

Studiowanie i nauczanie Dharmy

Spotykamy się, by studiować w przyjacielskiej atmosferze, jako luźna, lecz miejmy nadzieję – współpracująca ze sobą Sangha. Naszą główną pracą jest odślanianie umysłu przed umysłem. Aby tego dokonać, musimy jasno rozumieć różnicę pomiędzy samym umysłem a jego treściami, które nieustannie się zmieniają – choć tak naprawdę są one nierozdzielne.

W tradycji Tybetańskiej uważa się, że aby studiowanie i praktyka mogły zrodzić rezultat, kluczowa jest czysta linia przekazu. Musimy mieć pewność i zaufanie, że to co słyszymy od nauczycieli i o czym czytamy w książkach, jest autentyczne i zasadniczo niezmienione od czasu, gdy po raz pierwszy nauczali tego Buddowie. CR Lama poinstruował mnie, bym najlepiej jak potrafię zachował naszą linię, tak aby ci, którzy pragną się uczyć i praktykować, mogli być w tym procesie wspierani.

Nauczanie Drogi Środka podąża drogą środka — struna nie może być ani zbyt napięta, ani zbyt luźna. Jest to szczególnie ważne, ponieważ jesteśmy dorośli, i musimy być w stanie oddawać się refleksji na temat tego czego się uczymy, unikając jednocześnie zarówno bezmyślnego dogmatyzmu, jak i tworzenia niepotrzebnych mieszanek, wplatając w to swoje własne idee. Wszyscy musimy być w stanie słyszeć rytm bębna Dharmy i dostroić się do niego. Kluczowa jest tu pokora. Jeśli Dharma karmi ego nauczyciela lub ucznia, wówczas nasza motywacja pomagania wszystkim istotom zostaje zaburzona i zmniejszona. Pragnienie pomagania innym jest cenne, lecz musi być połączone z jasnym zrozumieniem własnych tendencji i możliwości. Dlatego, by nie zwodzić innych na manowce, musimy studiować i praktykować więcej, aż w pełni nie dojrzejemy.

Jeśli czujesz, że chcesz dzielić się Dharumą, na początku każdej sesji wyraż intencję bodhisattwy. Następnie, gdy wykonujesz praktykę, utrzymuj w umyśle wszystkie istoty, a na koniec zadedykuj im zasługę. Praktyką którą możesz się dzielić jest Spokojne Spoczywanie (szine), podczas którego skupiamy uwagę na oddechu, i wrażeniach które mu towarzyszą, gdy wchodzi i wychodzi przez nos. Praktyka ta wzmacnia brak rozproszeń i jest użyteczna dla każdego.

Pięć trucizn mentalnej ciemności, pożądania, awersji, dumy i zazdrości jest zawsze dostępnych, i łatwo się pogubić. Działania mają swoje konsekwencje, które mogą utrzymać się długo, zarówno dla nas jak i dla innych. Nie udzieliłem nikomu autoryzacji na przekazywanie i nauczanie Dharmy, więc proszę, nie pozujcie na nauczycieli. Gdy autentyczny nauczyciel Dharmy jasno zobaczy, że jesteś gotowy do nauczania, wówczas udzieli ci pozwolenia i autoryzacji, stosownie do twoich zdolności.

Co więcej, w kulturze zachodu, ważne jest zrozumienie relacji pomiędzy Dharumą a psychoterapią, ponieważ język psychoterapii stał się częścią publicznego dyskursu, a leżące u jego podstaw założenia zostały unormowane.

Poglądy, praktyki i zachowania do których zachęcają Dharma i psychoterapia są bardzo różne. Czysta Dharma prowadzi do oświecenia, podczas gdy psychoterapia nie. Dharma przekazywana jest za darmo, podczas gdy psychoterapia jest praktyką opartą na pobieraniu opłat. Jeśli to ze sobą mieszasz i pobierasz opłaty za koktajl Dharmy i terapii, wówczas bardzo prawdopodobne, że wywiedzie to w pole zarówno ciebie, jak i twoich „klientów”.

Oby nasza nauka i praktyka przyniosła pożytek wielu, i nikogo nie skrzywdziła.