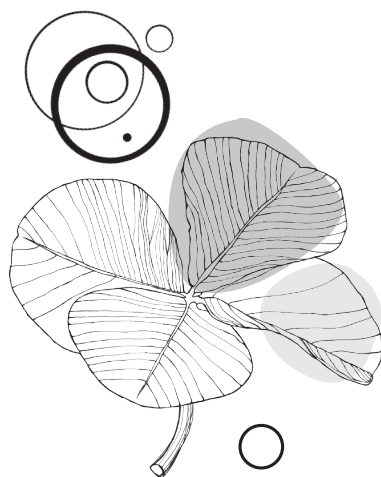


Żyj  
pięknie

JAK CZERPAĆ INSPIRACJĘ  
ZE ZMIAN, KTÓRE PRZYNOSI LOS

zwierciadło



Żyj  
pięknie

JAK CZERPAĆ INSPIRACJĘ  
ZE ZMIAN, KTÓRE PRZYNOŚI LOS

Pema Chödrön

Tłumaczenie:

Barbara Kłębowska

*Oby aspiracje  
Chögyama Trungpy Rinpoczego,  
Druka Sakjonga,  
Dorjego Dradüla Mukpo  
szybko się spełniły*

# Spis treści

Przedmowa .....	9
Wprowadzenie .....	11
1. <i>Fundamentalna niejednoznaczność bycia człowiekiem</i> ....	13
2. <i>Życie bez narracji</i> .....	31
<b>Pierwsze zobowiązanie:</b>	
<i>Zobowiązanie do niewyrządzania krzywdy</i> .....	43
3. <i>Położ fundament</i> .....	45
4. <i>Bądź w pełni obecny, poczuź swoje serce i skocz</i> .....	67
5. <i>Pozostań w środku</i> .....	81
<b>Drugie zobowiązanie:</b>	
<i>Zobowiązanie do dbania o siebie nawzajem</i> .....	99
6. <i>Poza strefą komfortu</i> .....	101
7. <i>Wdychaj ból, wydychaj ulgę</i> .....	121
8. <i>Katalizator współczucia</i> .....	135
<b>Trzecie zobowiązanie:</b>	
<i>Zobowiązanie do przyjęcia świata takiego, jaki jest</i> .....	147
9. <i>Nie ma gdzie się ukryć</i> .....	149
10. <i>Przebudzenie na cmentarzysku</i> .....	171
Podsumowanie .....	191
11. <i>Jesteśmy potrzebni</i> .....	193
Podziękowania .....	203
Bibliografia .....	204

# Przedmowa

Nauki przedstawione w tej książce zostały wygłoszone w 2009 roku w Gampo Abbey, tybetańskim klasztorze buddyjskim w Cape Breton w Nowej Szkocji, podczas sześciotygodniowego zimowego odosobnienia, zwanego Yarne. Luźno nawiązują one do buddyjskiej tradycji Trzech Ślubów, znanych jako *pratimoksha*, *bodhisattwa* i *samaja*.

Warto podkreślić, że formalne złożenie ślubów odbywa się w obecności nauczyciela. Najpierw składany jest ślub *pratimoksha*, a następnie *bodhisattwa*. Na końcu, jeśli uczeń decyduje się na bliską współpracę z nauczycielem wadzrajany, składany jest ślub *samaja*.

9

Nauczanie zawarte w tej książce przedstawia śluby w ogólnym zarysie, jako trzy zobowiązania, które każdy, bez względu na wyznawaną religię lub jej brak, może wykorzystać jako sposób odnoszenia się do nietrwałej, nieustannie zmieniającej się natury doświadczeń życiowych, jako sposób wykorzystywania naszych codziennych doświadczeń do przebudzenia, wzrastania, oświecenia i bycia bardziej kochającym i świadomym innych istnień.

Oby to niekonwencjonalne podejście do tradycyjnej nauki było pomocne i zachęcające dla każdego, kto czyta tę książkę. I oby niektórzy czytelnicy zainteresowali się tradycyjnym sposobem złożenia ślubów jako częścią buddyjskiej drogi do oświecenia.

*Pema Chödrön*

# Wprowadzenie

Pragnę wyrazić szczerą wdzięczność Lynne Van de Bunte. Lynne nie tylko zachowała taśmy, z których odtworzyliśmy zawarte w tej książce wykłady, ale również spisała z nich teksty. Niektóre z taśm były w tak złym stanie, że nikt oprócz niej nie był w mocy odczytać treści moich słów! Lynne poświęciła również wiele czasu, żeby znaleźć osoby, które spisały pozostałe nagrania – przekazuję zatem podziękowania dla: Heidi Utz, Rexa Washburna, Ginny Davies oraz Aileen i Billa Fellów (którzy zebrali wszystkie wykłady na dysku jednego komputera). Wreszcie przekazuję szczególne wyrazy wdzięczności dla mojej przyjaciółki i zarazem redaktorki, Emily Hilburn Sell, która sprawiła, że pudło pełne papierów w cudowny sposób przeistoczyło się w tę oto książkę. Bez jej talentu, szczerego zaangażowania i ciężkiej pracy, światła dziennego nie ujrzałyby ani ta, ani też wiele innych publikacji. Niezwykłe się cieszę, że możemy kontynuować naszą współpracę.

# 1.

## Fundamentalna niejednoznaczność bycia człowiekiem

**Życie jest jak wchodzenie do łodzi,  
która ma wypłynąć na morze i zatonać.**

– Shunryu Suzuki Roshi

Jako istoty ludzkie dzielimy skłonność do walki o osiągnięcie stanu pewności za każdym razem, gdy uświadomimy sobie, że wszystko wokół nas podlega nieustającej zmianie. W trudnych chwilach nasila się stres związany z próbami znalezienia twardego gruntu – czegoś przewidywalnego i bezpiecznego, na czym można stanąć. Jednakże prawda jest taka, że istotą naszej natury jest ciągła zmiana. Wszystko się zmienia, czy mamy tego świadomość, czy nie.

13

Co za fatalny układ! Wydaje się, że jesteśmy skazani na cierpienie tylko dlatego, że czai się w nas głęboko ukryty lęk przed tym, jak naprawdę wygląda nasza sytuacja. Nasze wysiłki w poszukiwaniu trwałej przyjemności, trwałego bezpieczeństwa, stoją w sprzeczności z faktem,



że jesteśmy częścią dynamicznego systemu, w którym wszyscy i wszystko jest w nieustającym procesie zmiany.

Tak więc tutaj odnajdujemy siebie – w samym środku dylematu. I stawia to przed nami prowokacyjne pytania: Jak żyć pełnią życia w obliczu tymczasowości, wiedząc, że pewnego dnia umrzemy? Jak to jest uświadomić sobie, że nigdy w pełni i ostatecznie tego nie zrozumiemy? Czy możemy zwiększyć naszą odporność na niepewność i ciągle zmiany? Jak możemy zaprzyjaźnić się z nieprzewidywalnością i niepewnością i wykorzystać je jako sposób na zmianę naszego życia?

14

Budda nazwał tymczasowość jedną z trzech charakterystycznych cech naszej egzystencji, niepodważalny fakt. Ale jest to coś, czemu opieramy się z całą mocą. Myślimy, że jeśli tylko coś zrobimy albo czegoś nie zrobimy, w jakiś sposób uda nam się wieść bezpieczne, pewne, podlegające naszej kontroli życie. Jakże jesteśmy rozczarowani, gdy sprawy nie toczą się tak, jak zaplanowaliśmy.

Niedawno przeczytałam wywiad z korespondentem wojennym, Chrisem Hedgesem, gdzie użył wyrażenia, które wydaje się w sposób doskonały opisywać naszą sytuację: „moralna niejednoznaczność ludzkiego istnienia”. Myślę, że odnosi się to do zasadniczego wyboru, przed którym wszyscy stajemy: czy trzymać się pozornego bezpieczeń-

stwa naszych utrwalonych przekonań i społecznych poglądów, mimo że przynoszą nam jedynie chwilową satysfakcję, czy pokonać lęk i wykonać skok, by przeżywać prawdziwe życie. Ta fraza: „moralna niejednoznaczność ludzkiego istnienia” mocno we mnie rezonuje, ponieważ właśnie tym zajmuję się od lat – co możemy zrobić, żeby uspokoić się i mieć prawdziwą, pełną pasji relację z fundamentalną niepewnością, bezzasadnością bycia człowiekiem?

Mój pierwszy nauczyciel, Chögyam Trungpa, mówił o podstawowym lęku przed byciem człowiekiem. Ten lęk czy niepokój wobec nietrwałości nie jest czymś, co dotyka tylko nielicznych, to wszechobecny stan wspólny dla rodzaju ludzkiego. Lecz zamiast popadać w przygnębienie z powodu niejednoznaczności, niepewności życia, co by się stało, gdybyśmy to zaakceptowali i poddali się temu? Co by się stało, jeśli byśmy powiedzieli: „Tak, właśnie tak to wygląda, właśnie to oznacza bycie człowiekiem”, i zdecydowali, że wsiadamy i cieszymy się przejażdżką?

Na szczęście Budda dał wiele wskazówek, jak to zrobić. Są wśród nich instrukcje znane w tradycji buddyzmu tybetańskiego jako Trzy Śluby lub Trzy Zobowiązania. Są to trzy metody pozwalające na przyjęcie chaotycznej, niestałej, dynamicznej, pełnej wyzwań natury naszego

położenia jako drogi do przebudzenia. Pierwsze ze zobowiązań, tradycyjnie zwane Ślubem Pratimoksha, jest podstawą osobistego wyzwolenia. Jest to zobowiązanie do podjęcia wszelkich starań, żeby nasze działania, słowa lub myśli nie powodowały krzywdy, zobowiązanie, żebyśmy byli dla siebie dobrzy. Stanowi strukturę, w ramach której uczymy się pracować z naszymi myślami i emocjami i powstrzymywać od mówienia lub działania pod wpływem wzburzenia. Kolejnym krokiem w stronę akceptacji bezzasadności jest zobowiązanie do pomagania innym. Tradycyjnie zwane Ślubem Bodhisattwy, jest zobowiązaniem do otwarcia naszych serc i umysłów i pragnieniem zmniejszenia cierpienia tego świata. Ostatnie zobowiązanie, tradycyjnie znane jako Ślub Samaja, jest dążeniem do przyjęcia świata takiego, jaki jest, bez uprzedzeń. Jest to zobowiązanie, żeby postrzegać wszystko, co spotykamy, dobro i zło, przyjemność i ból, jako przejaw przebudzonej energii. Jest to zobowiązanie, żeby we wszystkim widzieć możliwość dalszego przebudzenia.

Ale co oznacza fundamentalna niejednoznaczność bycia człowiekiem w życiu codziennym? Przede wszystkim oznacza zrozumienie, że wszystko się zmienia. Jak napisał Śantidewa, mistrz buddyjski z VIII wieku, w *Przewodniku na Ścieżce Bodhisattwy*:

*Wszystko, co mam i z czego korzystam,  
Jest jak ulotna wizja ze snu.  
Znika w krainie pamięci,  
A znikając, nigdy więcej nie będzie widziana.*

Czy jesteśmy tego świadomi, czy nie, wszystko nieustannie się zmienia. Nic nie trwa, łącznie z nami. Prawdopodobnie jest bardzo niewielu ludzi, którzy cały czas zajęci są myślą „Umrę”, za to jest mnóstwo dowodów na to, że ta myśl jest powodem naszego nieustannego lęku. „Ja też jestem czymś krótkotrwałym i przemijającym”, zauważył Śantidewa.

Co zatem znaczy być człowiekiem w tym niejednoznacznym, niemającym uzasadnienia stanie? Przede wszystkim chwytamy się przyjemności i staramy się unikać bólu, ale mimo naszych wysiłków doświadczamy ich wciąż na zmianę. Ulegając iluzji, że doświadczanie nieustającego bezpieczeństwa i dobrego samopoczucia jest stanem idealnym, robimy wszystko, żeby to osiągnąć – jemy, pijemy, sięgamy po narkotyki, pracujemy ponad siły, spędzamy godziny w sieci albo oglądamy telewizję. Ale z jakiegoś powodu nigdy nie osiągamy stanu trwałej satysfakcji, do której dążymy. Czasami czujemy się dobrze; fizycznie nic nam nie dolega i psychicznie wszystko jest w porządku. Potem to się zmienia i doświadczamy fizycznego bólu lub cierpienia psychicznego. Myślę, że

byłoby nawet możliwe przedstawienie na wykresie, jak przyjemność i ból pojawiają się na przemian w naszym życiu, godzina po godzinie, dzień po dniu, rok po roku, najpierw przeważa jedno, potem drugie.

Budda uczy, że przyczyną naszego cierpienia nie jest nie-trwałość sama w sobie ani nawet świadomość, że umrzemy. Jest nią nasz opór wobec fundamentalnej niepewności naszej sytuacji. Nasz niepokój wynika z wysiłków, które podejmujemy, żeby mieć twardy grunt pod nogami, żeby spełniło się nasze marzenie o wiecznym dobrostanie. To, co nazywamy cierpieniem, to sprzeciwianie się zmianie. Moment, kiedy możemy całkowicie odpuścić i przestać walczyć, kiedy możemy przyjąć bezzasadność naszego położenia i poddać się jego dynamice, nazywamy oświeceniem lub przebudzeniem do naszej prawdziwej natury, do naszego podstawowego dobra. Innym określeniem tego stanu jest *wolność* – wolność od walki z fundamentalną niejednoznacznością bycia człowiekiem.

Fundamentalna niejednoznaczność bycia człowiekiem wskazuje na to, że choćbyśmy nie wiadomo jak bardzo chcieli, nigdy nie możemy powiedzieć „To jest jedyna słuszna droga. Tak właśnie jest. Koniec dyskusji”. W swoim wywiadzie Chris Hedges mówił również o bólu, który pojawia się, gdy jakaś grupa lub religia twierdzi, że jej po-

głądy to jedyne słuszne poglądy. W pojedynkę również mamy sporo fundamentalistycznych skłonności. Wykorzystujemy je, żeby poprawić sobie samopoczucie. Sięgamy po opinie lub przekonania, żeby w prosty sposób wyjaśnić rzeczywistość, i nie mamy ochoty mierzyć się z niepewnością i dyskomfortem, jakie wiążą się z otwartością na inne możliwości. Kurczowo trzymamy się naszych przekonań i stajemy się niezwykle dogmatyczni pod tym względem.

Źródłem tych fundamentalistycznych tendencji, tych dogmatycznych tendencji, jest niezmienna tożsamość – niezmiennie przekonania o samych sobie jako dobrych bądź złych, wartościowych lub bezwartościowych, takich czy innych. Niezmienna tożsamość zmusza nas do podejmowania prób zmiany rzeczywistości, ponieważ rzeczywistość nie zawsze pasuje do naszych przekonań.

19

Kiedy po raz pierwszy przybyłam do Gampo Abbey, myślałam o sobie – miła, skłonna do ustępstw, życzliwa, otwarta osoba. Część z tego było prawdą, ale część nie. Przede wszystkim, byłam okropnym dyrektorem. Inni mieszkańcy klasztoru czuli się obezwładnieni przeze mnie. Wskazywali na moje wady, ale nie byłam w stanie usłyszeć, co mówią, ponieważ moja niezmienna tożsamość była tak silna. Za każdym razem gdy do klasztoru przyjeżdżały nowe osoby, otrzymywałam taką samą ne-

gatywną informację zwrotną, ale wciąż tego nie słyszałam. To trwało przez kilka lat. Pewnego dnia wszyscy zebrali się razem i przeprowadzili interwencję, a ja usłyszałam w końcu, co każdy miał mi do powiedzenia na temat wpływu, jaki wywierało na nich moje zachowanie. Wiadomość wreszcie dotarła.

To właśnie oznacza wyparcie – nie możesz usłyszeć nic, co nie pasuje do twojej niezmiennej tożsamości. Nawet pozytywne informacje – że jesteś miły, że zrobiłeś wspianą rzecz albo masz znakomite poczucie humoru – są filtrowane przez niezmienną tożsamość. Nie możesz przyjąć tego, co nie jest wpisane w twoją definicję samego siebie.

20

W buddyzmie nazywamy niezmienną tożsamość „łgnięciem do ego”. W ten właśnie sposób próbujemy znaleźć twarde grunto pod nogami w ciągle zmieniającym się świecie. Praktyki medytacyjne inicjują rozpad niezmiennej tożsamości. Kiedy siedzisz, zaczynasz widzieć siebie z większą przejrzystością i dostrzegasz, jak bardzo jesteś przywiązany do własnych opinii o samym sobie. Często pierwszy wgląd w niezmienną tożsamość wywołuje sytuacja kryzysowa. Kiedy sprawy zaczynają układać się nie po twojej myśli, tak jak przydarzyło się to mnie, gdy przyjechałam do Gampo Abbey, czujesz się, jakby cały twój świat rozpadał się na kawałki. W rzeczywistości rozpada

się twoja niezmienna tożsamość. I jak zwykł mawiać do nas Chögyam Trungpa, jest to powód do świętowania.

Celem ścieżki duchowej jest zdjęcie maski, zdjęcie pancerza. Kiedy to się dzieje, odczuwamy to jako kryzys, ponieważ *to jest kryzys* – kryzys niezmiennej tożsamości. Budda nauczał, że niezmienna tożsamość jest źródłem naszego cierpienia. Patrząc głębiej, moglibyśmy powiedzieć, że prawdziwą przyczyną cierpienia jest niemożność pogodzenia się z niepewnością i przekonanie, że zaprzeczanie fundamentalnej bezzasadności bycia człowiekiem jest absolutnie rozsądne, absolutnie normalne.

Lgnięcie do ego jest naszym sposobem na wyparcie. Kiedy mamy utrwalone przekonanie, „to jestem ja”, wtedy postrzegamy wszystko jako zagrożenie albo obietnicę, albo coś, o co nie warto zabiegać. Czegokolwiek doświadczamy, albo nas to pociąga, albo zniechęca, albo jesteśmy obojętni, w zależności od tego, jak bardzo zagraża naszemu wizerunkowi. Niezmienna tożsamość daje nam fałszywe poczucie bezpieczeństwa. Utrzymuje je, filtrując wszystkie nasze doświadczenia z tej perspektywy. Kiedy kogoś lubimy, zazwyczaj wynika to faktu, że ta osoba sprawia, iż czujemy się dobrze. Nie staje nam na drodze, nie narusza naszej niezmiennej tożsamości, więc jesteśmy kumplami. Kiedy kogoś nie lubimy – nie nadajemy na tej samej fali, więc nie chcemy z tymi oso-



bami spędzać wolnego czasu – na ogół dlatego, że stanowią wyzwanie dla naszej niezmiennej tożsamości. Czujemy się przy nich niezręcznie, ponieważ nie postrzegają nas w sposób, w jaki chcemy być postrzegani, więc nie możemy funkcjonować tak, jak chcemy. Często myślimy o ludziach, których nie lubimy, jak o wrogach, ale w rzeczywistości oni wszyscy są dla nas ważni. Są naszymi największymi nauczycielami – specjalnymi posłańcami, którzy pojawiają się właśnie wtedy, kiedy ich potrzebujemy, żeby zwrócić uwagę na naszą niezmienną tożsamość.

22

Niewygoda powiązana z bezzasadnością, z fundamentalną niejednoznacznością bycia człowiekiem bierze się z naszego przywiązania do pragnienia, żeby sprawy potoczyły się w konkretny sposób. *Szenpa* to tybetańskie określenie przywiązania. Mój nauczyciel, Dzigar Kongtrül, nazywa *szenpa* barometrem lgnięcia do ego, wskaźnikiem naszego egocentryzmu i poczucia własnej ważności. *Szenpa* charakteryzuje intuicyjną możliwość przyciągania lub odwrotnie, odpychania od siebie. To są odczucia związane z *lubię, chcę, potrzebuję* lub *nie lubię, nie chcę, nie potrzebuję, chcę, żeby to zniknęło*. Ja myślę o *szenpa* jak o byciu złapanym na haczyk. To poczucie zatkania, napięcia, zamknięcia lub wycofania, którego doświadczamy, gdy czujemy się źle z tym, co się dzieje. *Szenpa* to także pragnienie uwolnienia się od tych uczuć poprzez kurczowe trzymanie się czegoś, co sprawia nam przyjemność.