

Krótko o Schronieniu i Bodhicizie

Fragment wykładów z Centrum Drzewo Życia
Szczecin, Polska, 7-8 maja 2009r.

JAMES LOW

Edycja: Sarah Allen i James Low

Transkrypcja i tłumaczenie na j. polski: Bartek Czajkowski
Korekta tłumaczenia : Joanna Janiszewska-Rain
bartek.lotsawa@gmail.com

ZAWARTOŚĆ

Co nas ochroni i przed czym potrzebujemy ochrony?	2
Potrzebujemy ochrony przed nami samymi	3
Życie znaczy być połączonym	4
Działanie Bodhisattwy polega na byciu połączonym ze światem	5

Co nas ochroni i przed czym potrzebujemy ochrony?

W buddyzmie, nasza praktyka rozpoczyna się od przyjęcia schronienia w Buddzie, Dharmie i Sandze - w Przebudzonym, w jego naukach i podążających za jego przebudzeniem. Potrzeba schronienia przed niestabilnością będącą podłożem naszej obecnej sytuacji staje się jaśniejsza, gdy pomyślimy: „Moje życie nie jest takie, jakie bym chciał, żeby było. Napotykam problemy, z którymi nie wiem, co zrobić”. W tym momencie, zdajemy sobie sprawę z własnej niekompetencji, naszych braków, ale też z potęgi świata.

W kwestii identyfikacji z własnym ciałem z krwi i kości, jesteśmy mali i zniszczalni. Jeżeli przejdziemy przez drogę nie oglądając się, samochód, czyli wielki kawałek metalu jadący z wysoką prędkością zdruzgocze nasze ciało. Mieć ciało znaczy być zniszczalnym. Niektóre dzieci giną jeszcze w łonie, inne przy narodzinach. W biednych państwach małe dzieci giną w pierwszym roku swojego życia. Nawet jeżeli na tą chwilę jeszcze żyjemy, nikt nie wie jak długo to potrwa. Nie wiemy, czy mamy oszczędzać na starość, czy może lepiej dobrze się bawić dziś. Musimy działać, jakby coś było na rzeczy, tylko że nikt nie wie o co chodzi. Nie wiemy, jak długo będziemy zdrowi. Podczas gdy się starzejemy, coraz częściej słyszymy, że nasi znajomi chorują na raka, mają problemy z sercem, dostają zawałów, i tak dalej.

Budda opisał kluczowe aspekty naszego ludzkiego stanu jako narodziny, starość, choroba i śmierć. Wytknął te wydawałoby się proste fakty, ponieważ odkrył, że często są one ignorowane. Nic nie zmieniło się od jego czasów w tej kwestii. Cechuje nas ten sam brak wyobraźni: widzimy, że inni ludzie chorują i myślimy, „Och, oni są chorzy”, ale zapominamy, że nie ma zbyt wielkiej różnicy między nimi a nami. Jeżeli „oni” mogą zachorować na raka, ja również mogę. Jeżeli ich serca męczą się pompowaniem, moje również się zmęczy.

Śmierć oznacza, że wszystko, co mamy, odchodzi. Czy nasze życie jest czyste i uporządkowane, czy chaotyczne, kiedy umysł zaczyna oddzielać się od ciała, nic już nie możemy zrobić. Moja mama umarła parę lat temu, była już dość stara. Pamiętam, że jak była jeszcze młodsza, zawsze była czymś zajęta - gotowaniem, dbaniem o mnie. Pod koniec życia wciąż była dość zdrowa, ale miała już 93 lata. Pytałem się jej - „Czy

przejdziemy się na spacer?”, na co ona odpowiadała - „Czemu miała bym wstawać?

Bardzo przyjemnie się siedzi. Kiedy wstaję, zaczynam się bać, że upadnę. Pozwól mi siedzieć.” Gdzie się podziała moja mama? To była wciąż ta sama osoba, ale cała energia uszła z jej czakry serca, i miała już mało siły. Kiedy spędzamy czas ze starszymi osobami, zauważamy, że nie chcą robić zbyt wielu rzeczy.

Oznacza to tyle, że nie jest zbyt dobrym pomysłem myśleć „Och, kiedy odejdę na emeryturę, będę w stanie więcej praktykować”. Kiedy będziesz stary, najprawdopodobniej będziesz zmęczony. Dlatego to teraz jest odpowiedni czas, by praktykować przyjmowanie schronienia.

Potrzebujemy ochrony przed nami samymi

Co nas ochroni i przed czym potrzebujemy ochrony? Budda powiedział „Ani twój ojciec, ani twoja matka, ani twój brat, ani twoja siostra, ani twój przyjaciel, ani twój wróg - nikt nie może ci pomóc bardziej, niż ty sam sobie”. Powiedział również „Ani twój ojciec, ani twoja matka, ani twój brat, ani twoja siostra, ani twój przyjaciel, ani twój wróg - nikt nie może ci zaszkodzić bardziej, niż ty sam sobie”. Dlatego też to my potrzebujemy naszej własnej ochrony. A przed czym potrzebujemy tej ochrony? Przed nami samymi.

To dość podchwytliwe. Jak możemy ustalić które z naszych cech są pomocne, a które niepomocne? Kiedy powstają w nas silne myśli, uczucia lub odczucia, często odkrywamy, że nie mamy innej opcji jak tylko im się poddać. Te powstające zjawiska popychają nas w stronę świata lub strachliwie od niego odciągają. Innymi słowy, życie przydarza się nam, jednak często orientujemy się co się stało dopiero po fakcie. Potrzebujemy ochrony przed naszymi tendencjami do bezmyślnego wsiąkania w ruchy energii idące w stronę świata lub oddalające się od niego. Na głębszym poziomie potrzebujemy jednak ochrony przed naszą tendencją do postrzegania tych ruchów jako bardzo prawdziwych i przyjmowania ich jako definicję tego, kim jesteśmy.

To, kim jesteśmy, w najzwyczajszym rozumieniu jest zbudowane z wielu różnych doświadczeń które mieliśmy. W zależności od naszej rodziny i środowiska w którym dorastaliśmy, wolimy jakiś rodzaj jedzenia bardziej od innego, jakiś ubiór od innego ubioru, jakiś rodzaj fryzury od innego rodzaju i tak dalej. Oczywiście, na tym świecie musimy dokonywać wyborów; nie możemy mieć wszystkiego. Jakkolwiek, kiedy dokonujemy wyborów dotyczących tego jak mamy wyglądać, jak mamy żyć, jest to manifestacją nawarstwienia się wielu doświadczeń, zewnętrznych i wewnętrznych, które tworzą dany chwilowy kształt nas samych.

Nasze doświadczenie powstaje jako wzór czynników ściśle połączonych ze sobą w zgodzie z naszymi założeniami i uwarunkowaniami. Tradycyjnie, ilustruje się to

przykładem garncarza pracującego przy kole garncarskim. W Indiach, wioskowi garncarze używają dużych, drewnianych kół garncarskich. Kładą na środku takiego koła bryłkę gliny i rozkręcają koło popychając je kijem. Potem zaczynają wyciągać glinę od góry i modelować ją. Bryłka gliny ma niesamowity potencjał - może zostać umodelowana w jakikolwiek pożądanym przez nas kształt, powiedzmy - w kształcie miski. Tak długo jak miska ta jest połączona z bryłką gliny, jeżeli nie spodoba się ona garncarzowi, może on zmieszać ją z powrotem z bryłką i zacząć od nowa. Gdy jednak odetnie się ten kawałek gliny od bryłki, zyskuje on formę - w tym przypadku miski. Potem naturę gliny zmienia się poprzez proces wypalania, staje się ona twarda i krucha i nie można już jej wymieszać z gliną. Jest to bardzo przydatny przykład, który możemy odnieść do myślenia o nas samych.

Małe dzieci mają niesamowity potencjał - wszelkiego rodzaju żywoty potencjalnie należą do nich. Ale około piątego roku życia ich osobowość zostaje ukształtowana przez interakcję z otoczeniem. Jeżeli życie w domu z rodziną jest dość ograniczone, nowe możliwości mogą pojawić się, gdy dzieci idą do szkoły. Jakkolwiek, gdy były one ostro osądzone przez swoich rodziców, którzy mówili im „Nie robisz niczego dobrze, jesteś bezużyteczny, wiemy, kim jesteś”, wtedy ich pogląd na to, kim są, zostanie najprawdopodobniej wmuszony i stanie się bardzo ciasny. Kiedy taka ciasnota zostanie wdrożona, nawet jeżeli stanie się coś dobrego, dzieci takie będą miały tendencję do podtrzymywania tych negatywnych przekonań o sobie. Każdy z nas, w trakcie swojego istnienia, nabył w ten sposób jakiegoś rodzaju uwarunkowanie.

Z buddyjskiego punktu widzenia, takie kształtowanie jest określone nie tylko przez społeczne interakcje, ale również przez wpływ dojrzewania naszej karmy. Właściwie wszystko, czego doświadczamy, wliczając w to wszystkie aspekty naszego środowiska, jest dojrzewaniem naszej karmy. Jesteśmy wplątani we wszystko, co się wydarza, jako że wcześniejsze zaangażowanie tworzy obecną sytuację, a nasze zachowanie w obecnej sytuacji generuje przyszłe środowisko.

To również jest rzecz, przed którą powinniśmy przyjąć schronienie, jako że tak długo jak pozostajemy wciśnięci w ciasne przekonania, którymi nauczyliśmy się określać siebie, nie będziemy widzieć szerszego obrazu współzależności i będziemy zapominać o naszym prawdziwym potencjale.

Życie znaczy być połączonym

Tak ciężko pracujemy by stworzyć nasze życie, ale potem to życie, które stworzyliśmy, może łatwo stać się klątwą, którą w naszym odczuciu musimy nosić. Staramy się bardziej, ale zawsze coś idzie źle i zawsze jest coś do zrobienia. Z buddyjskiego punktu widzenia, jest tak, ponieważ próbujemy osiągnąć coś, co jest

niemożliwe. Chcemy, by świat się zatrzymał - chcemy stworzyć coś, co jest bezpieczne. Ale świat nie jest bezpieczny, ponieważ składa się z wielu czynników, które cały czas są w ruchu.

Na ten moment w Europie panuje pokój, i w tej chwili możemy powiedzieć „No cóż, wojna w Afganistanie jest dość daleko stąd”. Ale nie możemy już w ten sposób wykluczyć globalnego ocieplenia. Nie możemy w ten sposób wykluczyć kryzysu ekonomicznego. Innymi słowy, pogląd, że możemy zbudować wokół nas samych mały mur i żyć w jego wnętrzu to czyste kłamstwo. Jesteśmy częścią zintegrowanego systemu - połączenia wszystkich żyć - i szukanie indywidualnego rozwiązania nie wypali. Jeżeli próbujesz się uszczęśliwiać nie przejmując się cierpieniem innych, skurczysz swoje serce i ominie cię jedyne prawdziwie trwające szczęście.

By przyjąć schronienie musimy najpierw zobaczyć jak przyjęliśmy małe, skurczone poczucie siebie oraz podobnie umniejszone poczucie tego, kim są inni ludzie. Zwykle działamy, jakbyśmy wiedzieli kim jesteśmy i kim są inni ludzie. Widzimy innych i od razu wyczuwamy czy ich polubimy czy nie, czy coś w nich nas pociąga czy nie. Kiedy wydaje się nam, że ich nie polubimy, staramy się ich unikać, kiedy jednak wydaje się nam, że ich polubimy, próbujemy się do nich zbliżyć. Innymi słowy, nasza orientacja jest fundamentalnie oparta na nas samych - „By sprawić sobie pożytek, będę omijał złych ludzi i będę starał się być z takimi ludźmi, którzy mnie uszczęśliwiają”.

Funkcją przyjęcia schronienia jest zdanie sobie sprawy, że narzędzia, których używamy do kształtowania znaczenia naszego istnienia nie sprawdzają się zbyt dobrze. Przyjąć schronienie znaczy zobaczyć, że nasze zwykłe kształtowanie znaczenia świata jest tak naprawdę dość pomieszane.

Kiedy przyjmujemy schronienie w Buddzie, przyjmujemy schronienie w możliwości przebudzenia się. Nie mówimy „O wielki Buddo, proszę uratuj mnie”, tylko „Buddo, proszę pomóż mi rozpoznać moją własną naturę Buddy i rozpoznać naturę Buddy wszystkich istot”.

Kiedy przyjmujemy schronienie w Dharmie - naukach Buddy - praktyki, na których zaczynamy polegać są metodami doświadczenia świata w świeży i przejrzysty sposób, w odróżnieniu od metod wytworzonych przez nasze warunkowanie i karmę.

Kiedy przyjmujemy schronienie w Sandze - zbiorowisku lub grupie osób, które praktykują - otwieramy się na fakt, że potrzebujemy pomocy, że potrzebujemy sojuszników.

Być żywym znaczy być połączonym, i jeżeli skupimy się za bardzo na własnym istnieniu, próbując działać dla samych siebie najlepiej jak potrafimy, wtedy ta chęć będzie sama w sobie utrzymywać swego rodzaju głupotę lub ignorancję.

Działanie Bodhisattwy polega na byciu połączonym ze światem

W tradycji Mahajany, schronienie połączone jest również z przyjęciem ślubowań Bodhisattwy. Kiedy przyjmujemy te ślubowania, wyrażamy intencję, że w tym życiu i we wszystkich naszych przyszłych życiach będziemy pracować dla wyzwolenia wszystkich istot. Można o tym myśleć jak o heroicznej działalności, jak o czymś, co dzielnie robimy by pomóc innym ludziom. Możemy czuć, że „Nie muszę tego robić, ale jest to coś, co robię z własnego wyboru”. Jakkolwiek, faktycznie jest tak, że musimy to robić, nie dlatego, że ktoś nam każe, ale dlatego, że inni ludzie wcale nie są oddzielnymi od nas samych. Kiedy idziesz ulicą nie widzisz siebie, widzisz innych ludzi. Kiedy siedzisz w kawiarni, nie widzisz siebie, widzisz innych ludzi. Innymi słowy, twoje doświadczenie to inni ludzie. Jeżeli jesteś nauczycielem i spędzasz swój czas w klasie, możesz sobie myśleć „Jestem nauczycielem a to są uczniowie”, ale ci uczniowie to twój świat. Oni są tym, co widzisz. Widzisz ich nosy, ich uszy, nie swój nos czy swoje uszy. Inni ludzie są tym, czym jesteś ty. Zawsze wyobrażamy sobie, że „Ja jestem mną. Nie wiem kim ty jesteś, ale ja jestem mną, i muszę się zająć mną”, ale tak naprawdę staję się „mną” poprzez „ciebie”. To, kim „jestem ja”, jest możliwe poprzez to, jak inni ludzie mają się ze mną.

Na przykład, dziś siedzimy tu razem. Łączą nas wspólne zainteresowania, wspólne eksplorowanie konkretnych pojęć i angażowanie się w konkretne aktywności. Jutro po południu wyjadę i udam się na lotnisko. Jeżeli czekając na lot znalazłbym sobie krzesło i zaczął przemawiać do ludzi dookoła mnie w ten sam sposób, co do was teraz, policja mogłaby do mnie podejść i zapytać się co robię. Mógłbym powiedzieć „Po prostu jestem sobą, w ten sposób przemawiam”, ale to byłoby szaleństwo. Kiedy jestem na lotnisku, czekam na samolot, czytam coś lub patrzę na ludzi. Innymi słowy, moje mówienie w ten sposób jest wytworzone przez waszą obecność. Powstaję w ten sposób z przez to jacy wy jesteście. I to jacy jesteście w tej chwili, w tym pokoju, wpływa na to jaki ja jestem.

Dlatego też, pracowanie dla dobra wszystkich istot nie polega na przekraczaniu wielkiego progu między „moim światem” a „ich światem”. Jest to pomoc w rozpoznaniu nie-oddzielności, lub nie-dualności wszystkich zjawisk. To, co nazywamy „sobą” i to, co nazywamy „innymi” to części tego samego pola doświadczenia. Działanie Bodhisattwy polega na byciu połączonym ze światem. Na przykład, za tymi drzwiami małe ptaszki cieszą się z wiosny. Widzimy, jak budują gniazda. Wiedzą, że idzie ciepła pogoda a więc cieszą i ekscytują się tym. Kiedy widzimy ich szczęście, również czujemy się szczęśliwi. Możemy za chwilę zobaczyć starą osobą niosącą samemu zakupy, i pomyśleć „Och, to smutne. Nie ma kto ci pomóc”.

Być połączonym i dotkniętym przez wszystko, co się wydarza jest kluczem do praktyki Bodhisattwy. Wlicza się w to wszystko, co możemy uważać za trudne lub czego

możemy nie lubić. Oznacza to naukę pozwalania falam doświadczeń płynąć swobodnie, bez blokowania ich, nie próbując nakładać na nie mapy lub obrazu tego, co uważalibyśmy za świat idealny.