechniana w dobrobycie.*

11 marca 2009 roku, El Cerrito.

Hołd dla Buddy Siakjamuni

*Księżę korony, który porzucił królestwo
Szybko przebudził się co do złudnej natury światowej chwały*

*W młodym wieku zostawił swych najbliższych
Wczesnie zaczął poszukiwania wyzwolenia od światowej udręki*

*Dzięki praktykom ascezy zrealizował Drogę Środka
Wielka mądrość przekroczyła przyziemne, dualistyczne poglądy*

*Osiągnął pełne oświecenie i opanował wszelkie diabelskie pokusy
Wielkie współczucie nie podtrzymuje więcej żadnych konfliktów*

*Prowadzi istoty zgodnie z ich preferencjami i możliwościami
Wielkie miłosierdzie wsparte dobrymi metodami nauczania*

*Przez całe swe życie wędrował, aby udzielać oświeconego wsparcia
Wielka to moc udzielająca nieskończonego wyzwolenia wszystkim istotom*

*Nauki przekazywane z pokolenia na pokolenia poprzez wieki
Fale łaski rozprzestrzeniają się daleko i szeroko we wszystkich kierunkach*

11 marca 2009 roku

Błogosławieństwo przekazu od Patriarchy Czena

Od czasu, kiedy Patriarcha Czen wstąpił w stan nirwany, minęło 28 lat. Przez ten czas przekazywał on mi czasami różne pouczenia jak również nauki w snach, których udzielał niektórym uczniom tej linii przekazu, a nawet innym buddystom, nawet jeśli nigdy osobiście go nie poznali. To pokazuje, że błogosławieństwa buddyjskiej linii przekazu nie są ograniczone ani czasem ani przestrzenią.

Rankiem 22 kwietnia 2016 roku Guru Czen przekazał mi we śnie „Mantrę usuwającą przeszkody”. Podczas mojej tegorocznej trasy nauczania Dharmy w Azji już przekazałem tę mantrę różnym uczniom. Uczennica Ji Hu poprosiła, abym ją napisał w celu publikacji, aby przynieść tym pożytek istotom w świecie ludzi i w niebiosach. Wobec tego zapisałem mantrę, która brzmi w transkrypcji pin yin tak:

Weng A Hong Ma Qiu Ye Suo Ha
(czyt: Om Ah Hung Maczjuje So Ha)

Napisane 22 czerwca 2016 roku na Tajwanie

Jedność bezpośredniego doświadczenia

Nasze bezpośrednie doświadczenia są niepodzielną sumą kształtów, dźwięków, smaków, odczuć i intencji. W tej jedności nie sposób odnaleźć pojedynczego „ja”, o które można by specjalnie zabiegać, a także „innych”, wobec których można być obojętnym (zwyczajny podział na „siebie i innych” jest zaledwie mentalnym przywiązaniem do wymyślonego pojęcia). W tej jedności bezpośredniego doświadczenia również nie istnieje dwoistość „przedmiotu i podmiotu” (znowu, zwyczajny podział na „istoty żywe i przedmioty materialne” jest zaledwie przywiązaniem umysłu do wymyślonego pojęcia).

Jeżeli tylko ktoś potrafi trwać w jedności bezpośredniego doświadczenia, wtedy w sposób naturalny będzie się oddalał od „przewrotnego pomieszania” o którym wspominają teksty buddyjskie (sutry). Kiedy praktykujący Dharmę osiąga stan bycia „naturalnie wolnym od myśli”, wówczas możliwe staje się ciągle pozostawanie w tym stanie.

Trwając w ten sposób, będziemy w naturalny sposób w zgodności z faktem, że „zjawiska są identyczne z pustą esencją, a ona jest identyczna ze zjawiskami”. Wtedy również będziemy wolni od błędnego postrzegania pustej esencji jako absolutnej nicości.

Gdy praktykujemy Dharmę, możemy błądzić z powodu przywiązania do pewnych nauk. Jeżeli potrafimy trwać z czystym umysłem w jedności bezpośredniego doświadczenia, wtedy możemy „przebywać nieprzebywając” i pozostawać wyzwolonymi w każdej sytuacji i bez względu na okoliczności. Takie trwanie, w którym umysł jest wolny od przywiązania, jest rzeczywiście krótką drogą do ostatecznego wyzwolenia, a Czysta Kraina jest tu i teraz!

Napisane 14 lipca 2016 roku w Gao Xiong na Tajwanie, przełożone na polski 14 lipca 2016 roku.

Krople prysznicza Dharmy

Osobisty rozwój najpierw. Uczeń próbował medytować na krótkim odosobnieniu, aż zrozumiał, że jego umysł jest pomieszany i trudno go uspokoić.

Jako buddyści często twierdzimy, że naszą intencją jest wyzwolenie wszystkich istot, ale faktycznie większość z nas nie potrafi nawet wyzwolić siebie samego. Wobec tego prawdziwa droga do wyzwolenia wszystkich istot wiedzie poprzez osobisty rozwój, który musi być dokonany na ścieżce Dharmy.

Potrzeba polegania na Dharmie

Kiedy napisałem tekst „Odpoczynek w Dharmie”, dostałem odpowiedź: Umysł wolny od przeszkód, pierwotnie Dharma również nie ma jaźni.

W teorii to drugie jest lepsze, bo umysł nie powinien spoczywać gdziekolwiek. Dlatego ludzie, których umysły spoczywają wszędzie, gdzie się da, powinni posłuchać rady, aby polegać na Dharmie i osiągnąć wyzwolenie i spokój. Lecz w świecie pełnym pomieszania, jak wielu można znaleźć o umysłach wolnych od przeszkód?

Nie postrzegaj dobrego

W oczach dorosłych zachowanie dzieci jest niedobre, ich działania są dzikie, pełne naiwności i niewiedzy, wydają się nieznośne i z powodu głębokiej troski dorosłych, wywołują ciągle reprimendy z ich strony.

Rzeczywiście, wszelkie poglądy są osobiście stworzonymi ramami i więzieniem. Kraina Buddy jest nieograniczoną jednością ze wszystkim i wszystkiego. Dla praktykującego Dhamę lepiej będzie, jeżeli, zamiast posiadania sztywnych poglądów, Będzie umiał wzbudzić refleksję, zrozumieć i zdystansować się.

Zamiast trwać w dorosłości, lepiej jest powrócić do stanu dziecka, aby zbliżyć się do pierwotnej czystości.

Obwiniaj innych na końcu

Krytykowanie innych nie pozwala na czynienie postępów na ścieżce Dharma. Poleganie tylko na własnych, ograniczonych poglądach i, w oparciu o nie, ocenianie innych, tworzy karmę spowodowaną popełnianymi błędami i w rezultacie stwarza przeszkody na własnej ścieżce praktyki.

Lepiej jest częściej obserwować i dalej rozważać, aby zrozumieć, że różnice w podchodzeniu do problemów wynikają z innych doświadczeń i rozmaitych sposobów myślenia. Jeżeli damy sobie więcej czasu, dni, miesięcy i lat lub dzięki podejmowaniu dyskusji i komunikowaniu się z innymi możliwe będzie rozwinięcie większego zrozumienia relacji przyczynowych rządzących sprawami... świata.

Napisane 12 lipca 2016 roku, El Cerrito; przetłumaczone 20 lipca 2016 roku, g. 4.44 rano.

Pozdrowienia

Zwykle ludzie pozdrawiają się podczas spotkania na drodze: „Dzień Dobry, Jak się masz?”. W światowym życiu, pełnym nagłych i nieprzewidywalnych zmian wyrażają w ten sposób swe uczucia troski i dobre życzenia.

My, jak szczęśliwcy, którzy stali się synami i córkami Buddy, powinniśmy być jasno świadomi tego, że oko naszego umysłu pozostaje zakryte przez pełne smutku i powikłane sprawy tego świata. Jak trudno jest naprawdę uzyskać rzadki wgląd w naturę czystego umysłu oświecenia (bodhicitta), a także jak trudno jest napotkać tak rzadki i cenny stan umysłu – tego nie mogą sobie nawet wyobrazić ludzie, którzy w większości są uwięzieni w światowych sprawach...

Tylko taki umysł jak umysł bodhiczitty jest w stanie całkowicie wyzwolić z oceanu cierpienia wszelkie istoty czujące, podczas gdy nieświadomość takiego stanu umysłu ostatecznie więzi każdego w światach nieskończonego cierpienia i udręki.

Dlatego postanowiłem stworzyć nowe powitanie, zamiast zwykłego, przekształcając pozdrowienia w błogosławieństwo przywołujące oświecony umysł.

Om Mani Padme Hum

Oby wszystkie istoty szybko osiągnęły oświecenie.

Mantra Mani udziela błogosławieństwa i przypomina nam o ratowaniu istot z sześciu światów cyklicznej egzystencji. Oby to pomogło nam trwać dobrze w oświeconym stanie umysłu, z jednej myśli do drugiej.

Napisane 9 lipca 2016 roku, El Cerrito, przetłumaczone 22 lipca 2016 roku.

Wybór słów

Ostre i ekstremalne wypowiedzi zwykle polaryzują sytuacje;

Silny ucisk może sprowokować konflikty i napięcia.

Proste słowa i harmonijna mowa nie mają w sobie żadnych ostrych kolców;

Czasami bycie niemową to mądrość unikania wypadków.

Komentarz:

Czasami wyrażenia sięgają ekstremum, pełne ostrych kolców z każdej strony. Często to wywołuje wrogość, a liczne przeszkody powstają niezauważalnie. Siłę i energię należy więc cenić wysoko i oszczędzać. Działając delikatnie można uniknąć wszelkich wypadków. Harmonijna mowa polega na używaniu prostych słów. Dzięki cierpliwości i tolerancji wszyscy będą mogli cieszyć się spokojem i ciszą.

Jednostronne stwierdzenia

*Opowiadasz historie o innych, kiedy ci się tylko podoba,
Preferujesz tematy, które służą samochwalstwu,
Jeżeli powstrzymasz się od tego, staniesz się uczciwy,
Milczenie to mniej problemów a więcej do zrobienia.*

Komentarz:

Zwyczajnie ludzie krytykują innych w oparciu o plotki. Łatwo przyjmują jednostronne poglądy nie zdając sobie sprawy z tego, że prawda jest wciąż niewyraźna. Kiedy mówią o sobie, pomijają wszystkie wady, a podkreślają swoje zasługi. Jeżeli praktykujący pragnie uczciwości, będzie unikać rozważania spraw osobistych. Zachowując ostrożnie milczenie w takich sprawach, może pozostać wolnym od uwikłań. Dzięki temu można gromadzić energię i moc na działania poświęcone zgłębianiu nauk Dharmy buddyjskiej.

Całość praktyk Dharmy

Praktykowanie Dharmy nie polega tylko na rozumieniu buddyjskich teorii. Trzeba wcielić nauki Buddy w rdzeń swojego światopoglądu, a następnie stosować je podczas formalnych praktyk Dharmy oraz w życiu codziennym. Takie pełne zharmonizowanie swojego ciała i umysłu stanowi praktykę Dharmy, prowadzącą do osiągnięcia oświecenia Buddy i do wyzwolenia wszystkich bratnich czujących istot od cierpienia. Takie znaczenie ma tytuł tego tekstu.

Praktykujący Dharmę na ogół nie potrafią uniknąć ciężkiego bagażu nagromadzonych nawyków. Dlatego też w trakcie swoich praktyk często przeoczą podstawowe czy główne nauki Buddy: nietrwałość, brak jaźni, wolność od przywiązań, altruizm; mało tego, często są całkowicie skoncentrowani na swoim poczuciu ja. Nic dziwnego, że to budzi krytykę. Powiada się: im dłużej ktoś praktykuje Dharmę, tym dalej odchodzi od ścieżki ku oświeceniu.

W tym tekście przedstawiam różne, często spotykane błędy. Moją intencją nie jest krytykowanie kogokolwiek, ale raczej ofiarowanie zwierciadła, w którym mogą przejrzeć się poważnie praktykujący, aby zastanowić się nad sobą.

Nie słuchanie tego, co mówi nauczyciel.

Mimo że przyjęliśmy schronienie u nauczyciela Dharmy, przez cały czas opieramy swoje działania się na osobistych osądach. Nawet w sprawach związanych z Dharumą ustalamy swój własny standard, oparty na czysto personalnym podejściu. Przyjmując taką postawę nie możemy otrzymać owoców doświadczenia mistrza, nagromadzonych przez wiele lat, za to niestety dość łatwo możemy stracić kontakt z mistrzem. Jeżeli najpierw nie ukorzymy się przed nauczycielem, to jak moglibyśmy zrealizować wolność od ego?

Próbowanie zwrócenia na siebie uwagi i blokowanie innych.

Oczywiście należy uznać wartość szacunku, oddania i składania ofiar mistrzom Dharmy. Jednak próbując stale potwierdzać własną ważność, możemy wytrwale pchać się przed szereg, by zwrócić na siebie uwagę i osiągnąć korzyści. Możemy nawet próbować blokować innych, tym samym wzmacniając własne przywiązanie do poczucia „ja” i oddalając coraz bardziej od drogi oświecenia. Inni to także istoty czujące, które kiedyś były naszymi matkami. Im właśnie chcemy pomóc w osiągnięciu wyzwolenia. Jeżeli jesteśmy przeciwko nim, jak możemy mówić o naszym wyzwoleniu z cyklicznej egzystencji (samsary), nie wspominając o stanie buddy.

Przywiązanie do poczucia własnej wartości.

Z pewnością właściwe jest, aby poważnie praktykując Dhammę, trzymać się z dala od światowych konfliktów i raczej trwać w odosobnieniu, by móc skoncentrować się na praktykach i szybciej osiągnąć oświecenie, a tym samym być zdolnym do przynoszenia pożytku istotom czującym na wielką skalę. Jednak. Podczas odbywania praktyk Dharmy powinno się też działać na rzecz innych – jest to bardzo ważne i nie należy o tym zapominać. Takie działania pozwalają gromadzić zasługę i rozwinąć autentyczną bodhicittę (intencję osiągnięcia oświecenia dla pożytku innych) zamiast jedynie werbalnych sformułowań. To są również ważne czynniki, umożliwiające osiągnięcie pełnego oświecenia. Jeżeli jednak, po wielu latach zaangażowania w praktyki Dharmy, mamy tendencję do izolacji i zamykania się w sobie, pokazując wyższość wobec innych, stopniowo przejawiając brak szacunku dla swoich nauczycieli i niechęć do spotykania innych ludzi, to można powiedzieć, że zapędziliśmy się w kozi róg.

Oblicza ciepłe i zimne.

Jeżeli w grupie praktykujących Dhammę mamy tendencję do wyróżniania jednych jako ważnych i pożytecznych, a zatem traktujemy

ich przyjaźnie i ciepło, zaś pozostałym ukazujemy chłodne oblicze i kłócimy się z nimi o drobiazgi, i najmniejsza nawet pomyłka będzie traktowana jak atak wroga. Czy w taki sposób można rozwijać całkowicie bezstronne wielkie współczucie, które jest zawsze szczerze wobec wszystkich?

Jeżeli nie potrafimy otworzyć swego umysłu wobec tych kilku istot, które mamy przed sobą, jak możemy osiągnąć wielkie współczucie, obejmujące wszystkie czujące istoty?

Oby te uwagi pomogły poważnie praktykującym nauki buddyjskie w refleksji nad sobą samym i w częstym rozważaniu kluczowych punktów Dharma: nauk o nietrwałości, o braku stałego „ja”, o wolności od przywiązania i o altruizmie. Oby tym samym pomogły im w uwolnieniu się od nawykowych tendencji trzymania się poczucia „ja”! Tylko wtedy można będzie posmakować prawdziwych owoców praktyki Dharma.

Napisane 29 lipca 2016 roku, El Cerrito; przełożone 8 i 9 sierpnia 2016 roku, Warszawa.

Wolność od gniewu

Gniew rodzi się z przywiązania i pojawia się wraz z rozwojem sytuacji. Mając poczucie własnej ważności, trudniej jest opanować gniew. Utrzymuj przepływ czystych myśli, aby uniknąć ciasnych zakrętów. Używaj słów przejmych i łagodnych, by stworzyć harmonię.

Komentarz:

Gniew ma korzenie w przywiązaniu. Wybucha z podwójną siłą, mając za sprzymierzeńca poczucie własnej ważności. Po wielu latach praktyki buddyjskiej dharmy stopniowo możemy wyplątać się z trudnych sytuacji życiowych i tylko wówczas możliwe jest zrozumienie tego, jak trudno osiągnąć mowę łagodną i miłą, jak cenne są spokojne, wyważone zachowania i postawy. Pierwszy krok ku budowie światowego pokoju to zrozumienie przez wszystkie istoty czujące jak waż-

ny jest rozwój wewnętrzny, kultywowanie harmonii i zgody. Moja pracownia nosi nazwę Studio Kultywowania Harmonii, więc mam przed sobą bardzo trudne zadanie i długą drogę do jego spełnienia, i dlatego muszę nieustannie się starać.

Napisane 19 grudnia 2004 roku, El Cerrito, przełożone 8 września 2016 roku

