

---

# Dzogczen w codziennym życiu

---

wykład w Stadtraum, Kolonia, Niemcy

27 kwietnia 2005

James Low

Tłumaczenie M.Linca

---

## Contents

---

FORMALNA PRAKTYKA .....	- 2 -
HISTORYCZNY KONTEKST DZOGCZEN .....	- 2 -
NASZE NARRACJE: LASAGNA ZNACZEŃ .....	- 3 -
BUDDA.....	- 4 -
NASZ EGZYSTENCJALNY DYLEMAT: PRZEBUDZENIE SIĘ DO WYZWAŃ ŚWIATA .....	- 4 -
FILTROWANIE ŚWIATA PRZEZ DOŚWIADCZENIA .....	- 5 -
NIE MARTW SIĘ.....	- 6 -
RELAKSACJA I DZOGCZEN: NGO WO, RANG BZHIN I THUGS RJE .....	- 8 -
NGO WO .....	- 8 -
RANG BZHIN .....	- 8 -
<i>Zakupy z matką</i> .....	- 9 -
THUGS RJE .....	- 10 -
PRZEŻYWAJĄCY SAM POJAWIA SIĘ I PRZEMIJA.....	- 12 -

Witajcie. Nie mamy dzisiaj tłumacza, więc będę starał się mówić w prosty sposób i miejmy nadzieję, że uda się nam porozumieć. Jeśli coś będzie niejasne, spróbujemy sobie poradzić.

Dziś wieczorem zajmiemy się podstawami dzogczen – jednego z nurtów praktyki buddyzmu tybetańskiego – oraz tym, w jaki sposób stosować je w codziennym życiu.

Istnieje wiele różnych rodzajów medytacji, które zapewne wszyscy już dobrze znacie. Niektóre z nich są bardzo formalne.

## Formalna praktyka

---

Formalne praktyki wymagają określonej struktury, na przykład przygotowania ołtarza, składania ofiar i tym podobnych rzeczy. Przerывamy w ten sposób zwyczajny bieg życiowych spraw. Dzięki praktyce mamy celową, choć nieco sztuczną odskocznnię od codzienności, licząc, że później wrócimy do zwyczajnego życia z większym poczuciem obecności i świadomości.

Praktykując dzogczen skracamy tą przerwę do minimum, próbując doświadczyć każdego przejawu naszego życia w powiązaniu z tym, co możemy nazwać otwartym wymiarem egzystencji czy też naszym własnym podstawowym potencjałem. Innymi słowy chodzi o to, że kiedy wnikiemy w istotę i jakość każdego z ograniczeń, jakie przeżywamy, w to, co sprawia, że czujemy się skrępowani, smutni, niespokojni, że mamy depresję itd., okazuje się, że tak naprawdę wszystkie są wyrazem naszej własnej ekspresji, nie istnieją w oderwaniu od nas samych. A potem, kiedy rzeczywiście i eksperymentalnie postaramy się dociec, kim tak naprawdę jest ten, kto to wszystko przeżywa, zaczynamy widzieć, w jaki sposób sama natura naszego istnienia przejawia się na wiele sposobów. Za chwilę wrócimy do tej kwestii.

## Historyczny kontekst dzogczen

---

Przedtem jednak tytułem wprowadzenia powiem kilka słów na temat historycznego kontekstu dzogczen. Nauki te pojawiły się bardzo dawno temu w Indiach i Chinach. Różne przekazy wiedzy, sięgające zamierzchłych czasów ludzkości, połączyły się razem i zostały po raz pierwszy sformułowane około II wieku n.e.

Ogólnie rzecz ujmując buddyzm koncentruje się wokół kwestii wyzwolenia się od cierpienia. Podstawowa nauka Buddy mówi, że cierpienie wynika z ignorancji i przywiązania. Ignorancja jest nieznanością naszej własnej natury, czyli nie rozumieniem natury i struktury świata, w jakim żyjemy. Przywiązanie zaś to rozwinięcie relacji zależności z tym, co przeżywamy w stanie ignorancji.

Oczywiście jednym z naszych głównych przeżyć jest doświadczanie samych siebie. Sami dla siebie także istniejemy jako pewne przeżycie. Kiedy budzisz się rano, przeżywasz przejście ze snu w stan jawy, w którym wiesz, że robisz to, co robisz, ponieważ są to twoje osobiste przeżycia. Gdyby nie sama zdolność przeżywania, nie mielibyśmy tych doświadczeń.

Myjesz rano zęby, patrzysz w lustro i widzisz w nim kogoś, kto na ciebie patrzy – patrzysz na tą osobę myjąc zęby, a ona patrzy na ciebie i też myje zęby. Każdy z nas coś takiego przeżył. Możesz do siebie powiedzieć: „Patrzę na siebie w lustrze i myję zęby. Wiem, kim jestem. Wiem, jak myć zęby. Kiedy byłem dzieckiem, mama nauczyła mnie myć zęby. Ponieważ jestem porządnym człowiekiem, myję zęby codziennie”.

Mamy zatem pewną historię, rodzaj narracji, która daje nam poczucie kontynuacji tego, kim jesteśmy. Są w nią wplecione różne wątki – niektóre z nich szczęśliwe, inne smutne. Są ludzie, którzy mieli bardzo trudne dzieciństwo, inni zaś zupełnie beztróskie. Niektórzy mieli beztróską młodość, a potem im się nie powiodło, inni mieli koszmarne dzieciństwo, a potem w życiu ułożyło się im lepiej. Tak czy inaczej wszyscy mamy dobre i złe wspomnienia, jakieś nadzieje, lęki, momenty rozwoju i cofania się, niepokoje, depresje i tak dalej. Wszystkie te ulotne chwile – ulotne w sensie ich

tymczasowości, bo ich trwałość można porównać do kropli deszczu wpadających do wody – te chwile szczęścia i smutku są, zdecydowanie istnieją, a jednak nie da się ich uchwycić; nie ma w nich nic, co można by zatrzymać.

## Nasze narracje: lasagna znaczeń<sup>1</sup>

---

To, co zatrzymujemy, to historie, narracje. Rozbudowujemy je, warstwa po warstwie, aż powstaje gruba lasagna znaczeń, a jak wiadomo, lasagna jest bardzo ciężkostrawna. I to właśnie robimy ze swoim życiem. Historie naszej egzystencji okręcają się nam wokół szyi jak pępowina w łonie na szyi noworodka, tak, że z trudem możemy oddychać. Cierpimy w dużej mierze dlatego, że nasze własne przeżywanie siebie i otoczenia, w którym żyjemy, jest przetwarzane, transformowane przez nawykowe, tendencyjne historie o ustalonym przebiegu, blokujące wiele innych potencjalnych sposobów przeżywania.

Celem medytacji jest zakwestionowanie statusu tych narracji.

Czasami w książkach o buddyźmie można przeczytać, że przyczyną cierpienia jest „przywiązanie do ja”, albo „przywiązanie do ego”. Uważam, że jest to pewne przekłamanie w tłumaczeniu, ponieważ do „ja” nie da się w żaden sposób przywiązać. Nie sposób przylgnąć do tego, jakim się jest, skoro co chwila się zmieniamy. Nie ma w nas nic stałego! Weźmy za przykład zmiany nastroju: ktoś opowie nam coś miłego i zaczynamy się śmiać, a już po chwili łzy napływają nam do oczu, bo słyszymy smutną historię. Nie jesteśmy oddzieleni od tego, co na zewnątrz nas, nieprzepuszczalną ścianą. Bardzo trudno jest utrzymać chwilę po chwili poczucie ciągłej, jakkolwiek mierzalnej stałości samych siebie. Z tego wynika, że kiedy przywiązujemy się do „ja”, tak naprawdę przywiązujemy się do samej narracji o sobie, tego, jak sami siebie w niej konstruujemy. Zatem być nie przywiązany to być bardziej obecnym w życiu, nie opierać się na tych wszystkich zewnętrznych częściach swojej garderoby, opiniach, osądach, w które się przystrajamy.

Medytacja ma pełnić dwie funkcje. Pierwszą jest przenikliwe obnażanie własnej egzystencji, wyzbywanie się wszelkich zasłon, tak, aby przeżywać siebie bezpośrednio w momencie stykania się ze światem. Drugą funkcją jest analiza tego, czym są te zasłony, jakie jest ich pochodzenie.

Pracując w dużym państwowym szpitalu jako psychoterapeuta codziennie spotykam wielu zaburzonych ludzi i jest dla mnie oczywiste, że wszyscy oni najbardziej cierpią ze względu na brak kontaktu z własnym istnieniem, tak jak się ono manifestuje. Są zamknięci we własnych przekonaniach, nawykach i interpretacjach. Spostrzegają świat przez pryzmat uprzedzeń i sądów, które nabyli w przeszłości, najczęściej we wczesnym dzieciństwie. Rodzice mówili do nich: „Nienawidzę cię, nie powinnaś była się urodzić” albo „Jesteś głupcem”, albo „Jak dorośniesz, będziesz musiał ciężko pracować, w przeciwnym razie nie będziesz nic wart”. Wszystkie te przekonania na temat siebie i natury świata były dzień po dniu wmontowywane w strukturę dorastającego małego człowieka, który w końcu zaczął się czuć tak, jakby te założenia i przekonania były naprawdę nim samym.

Jest w tym podwójna trudność. Już sam proces socjalizacji, stawania się człowiekiem, oddziela nas od naszego aktualnego, naturalnego potencjału. Dzieje się tak dlatego, ponieważ być człowiekiem zawsze oznacza być konkretnym człowiekiem, w konkretnej rodzinie, w określonej szkole i społecznej strukturze, wraz z przypisanymi jej przekonaniami, poglądami politycznymi, ekonomicznymi i tak dalej. A kiedy dorastamy i zajmujemy swoje miejsce w świecie, mamy chwilową sposobność, niewielkie okienko, przez które możemy wyjrzeć i cokolwiek zrozumieć. I jeśli, wyglądając przez nie, mając taką możliwość, nadal pozostajemy otumanieni, wierząc we wszystkie te historie, które przyswoiliśmy sobie w dzieciństwie, to jest to naprawdę bardzo, bardzo smutne.

---

<sup>1</sup> Lasagna – włoska potrawa; składa się z wielu warstw ciasta makaronowego przełożonego farszem i gęstym sosem

## Budda

---

Przebudzenie Buddy było ocknięciem się ze snu, w którym śnił sam siebie takim, jakim go ukształtowały okoliczności. Historyczny Budda urodził się w północnych Indiach jako księżę, wychowany w przekonaniu, że jest kimś wyjątkowym. Żył w otoczeniu ludzi, których oczekiwaniom starał się sprostać. Wreszcie jednak, w krytycznym momencie swojego życia, już jako dorosły, żonaty i ojciec, zaczął przyglądać się światu. Spotkał starość. Zobaczył idącego drogą starca i po raz pierwszy pomyślał: „O, stary człowiek. Ma ciało. Ja też mam ciało. Ja też się zestarzeję. Chociaż jestem teraz młody i zdrowy, ciało, które mam, moje zdrowe, młode ciało nie jest czymś trwałym. Też będę stary”. Potem spotkał kogoś chorego i znowu pomyślał: „To człowiek i jest chory. Ja też jestem człowiekiem. Dlaczego miałbym nie zachorować?”. Mur, który oddzielał go jako uprzywilejowaną osobistość, księcia, kogoś pełnego mocy, kto zawsze miał być przystojny, bogaty i zdrowy – zaczął się rozpadać.

Wtedy zaczął zdawać sobie sprawę z różnych ważnych rzeczy: „Skoro coś zdarza się innym, może przytrafić się i mnie. A jeżeli nawet będę mieć tyle szczęścia, że tak nie będzie, to jeśli mam otwarte oczy i uszy, a szczególnie serce, egzystencja innych będzie mnie dotykać, będzie na mnie wpływać. I kiedy okaże się to zbyt dotkliwie, będę się przed tym bólem chronił, zamykając się w swoim własnym świecie, co jednak odetnie mnie od życia”.

### Nasz egzystencjalny dylemat: przebudzenie się do wyzwań świata

---

Stanął zatem przed wyzwaniem: albo otworzyć się na życie i cierpieć, albo nie otworzyć się i nie przeżywać życia w pełni. Niewielki to wybór! Wszyscy jednak stajemy przed tym egzystencjalnym dylematem.

Doświadczenie to tak poruszyło Buddę, że zaczął szukać odpowiedzi na pytanie, w jaki sposób zdobyć odwagę i wystarczającą przenikliwość, aby stanąć twarzą w twarz wobec faktu: „ten, o którym myślałem, że jestem, nie jest naprawdę tym, kim jestem.” Ten konstrukt, ta tożsamość, którą wytworzyły określone okoliczności, jest zawodna. Starość, choroba i śmierć także i mnie osiągną. Nie jestem tym, kim myślę, że jestem.”

Poznał wiele różnych instrukcji jak medytować, przez długi czas praktykował i w pewnym momencie doszedł do następującego wniosku: „To, co robię, jest próbą zamiany zwyczajnej historii w historię świętą. Próbuję stać się świętym człowiekiem. Próbuję stać się kimś szczególnym, specjalnym – ale tak naprawdę nie o to chodzi. Tak jak moje poprzednie, zwykłe ja - bycie uprzywilejowanym człowiekiem - było czymś wytworzonym przez zbieg wielu czynników, podobnie moja tożsamość świętego – kogoś, kto cały czas pości, praktykuje skrajne formy jogi, nie śpi w nocy, siedzi w zimnej rzece praktykując różne rodzaje ascezy – i to także jest kolejnym wytworem. Nauczyłem się, jak być joginem, ale nadal nie wiem, kim jestem! Po prostu zamieniłem jedno przebranie na inne”.

Postanowił, że tym razem naprawdę spróbuje dociec, zrozumieć, kim jest.

Zrobił sobie matę z trawy i usiadł pod drzewem, a było to sławne drzewo bodhi w Indiach, niedaleko Gaya, ślubując, że pozostanie tam tak długo, aż zrozumie, kim jest ten, który wspiera czy też jest tak przywiązany do wszystkich tych uwarunkowanych, wytworzonych, skonstruowanych interpretacji własnej tożsamości.

Buddyści wierzą, że Budda potrafił to zrobić. Na tym właśnie polegało jego przebudzenie. Takie jest znaczenie słowa „budda” – to ktoś, kto przebudził się ze snu, snu identyfikacji z historiami powstałymi na bazie doświadczeń, które, chociaż chwilowe, trwają dzięki ciągłemu ich odświeżaniu. Mówiąc innymi słowy Budda odkrył, że jego przeżywanie samego siebie było jak nieświeże jedzenie. Wkładasz je do mikrofalówki, zjesz trochę, chowasz do zamrażalnika, znów wyjmujesz, odgrzewasz w mikrofalówce, z powrotem wkładasz do zamrażalnika i tak w kółko. Stare, nieświeże jedzenie.

Po dokonaniu tego odkrycia Budda zaczął wyjaśniać związek pomiędzy mądrością a współczuciem. O mądrości mówimy wtedy, gdy rozumiemy i osobiście doświadczymy, nie jako pewną koncepcję, ale faktyczne przeżycie, że w samym centrum naszego istnienia tak naprawdę niczego nie ma. Kiedy rzeczywiście wnikniemy w istotę własnego bytu, nie znajdujemy w niej nic, co byłoby trwałe i określone. Jesteśmy podstawową przestrzennością. Nie jest to jednak mroczna pustka. Jest to świetlista, twórcza przestrzenność, chwila po chwili tworząca poruszenia ciała, wrażenia i uczucia. Jeśli będziesz próbować odnaleźć jej substancję, niczego nie znajdziesz. Ale jeśli powiesz: „O, tutaj po prostu niczego nie ma”, to także nie będzie prawdą, ponieważ wciąż coś się manifestuje. Mądrość jest więc zrozumieniem, że korzeniem naszego istnienia nie jest coś, co można by uchwycić.

Nie jesteśmy odcięci od świata, nie żyjemy oddzieleni własną skórą niczym jakieś autonomiczne byty, ale raczej, będąc otwartą przestrzennością, której możemy bezpośrednio doświadczyć podczas medytacji, w każdym momencie, chwila po chwili w geście komunikacji łączymy się z wszystkimi innymi istotami. I to właśnie jest współczucie.

Kiedy idziesz z przyjacielem na kawę pogadać o pracy, o tym, jakiego okropnego masz szefa, to także jest współczucie, ponieważ dochodzi tu do wzajemnego współistnienia energii świata. Ale my rzecz jasna nie postrzegamy tego jako współczucia. Przeżywamy przywiązywanie się, potwierdzanie własnego, utrwalonego poczucia siebie poprzez operacje myślowe typu: „Ja mówię do ciebie; ty siedzisz tam; jesteś osobą oddzieloną ode mnie; twoja historia jest inna niż moja. Tak naprawdę jesteś inny niż ja.” Jestem zatem sobą, całkowicie sam. I każdy tutaj czuje podobnie: „Jestem sobą, kimś zupełnie samotnym” i nawiązujemy rozmowę z innymi ludźmi z nadzieją, że odnajdziemy jakąś nić porozumienia. Tak właśnie żyjemy, w swoim kokonie bycia odrębną jednostką.

Poprzez praktykę medytacji możemy się trochę rozluźnić, a kiedy się rozluźniamy, widzimy, że to „ja” pojawia się zawsze wraz z innymi ludźmi. Nawet, gdy zasypiasz, ułożony na poduszce, i świat zaczyna się rozplýwać, leżąc w objęciach innej osoby, to jest tak, jakbyś wracał do samego siebie. Nawet w snach zazwyczaj śnimy innych ludzi.

Nasza egzystencja jest zawsze relacyjna. To, kim jesteśmy, jest zawsze związane z innymi ludźmi. I chociaż na jednym poziomie rodzimy się sami i samotni umieramy, wszystko, co nas dotyczy, ma charakter relacyjny. Ubrania, które nosimy, uszyli ludzie; jedzenie, które jemy, ktoś wcześniej przygotował, wyprodukował; ktoś inny nas wozi po mieście, ciężarówki skonstruowali inżynierowie. Nie tylko jesteśmy po prostu od innych zależni, ale także nierozłączni: nasz sposób istnienia jest nieodłączną, wręcz intymną częścią istnienia innych ludzi. Taka jest natura współczucia.

Chodzi tylko o to, jak swobodnie kontaktować się z innymi, jak nauczyć się czerpać radość z energetycznej jakości tych związków, wraz z ich wzlotami i upadkami. Nie jest to bynajmniej jakaś new age'owska fantazja, w której wszyscy się tylko uśmiechają. Życie jest pełne problemów, jest w nim depresja, lęk i zamęt.

## **Filtrowanie świata przez doświadczenia**

---

Chcemy zrozumieć, czym tak naprawdę jest depresja. Myślenie o niej w stylu „Moja depresja mnie dręczy, chcę się jej pozbyć” tylko cię w niej coraz bardziej pogrąża. Jeśli zaś podejdziesz do niej z czymś w rodzaju zaciekawienia typu: „Och, rzeczywiście, dziś mam myśli samobójcze, miałbym ochotę nie żyć. O co w tym chodzi? Jaka jest jakość tego uczucia, które wydaje się aż tak mnie pochłaniać? Wydaje się przepęłniać mnie aż do szpiku kości, wypełniać sobą całą przestrzeń. Jedzenie nie ma smaku. Mój umysł jest ciężki.” Jeśli pozostaniemy z tym przeżyciem, w kontakcie z nim, ale nie dając się mu pochłonać, jeśli się to uda, dostrzeżemy, że jest w nim ruch. Zaczyna się zmieniać, czujesz, że depresja ma wiele barw. Większość z nich to szarości, brązy, ciemne błękity i fioleto. Nie są to jasne i wiosenne kolory, ale znajdziemy wiele różnych odcieni, a im więcej będziesz się im przyglądać, tym więcej znajdziesz: „Och, tak właśnie wygląda subtelna faktura zmieniającego się przeżywania”.

Chodzi więc o to, aby zamiast czegoś ciężkiego i przytłaczającego, co odcina mnie od świata, zobaczyć raczej faktyczny odcień, zabarwienie otwartej przestrzeni własnego istnienia. Tak jak w teatrze, gdzie stosuje się sceniczne lampy z czerwonymi, niebieskimi czy zielonymi filtrami. Te przeżycia są filtrami, przez które doświadczamy świata. Sam filtr nie jest niczym niewłaściwym, daje takie a nie inne światło; ten moment ma taką barwę. I ona się zmienia. Właśnie w ten sposób, zamiast zwalczać to, co się przeżywa, usiłując przejąć kontrolę, uczymy się przyjmować własne doświadczenia i czuć się z nimi swojsko.

Tak wiele psychicznej udręki powstaje właśnie dlatego, że człowiek czuje się jak rzecz, coś, ktoś, jednostka, oddzielony od otoczenia, a cieniutka, niepozorna skórka ego ma trudność, aby nie dopuścić do jego rozpadu. Z punktu widzenia poglądu buddyjskich nauk jest to prosty sposób na cierpienie – to fałszywe założenie, (*ang. mis-take*) błąd na wejściu w spostrzeganiu rzeczywistości. Sądzimy, że trzeba zdobyć pozycję w świecie, zając jakieś stanowisko przeciwko światu i dzięki temu, mobilizując swoją energię, ucząc się jak odczytywać jego działania i strukturę, stać się silnym, bardziej kompetentnym i efektywnym w robieniu rzeczy jak należy. Wtedy nasze życie ma stać się prostsze.

Chcemy być ekspertami, mieć władzę i kontrolę, dzięki którym mamy ugruntować swoją bezpieczną tożsamość. Przez jakiś czas to działa, ale sytuacja wciąż się zmienia. Potężne ekonomie słabną, a zdrowi ludzie zaczynają chorować. Umierają młodzi, niektórzy giną w wypadkach samochodowych, zostają kalekami. To, co miało być trwałą, stabilną sytuacją, na której można się oprzeć, było zawsze – od zawsze – niezwykle podatną na zmiany manifestacją, istniejącą w oparciu wiele niedostrzegalnych dla nas czynników. Za każdym razem, kiedy być może jechaliśmy na rowerze wśród pędzących samochodów i nie mieliśmy wypadku, coś chroniło nasze zdrowie. Za każdym razem, kiedy jadąc samochodem napotkaliśmy po drodze wariata za kierownicą i nie doszło do wypadku, jakieś niewidzialne siły podtrzymały nas przy życiu. Tak to właśnie wygląda. Skoro inni ludzie mają wypadki, nasze być może jeszcze się nie zmanifestowały. Nie wiemy, jak wiele różnych czynników, energii, umożliwi nam trwanie w tej a nie innej sytuacji.

Buddyzm postuluje zatem, abyśmy odchodzili od myślenia w kategoriach odrębności, rzeczy, które można wzmacniać, nasilać czy bronić, i rozluźniali się w bezpośrednim przeżywaniu siebie i innych jako części świata. Inni ludzie nie są naszymi wrogami, nie istnieją po to, aby ich pochłonąć w drapieżny sposób, ani ich kontrolować, abyśmy mogli sami czuć się bezpiecznie. Istoty manifestują się jako energia czy też jakość egzystencji. Czasami jest to jasne, a czasami nie. Kiedy przemierzasz ulicami miasta możesz sobie postanowić, że skoro wszyscy mijani ludzie są strasznie spięci i zestresowani, trzeba mieć się na baczności. To oczywiście połowiczne rozwiązanie. Dobrze jest być czujnym, ale można też zmniejszyć agresję, rozładować napięcie, i po prostu iść ulicą tanecznym krokiem, płynąć jak ryba mijająca wodorosty w głębinach, nie oczekując, że inni o nas zadbają ani nie pchając się w tarapaty z własnego wyboru. Świadomość i obecność pozwala nam odnaleźć się w sytuacji, kiedy ta się pojawia. Jest to dla nas dobre, bo pozwala zachować świeżość. Jest też korzystne dla naszych relacji z innymi, bo redukuje lęk i oczekiwania, które zazwyczaj mamy.

Aby żyć w taki sposób, trzeba spełnić dwa podstawowe warunki: pierwszy to przeżywanie doświadczeń w pełnym wymiarze istnienia, naturalnej otwartości naszego umysłu, którą przysyłają myśli, uczucia i przekonania. Drugi polega na jednoczesnym i nieustannym powracaniu do pytania, czym w rzeczywistości są przekonania, jaka jest natura myśli.

---

## Nie martw się

---

W mojej praktyce klinicznej często mam do czynienia z ludźmi, którzy wiecznie się martwią. Większość ludzi, którzy się martwią – innymi słowy oddają się powracającym, niespokojnym myślom na temat jakiegoś zdarzenia, zupełnie jak pies żujący tę samą, starą kość – święcie wierzy (przynajmniej kiedy się ich dobrze przycisnie), że martwienie się gwarantuje znalezienie właściwego rozwiązania. Są przekonani, że tak po prostu trzeba robić i już. Kiedy rozmawiam z nimi na ten temat

i pytam, jak długo się już martwią, odpowiadają: „O, może dziesięć, piętnaście lat”. Na pytanie, czy udało im się znaleźć jakieś właściwe rozwiązanie, mówią: „Nie, za każdym razem sprawy układają się inaczej”. Choć za każdym razem wszystko układa się inaczej, oni po swojemu! Wyciągasz z zamrażalnika, wkładasz do mikrofalni „Mniam, mniam! Och, już się najadłam, zostawię sobie na potem.” Ten odgrzewany, po tyle razy odgrzewany nonsens, prowadzący do nikąd. Tak wielu ludzi w ten sposób spędza swoje życie.

Idąc drogą wieczorem można posłuchać śpiewu ptaków; w oknach w skrzynkach rosną małe kwiatki; dzieci bawią się na ulicy. Jest tyle cudownych i miłych rzeczy, ale my, nadmiernie zaabsorbowani, widzimy tak niewiele. Większość życia spędzamy uśpieni, wykonując szalenie ważną pracę znieczulania samych siebie. Właśnie tym jest martwienie się: nałogowe myślenie, powtarzanie tych samych myśli jest sposobem na ogłupianie siebie. Pół godziny martwienia się jest tym samym, co okładanie się młotkiem. A gdyby ktoś zaproponował: „Oszczędź sobie czas, pozwól, że ja cię teraz pobiję” powiedziałbyś: „Nie, broń Boże! Wolę to robić sam!”

Działanie tego młotka jest bardzo subtelne, ale tak się właśnie dzieje: na tym trawisz życie, a kiedy się martwimy, reaguje oczywiście cały system energetyczny. Nie oddychamy właściwie, mamy nadmiernie napięte mięśnie i w związku z tym organizm uaktywnia mnóstwo procesów chemicznych. Cały system hormonalny jest zaburzony; nierównowaga hormonalna prowadzi do problemów ze snem. Z kolei zaburzenia snu zazwyczaj wiążą się z problemami z odżywianiem, ponieważ aby zrównoważyć wpływ rozmaitych substancji w organizmie zaczynamy jeść w określony sposób. Przez to wszystko czujemy się wytrąceni z równowagi, nerwowi, pobudzeni. Rozmawiamy z innymi w sposób niedopasowany, ponieważ mówimy wówczas poprzez swój stan, w swoim stanie, o swoim stanie. Zamiast mówić do człowieka z jakimkolwiek poczuciem kontaktu, myśląc, „jak mogę się dopasować do ciebie w sposób, który będzie miał dla ciebie sens”, wykańczamy go całym tym gównem, które się w nas gotuje.

Pomyśleć, że wkładamy tyle wysiłku, aby jeszcze wzmocnić własne uzależnienie od języka i przydawania znaczenia myślom. Pojawia się nam w głowie jakaś myśl i staramy się znaleźć w niej jakiś sens, dociec, o co w niej chodzi. I właśnie w tym momencie pomijamy jej energetyczną jakość; ignorujemy fakt, że myśl jest jak pulsowanie: jest, za chwilę jej nie ma, jest – nie ma. Zatrzymując się przy niej i próbując odnaleźć jej znaczenie traktujemy ją zbyt poważnie, podchodzimy do niej przez pryzmat własnej potrzeby: „Potrzebuję czegoś, co mnie nasyci” Może jestem intelektualistą i w związku z tym potrzebuję czytać mnóstwo książek, aby się stymulować i być ciągle czymś podekscytowanym. Może jestem marzycielem i lubię fantazjować o wspaniałych wakacjach albo nowym romansie czy czymś podobnym, i już mnie tu nie ma.

Odpywając we własne myśli przestajemy być obecni tu i teraz. Nie jesteśmy rozluźnieni, otwarci i w kontakcie. Zamiast tego pogrążamy się w swoim wewnętrznym świecie. Potem zaś potrzebujemy czegoś, co albo nas uspokoi, albo nasyci. Jeśli jesteśmy podkręceni, szukamy czegoś, co będzie na tyle podniecające, żeby utrzymać naszą ekscytację na tym samym poziomie, albo czegoś, co nas uspokoi. Jeśli czujemy się puści i wyjałowieni, myślimy: „Daj mi coś! Spraw, żebym się lepiej poczuł!”.

W ten sposób nieustannie poszukujemy równowagi, zabiegając o nią zarówno na poziomie zewnętrznym, jak i w wewnętrznym świecie własnych myśli i uczuć. W terminologii buddyjskiej stan ten nosi nazwę samsary, cyklu egzystencji, czyli przechodzenia z jednego życia w następne, i w następne. Kołem napędowym tego cyklu odrodzeń jest energetyczny puls: „Jestem niezaspokojony, czegoś potrzebuję, nie mogę pozostać w bezruchu”, i dlatego zawsze muszę nieustannie dążyć, dążyć ku czemuś, wychylać się do przodu. Jeśli jednak wychyłam się za bardzo, mogę w pewnym momencie stracić równowagę. Aby więc jej nie stracić, muszę nadążyć, zmienić pozycję. Tak to właśnie wygląda, tak działa nasz umysł. Jest w stanie braku równowagi i aby ją odzyskać, ciągle za czymś goni. Kiedy dasz się ponieść i jesteś ciągle zaprzątnięty własnymi myślami, masz pozorne wrażenie, że jesteś osadzony i ugruntowany. W rzeczywistości jest to jednak brak równowagi. Dlatego dalej musisz się starać coś robić, żeby ją odzyskać, i tak w kółko.

Obecnie, dzięki rozwiniętej technologii i telefonom komórkowym ludzie mogą się stymulować bez końca. Wracając na piechotę z pracy do domu mijam ludzi zajętych rozmowami przez telefon.

Niebywałe, że ktoś cały dzień spędza przy komputerze w biurze, a kiedy wreszcie wyjdzie na powietrze, mając sposobność popatrzeć na błękitne niebo, podziwiać, jak jest pięknie i świeżo po deszczu, zamiast tego papla w słuchawkę: „No, tak, wracam, tak, będę niedługo. To co robimy, idziemy gdzieś?” i tym podobne. To jakiś obłąd.

Ale ludzie byli szaleni nawet dwa i pół tysiąca lat temu, kiedy żył Budda. To nie wina nowoczesnych technologii, nie w tym problem. Chodzi o relację z samym sobą, niewiedzę o tym, kim się jest, nieumiejętność rozluźnienia się i ugruntowania w samym sobie.

## Relaksacja i dzogczen: ngo wo, rang bzhin i thugs rje

---

W naukach dzogczen istnieje wiele różnych instrukcji medytacji i precyzyjnych opisów, jak ją wykonywać, ale podstawową zasadą jest rozluźnienie się, zrelaksowanie. Dzięki relaksacji możemy zacząć rozróżniać rozmaite przejawy, aspekty własnego umysłu. Umysł nie jest jednak jak chleb pokrojony na kromki, więc wszystkie jego przejawy są ze sobą wzajemnie powiązane.

Zgodnie z tradycją tybetańską umysł przejawia się na trzy sposoby (tyb. *ngo wo, rang zin i thugs rje*).

### Ngo wo

---

Pierwszy z nich to przestrzenność albo inaczej nieuchwytność. Kiedy usiądziesz - zwyczajnie spokojnie usiądziesz, z lekko otwartymi oczami, rozluźnijcie się i zróbcie wydech, i wydychając powietrze bądźcie z tym, co jest i po prostu obserwujcie. Jeśli jesteście spokojni, możecie zauważyć, że już samo rozejrzenie się po tym pomieszczeniu pozwala dostrzec różne rzeczy. Można na przykład zauważyć, że to samo pomieszczenie jest inne na poziomie doświadczenia niż na poziomie pojęcia. „Na rozum” wiemy, że ten pokój jest kwadratowy, ma określoną wysokość, jest taki czy inny, że jak się obejrzyysz, pamiętasz, co było wcześniej w danym miejscu. Ale to jest myśl. Pamięć używa pojęć, aby tworzyć w moim umyśle obraz tego, co tam jest. Co tak naprawdę odbieram, jest czymś zupełnie innym. W rzeczywistości to, co odbieramy, to chwilowe przeżycia, ich przepływ, pulsacja. Dopiero później przystępujemy do kształtowania złożonych form, tworzymy całość - gestalt<sup>2</sup>, ale to już jest tworzenie, konstruowanie; coś dodanego do samego przeżycia.

Kiedy pozwolimy przeżyciu zaistnieć, widzimy, jak się zaczyna i kończy, wówczas możemy zająć się samym przeżywającym: jak najłagodniej się da, ale nie z wyężoną dociekliwością detektywa, tylko naprawdę bardzo spokojnie towarzyszymy samemu sobie w procesie bycia sobą, uprzytomniamy go sobie i zaczynamy odkrywać tę nieuchwytną, niewysłowioną, ale jednocześnie bardzo prawdziwą i obecną jakość bycia sobą – otwartość, obfitość własnego istnienia. To jest właśnie *ngo wo*, pierwszy aspekt umysłu.

### Rang bzhin

---

Drugim sposobem przejawiania się umysłu, *rang bzhin*, jest fakt, że ta otwartość jest pełna różnych możliwości: myśli, uczuć, wrażeń, marzeń – wszystkiego, czego tylko moglibyśmy zapragnąć. Mamy wszystko, co tylko jest nam potrzebne, całe bogactwo możliwości.

Zawsze jest więcej potencjału niż samych jego manifestacji. To naprawdę niezmiernie ważna kwestia, ponieważ żyjemy w świecie, w którym ludzie są zdefiniowani, jesteśmy zdeterminowani tym, jacy jesteśmy. Na przykład rodzice mogli mieć na nasz temat jakiś pogląd, albo sami go sobie wyrobiliśmy. Myślimy: „Jestem za niski; jestem za gruby; mam za duży tyłek; za małe piersi;

---

<sup>2</sup> Gestalt – tu: w dużym uproszczeniu można powiedzieć, że teoria gestalt dotyczy relacji pomiędzy całością a częściami, które się na nią składają, a w kontekście percepcji - tego, jak całość i jej części są postrzegane przez umysł, oraz jak całość jako **figura** wyłania się z **tła**.



zaczynam tysiąc!” Mamy całe mnóstwo różnych poglądów na własny temat i żyjemy uwięzieni w ich ramach. Już się oceniliśmy, jak księgowy podsumowaliśmy pewne fakty dotyczące naszej egzystencji, po czym dochodzimy do wniosku „Teraz już wiem, kim jestem!”

Uważamy, że przejaw, manifestacja, definiuje esencję. Działamy tak, jak byśmy z góry wiedzieli, kim są ludzie; kolejnym krokiem jest formułowanie osądów i uprzedzeń. Jeśli zostaną one jakoś wyrażone, na przykład przeciwko jakiejś mniejszości, czarnoskórym czy homoseksualistom, możemy usłyszeć: „Jak to!?! Tak nie należy mówić! Powinieneś być bardziej tolerancyjny, otwarty!”. Ale kiedy obserwujemy samych siebie możemy zauważyć, że cały czas w taki sposób działamy!

Jest to jeden z normalnych mentalnych procesów, zachowujemy się tak, ponieważ daje nam to poczucie kontroli. Weźmy przykład małych dzieci: w miarę, jak gromadzą własną „bazę danych” na temat świata, zyskują coraz większe poczucie pewności i bezpieczeństwa. W oparciu o tą wiedzę konstruują zatem swój świat, ale oczywiście wiedza zawsze nadmiernie definiuje sytuację.

Wracając do tego drugiego przejawu umysłu, przeżywamy wielką radość, kiedy pozwalamy sobie przyjąć wszystkie te dziwne myśli, strzępki snów na jawie, wszystkie te rzeczy, o których pisał Freud: przejęzyczenia, dwuznaczności czy nieporozumienia. Zaczynamy dostrzegać, że nie są one żadnym błędem; nie trzeba się nimi napinać; to jedynie kreatywność umysłu.

Umysł nie jest zorganizowanym, uporządkowanym konstruktem, jakimś projektem w stylu Bauhaus<sup>3</sup>. Już bardziej przypomina kobierzec alpejskich, dzikich kwiatów, na których siadają wrony albo skubią krowy i kozy, więc kiedy zbierasz bukiet, rośliny są zazwyczaj mniej lub bardziej uszkodzone. Gdyby obstawać przy tym, jak powinien wyglądać prawidłowy kwiat, coś takiego można by uznać za skazę, ale byłoby to raczej głupie. Zazwyczaj uważamy, że jest to ich naturalne piękno.

Podobną tolerancję możemy rozwijać w stosunku do samych siebie. Zamiast mówić: „O Boże, coś jest ze mną nie tak. Ja tu nie pasuję... Mam nie taką figurę... Powinnam być bardziej uprzejma... Powiniennem pozbyć się tych złych myśli i mieć same dobre...”, możemy zacząć dostrzegać, że wszystko, co nazywamy niedoskonałością, jest częścią nieskończonego bogactwa naszego potencjału. Kiedy coś doceniamy, towarzyszymy czemuś, dopiero wtedy się to przed nami odkrywa. Jeśli jednak zanim coś rzeczywiście przeżyjemy, już „wiemy”, czym to jest, nigdy tego naprawdę nie zobaczymy. Widzimy jedynie odzwierciedlenie naszych własnych uprzedzeń.

I jest to jedna z funkcji, jakie pełni medytacja: pomaga nam uświadomić sobie, jak ograniczający, jak skąpi, niegościnni jesteśmy dla siebie samych. Jak, siedząc w medytacji, przeżywając te dziwne poruszenia własnego umysłu, myślimy: „Coś jest ze mną nie tak, nie mam nad sobą kontroli”. Wszystko przez to, że zaczynamy od założenia: „Powiniennem kontrolować własny umysł”. Ale kim jest to „ja”, które powinno kontrolować umysł? Przecież „ja” samo jest tylko myślą powstającą w umyśle. Niczym więcej, jak tylko przejawem, manifestacją. Nie ma w sobie rzeczywistej, uchwytnej substancji.

A zatem pierwszy sposób przejawiania się umysłu – otwartość – jest niezmienna, lecz to, co od niej nieodłączne, to nieskończona różnorodność możliwości. Im bardziej czujemy się z nią swobodnie i ją doceniamy, tym bardziej dostrzegamy wielość rozmaitych możliwości, dzięki którym, przechodząc do trzeciego sposobu przejawiania się umysłu, *thugs rje*, będącego precyzyjnym przeżywaniem istnienia chwila po chwili, jesteśmy w pełni w danym momencie, jakkolwiek by nie był. Uzmysławiamy sobie, że niezależnie od tego, jacy jesteśmy, wszystko stanowi część pełni bogactwa potencjału.

## Zakupy z matką

<sup>3</sup> Bauhaus - uczelnia artystyczna powstała w Weimarze z połączenia Akademii Sztuk Pięknych i Szkoły Rzemiosł Artystycznych w 1919, później działająca w Dessau i Berlinie i istniejąca do 1934. Określenie Bauhaus używane jest również potocznie lub nieściśle jako nazwa stworzonego przez nią kierunku architektonicznego, jednego z odłamów niemieckiego modernizmu. Jedną z zasad, jakim hołdował, było używanie powtarzalnych form, czyli standardowych elementów (prefabrykatów), które powinny być tak wytwarzane, by umożliwiły powstanie różnych kombinacji.

Kiedy byłem dzieckiem matka zabierała mnie ze sobą na zakupy. Mieszkaliśmy na peryferiach dużego miasta, ale panowała tam iście wiejska atmosfera, moja matka знаła tam każdego, dlatego nie dało się przejść pięćdziesięciu metrów, żeby nie zamieniła z kimś słowa. Nudziłem się więc na potęgę, jako że w kwestii zakupów chodziło mi przede wszystkim o cukiernię, szedłem wyłącznie po to, aby kupić sobie słodczyce, w przeciwieństwie do matki, która szła na zakupy głównie po to, żeby sobie pogadać z innymi. Nasze cele kompletnie się więc rozmiękały, każde z nas żyło w zupełnie innym świecie. Kiedy ona przystawała na pogawędkę z kimś znajomym, przykrzyło mi się, więc szarpałem ją za spódnicę: „Mamo! Mamo! Chodźmy już!” a ona odpowiadała: „Ciii, przestań! Rozmawiam, nie widzisz?”. Ale ja nie chciałem rozmawiać. Chciałem natomiast jak najszybciej znaleźć się w cukierni i kupować łakocie. Nie dostawałem więc tego, co chciałem, co jest powszechnym i normalnym przeżyciem wieku dziecięcego. W miarę jak jesteśmy coraz starsi, coraz lepiej idzie nam ukrywanie podobnych uczuć, jednak bardzo często w życiu przeżywamy coś, czego nie chcemy. Czujemy znudzenie, rozdrażnienie i frustrację, sądząc, że życie powinno wyglądać inaczej: „Powinienem mieć inną pracę, inne dzieci. Jak to się stało, że mam takie straszne bachory? Inni ludzie mają takie miłe dzieciaki, a z moimi tylko same problemy!”

Mamy poczucie, że życie zawsze nam się przydarzało, wpływało na nas i przynosiło ze sobą rzeczy, których nie chcemy. Jednak im bardziej potrafimy połączyć tę otwartą przestronność z pełnią możliwości, tym bardziej dostrzegamy, że rzeczy zmieniają się z chwili na chwilę; zaczynamy rzeczywiście widzieć, że tym, co nas usidla, jest historia, którą sobie sami opowiadamy, a kiedy tylko wy dostajemy się z historii i przełączamy się na bezpośrednią, czuciową obecność, historia znika. Znika z chwili na chwilę.

Pracuję w szpitalu. Przesiaduję na zebraniach z różnymi ważnymi managerami i często to, co mają do powiedzenia jest dla mnie strasznie nużące, wówczas jednak za wszelką cenę staram się pozostać w rzeczywistym kontakcie z tym, co przeżywam. Dajmy na to ktoś koniecznie chce opowiadać o swoich badaniach i przekonywać do nich za pomocą dziwacznych statystyk. Trzeba się przebić przez wszystkie matematyczne wyliczenia. Co robić? Tracę moje życie, cenną ludzką egzystencję przez jakiegoś kolesia, który gada bzdury pasąc swoje ego, a ja muszę grzecznie tego wysłuchiwać tylko dlatego, że inaczej nie wypada! Sytuacja bez wyjścia. Czy jest jakiś sposób, aby ją wykorzystać? Bardzo prosty. Trzeba zrobić wydech, spojrzeć i słuchać tego, co mówi ta osoba, jak przepływu dźwięków; obserwować poruszanie się skóry. Zawsze znajdzie się coś ciekawego, możesz być w pełni świadomym tego niekończącego się potoku słów, które napływają i spotykają się w tym samym czasie. Czym jest w istocie mowa? To tylko bla bla bla, tak jak to, co teraz mówię, także jest zwykłym bla bla bla... Po prostu wydobywają się dźwięki.

Bo czym jest dźwięk? Zmieniającym się przepływem energii, z którą albo mamy jakiś związek, albo nie. Sam fakt, że mamy taką zdolność, znamy jakiś język, umożliwia nam dostęp do pewnej semantycznej interpretacji; tworzymy jej obraz we własnej głowie „On mówi o tym i tamtym”, ale możemy także słuchać w zupełnie inny sposób. Zaczynamy wówczas widzieć, w jaki sposób ludzie wyrażają siebie choć ich życie może być zupełnie inne. Zamiast mówić: „O, to jest profesor, dlatego wie to i tamto” możemy zobaczyć twarz, zmarszczki wokół oczu i dostrzec, jak smutny jest to człowiek, pomimo że jego słowa mogą być wspaniałe. Jesteśmy wtedy raczej poruszeni i przejęci niż usidleni przez okoliczności sytuacji.

## Thug rje

---

I to właśnie jest poziom prawdziwego współczucia, *thug rje*. Współczucie nie jest czymś w rodzaju: „Proszę, pozwól, niech ci pomogę”. W jaki sposób mamy pomagać innym? Jeśli o mnie chodzi, płacę mi za pomoc ludziom, a jednak nigdy nie wiem, jak to robić. Siedzę w gabinecie, ludzie przychodzą i opowiadają mi swoją historię, trochę ja mówię, trochę oni, i czasem im się poprawia, a czasem nie. Ale nie wiem, jak to robić. Spędziłem wiele lat szkoląc się na psychoterapeutę. Przeszedłem wieloletnią analizę. Uczestniczyłem w różnych grupach. Ale im dłużej się tym zajmuję i więcej ludzi spotykam, tym mniej rozumiem, dlaczego zadziałałem tak a nie inaczej. Jednak staje się

to coraz łatwiejsze, nawet kiedy mam do czynienia z bardzo przygnębionymi osobami, coś się zaczyna dziać i do czegoś sensownego dochodzimy.

Sądzę, że po części zależy to od tego, że mniej się asekuruję. Nie czuję, że powinienem zaplanować to, co ma się wydarzyć, ufając, że sobie poradzę. Tak czy inaczej coś się pojawia. Podobnie jest teraz, kiedy do Was mówię. Tak czy inaczej coś z tego wynika. Odkrywam, że coś do was mówię. Miejmy nadzieję, że na coś się to przyda. Mogłem tutaj przyjść z przygotowanym wykładem i go odczytać, tylko po co?

Kiedy zaczynamy być z chwili na chwilę obecni w sytuacji, wiele neurotycznych niepokojów typu: „Jak się dopasować? Jak zjednać tego wielkiego sędziego, który ciągle wisi mi nad głową?” zaczyna się rozwiewać, zaczynamy być ufni. Oczywiście im bardziej ufasz, tym więcej możesz poluzować, a im bardziej jesteś rozluźniony, tym lepszy masz kontakt z otwartą podstawą istnienia, dzięki czemu te trzy aspekty umysłu zasilają się nawzajem.

Im bardziej jestem otwarty, i bardziej ufam tej otwartości, tym mniej potrzebuję się przygotowywać. Jeśli nie potrzebuję przygotowań, wówczas nie ma także potrzeby zasłaniać oczu widząc, co tak naprawdę jest dookoła. Mogę reagować na swoją prawdziwą, rzeczywistą sytuację. Choroby psychiczne, zarówno neurozy jak i psychozy, można rozpatrywać z tej samej perspektywy. Im więcej myślimy „o” zdarzeniach – działaniach, myślach, uczuciach, wrażeniach – tym większą mamy tendencję do rozbudowywania historii, które stają się ekranem pomiędzy nami a tym, co rzeczywiście wydarza się tu i teraz. Im bardziej jesteśmy zaburzeni, tym bardziej angażujemy się w podtrzymanie naszej wersji, wbrew wszelkim dowodom za tym, że nasza wierność odcina nas od świata, który dzielimy z innymi.

Praktyka Dzogczen w odniesieniu do codziennego, zwyczajnego życia, dotyczy tego, jak być w tej zwyczajnej codzienności. Każdego dnia, od nowa. Nie musiec wiedzieć. Nie być zamkniętym na zmienną jakość przeżywanych doświadczeń. Nie być ekspertem. Nie budować murów i barier pomiędzy sobą a innymi. Nie myśleć w kategoriach hierarchii dominacji i kontroli. Zamiast tego wszystkiego można być w bliskiej i pełnej wrażliwości relacji ze światem, być jego częścią i żyć z nim w przyjaźni.

Z mojego doświadczenia wynika, że kiedy ludzie żyją w ten sposób, zaczynają czuć, że świat jest dla nich raczej przyjazny, podczas gdy przyjmując neurotyczną, pełną leku, zaburzoną perspektywę napotykać na jego wrogość. Jeśli prowokujesz świat, zaatakuje cię, jeśli zaś dostroisz się do tego, co akurat się dzieje, okaże się, że możesz współdziałać, pracować z sytuacją, a w tej współpracy raz działasz tak z daną sytuacją, a raz inaczej z inną. Im więcej różnych sytuacji, tym mniej wiesz, jaka jesteś, bo zawsze możesz powiedzieć: „Cóż, czasem jestem taka, czasem taka, i kto wie, jaka będę jutro?”. To jest całkiem przyjemne.

Początkowo może to przerażać, wszystko staje się niezwykle obnażone i całkowicie świeże, a kiedy rzeczy są obnażone i świeże, pozostają jednocześnie ściśle powiązane, połączone. Problem z usiłowaniami zachowania poczucia bezpieczeństwa w tym świecie polega na tym, że wiąże się to z ograniczaniem zakresu przeżyć, pomniejszaniem możliwości kontaktu i budowaniem zasieków, małych enklaw. Jeśli jednak chcemy czuć się w świecie jak u siebie, musimy rozebrać mury, zlikwidować bariery.

Kiedy znosimy barierę, pojawia się niepokój i wówczas potrzebujemy medytacji, aby zobaczyć, kim jest ten, który się niepokoi i czym w istocie jest lęk? Lęk jest energią, która wiruje wokół siebie, sama się zapętla, lecz zawsze pozostaje w ruchu. Lęk czy napad paniki jest niezwykle dynamiczny. Stany lękowe są bardzo, bardzo dynamiczne, nie ma w nich nic, czego można by się uchwycić, wszystko obnażają. Lecz kim jest ten, kto przeżywa lęk? Jeśli poszukasz – naprawdę poszukasz – nie znajdziesz nikogo, a będąc w połowie drogi odkryjesz: „Cóż, boję się, jestem przestraszony, ale za każdym razem, kiedy czuję lęk, zabarwienie tego „ja” jest inne: mogę być wystraszony i smutny, wystraszony i zły, wystraszony i sfrustrowany”

Zatem ja, self, samo będąc chwilowym przejawem, ma wiele, wiele odcieni, faktur i tonów, a jednocześnie, będąc podstawą istnienia, pozostaje nieuchwytnie. Łącząc te dwie rzeczy możesz docenić sam fakt bycia pełnią różnych przejawień. Będąc wielością, pełnią, możemy opowiadać wiele

---

różnych historii, nie dając się żadnej z nich usidlić. A na tym właśnie polega całkowite uwolnienie się od lęku przed śmiercią, bo kto tak naprawdę ma umrzeć? Kiedy odnajdziesz się w stanie, w którym, rozluźniony i otwarty, stwierdzisz: „Nie wiem, kim jestem”, ponieważ to, kim jestem, nie może zostać poznane, kto wówczas miałby umierać?

## Przeżywający sam pojawia się i przemija

---

Przeżywający sam pojawia się i przemija. Jest to sama kwintesencja buddyzmu. Kiedy osobiście tego doświadczysz, poczujesz, jak życie cudownie się przed tobą otwiera. W przeciwnym razie będziesz nieustannie wykończony, a wszyscy wiemy, jak to jest: być wykończonym, rozczarowanym, sfrustrowanym, mieć poczucie, jak kolejne drzwi zamykają się przed nami.

Takie są podstawy. Można nauczyć się sposobów medytacji, które korespondują z tym podejściem, i jeśli jesteście zainteresowani, zachęcam was do tego. Od czasu do czasu uczę ich w tej części Niemiec, są także inni ludzie, którzy tego uczą.

Na zakończenie – medytacja nie polega na tworzeniu czegośkolwiek. Jest raczej sposobem odkrywania samego siebie, rozluźnienia się na powrót w sobie samym. Cierpimy z powodu wyobcowania, nie znamy sami siebie. Błąkamy się, tułamy w samsarze, krążymy tu i tam, chcąc znaleźć odpowiedź, szukając jej wszędzie poza sobą, choć głównym problemem jest to, że sami ze sobą nie czujemy się swojsko.

Podobnie pyta Biblia: „Jaki pożytek odniesie człowiek, który osiągnie cały świat, ale utraci własną duszę?”, czyli swoje własne self? Buddyizm postuluje to samo; właśnie wokół tego kręci się życie. Jesteśmy bardzo materialistyczni. Oczekujemy od świata dobrych rzeczy, które mają nas zabezpieczyć, ale to jest szaleństwo, ponieważ demon czai się wewnątrz nas. Tym demonem jest nieznanostwo tego, kim naprawdę jesteśmy, dlatego samo posiadanie ładnego domu i dobrego samochodu nie pomoże się nam go pozbyć.

Wyłącznie wówczas, gdy faktycznie zajrzemy do wewnątrz odkryjemy, że demon to w rzeczywistości tylko chmura dymu. Ale zanim tak się stanie – jest naprawdę niebezpieczny!