



Twoje  
*wspaniałe*  
życie



JAK PRZYJĄĆ TO,  
CZEGO NIE CHCEMY OTRZYMAĆ

zwierciadło.



Twoje  
*wspaniałe*  
życie

JAK PRZYJĄĆ TO,  
CZEGO NIE CHCEMY OTRZYMAĆ

Pema Chödrön

Tłumaczenie:

Barbara Kłębowska

*Dedykuję tę książkę  
Khenchenowi Thrangu Rinpocze,  
z miłością, oddaniem i wdzięcznością  
za życzliwość i wsparcie  
okazywane mi przez długie lata.*

# Spis treści

1. Zaczynij od złamanego serca .....	7
2. Czy to ma znaczenie? .....	19
3. Przewyciężanie polaryzacji .....	29
4. Sztuka porażki .....	41
5. Ścieżka nieodrzucania .....	47
6. Tak jak jest .....	57
7. Jak nie stracić serca .....	65
8. Poza strefą komfortu .....	77
9. Mówimy z poczucia wspólnoty człowieczeństwa .....	87
10. Etykietowanie nadaje znaczenie .....	97
11. Praktyka otwartej świadomości .....	107
12. Życie zmienia się w ułamku sekundy .....	115
13. Orzeźwiająca pustka .....	125
14. Doświadczanie chwili obecnej .....	131
15. Narodziny i śmierć w każdym momencie .....	139
16. Wyobraź sobie życie bez ego .....	145
17. Nasza mądrość zmienia świat .....	153
18. Powitaj niechciane ze śmiechem .....	161
19. Uczymy się od naszych nauczycieli .....	167
20. Zadanie niemożliwe do wykonania .....	179
Praktyki służące powitaniu z radością tego, co niechciane ....	190
Medytacja w pozycji siedzącej .....	191
Praktyka tonglen .....	194
Zlokalizuj, Obejmij, Zatrzymaj, Zostań .....	202
Podziękowania .....	206
O Autorce .....	207

# 1

## Zacznij od złamanego serca

**Naszym celem jest pełne przebudzenie serca i umysłu, nie tylko po to, żeby poczuć się lepiej, ale także po to, żeby nieść dobro, pocieszenie i mądrość innym żyjącym istotom. Czy istnieje coś, co zmotywuje nas jeszcze bardziej?**

Dobrze jest wiedzieć, co nami kieruje, gdy wkraczamy na drogę rozwoju duchowego.

7

Możemy zacząć o d zadania sobie pytania: „Dlaczego czytam tę nową książkę o nieco niepokojącym podtytu-  
le *Jak przyjąć to, czego nie chcemy otrzymać?*”. Czytasz ją dlatego, że czasy są niepewne i chcesz wiedzieć, co pomoże uporać się z tym, co nadchodzi? Czytasz ją, żeby dowiedzieć się czegoś o sobie? Masz nadzieję, że będzie pomocna w uwolnieniu się od schematów myślenia czy odczuwania, które mają negatywny wpływ na twoje samopoczucie? A może ktoś ci ją dał z wielkim entuzjazmem i nie chcesz go urazić, nie czytając jej?

Na twoją motywację mogą składać się wszystkie wymienione powody lub tylko niektóre z nich. Każdy powód (nawet ten ostatni) jest wystarczająco dobry, żeby prze-

czytać tę lub jakąkolwiek inną książkę. Ale w buddyjskiej tradycji mahajany, do której należę, studiowanie nauk duchowych zaczynamy od wzbudzenia jeszcze większej motywacji, znanej jako bodhicziitta. W sanskrycie *bodhi* oznacza „przebudzenie”, a *czitta* – „serce” lub „umysł”. Naszym celem jest pełne przebudzenie serca i umysłu, nie tylko po to, żeby poczuć się lepiej, ale także po to, żeby nieść dobro, pocieszenie i mądrość innym żyjącym istotom.

Czy istnieje coś, co zmotywuje nas jeszcze bardziej?

8

Budda nauczał, że w i stocie rzeczy wszyscy jesteśmy dobrzy i k ochający. I wła śnie z p owodu podstawowej dobroci naturalne jest, że chcemy być tacy dla innych, szczególnie tych, którzy są nam najbliżsi, i tych, którzy znajdują się w największej potrzebie. Doskonale zdajemy sobie sprawę, że inni nas potrzebują, społeczność, w której żyjemy, a także cała planeta potrzebuje nas właśnie teraz. Chcemy zrobić wszystko, co w n aszej mocy, aby złagodzić strach, złość i bolesną bezzasadność, której tak wielu z nas doświadcza w dzisiejszych czasach. Ale często się zdarza, gdy próbujemy pomóc, że przeszkadza w tym nasz wewnętrzny chaos i nawykowe zachowania. Spotykam ludzi, którzy mówią: „Chciałem pomóc młodzieży z grupy ryzyka, więc uczyłem się, szkoliłem i podjąłem pracę jako pracownik socjalny. Dwa dni w ystarczyły, żebym znienawidził większość dzieciaków! Na początku myślałem tylko o jednym: «Dlaczego nie możemy po prostu pozbyć się tych wszystkich dzieci i znaleźć sympatycznych nastolatków, którzy będą z nami współpraco-

wać?». Wtedy właśnie zdałem sobie sprawę, że najpierw muszę uporządkować własne życie”.

Bodhicitta, przebudzone serce, zaczyna się o d chęci uwolnienia się o d wszystkiego, co przeszkadza nam w pomaganiu innym. Pragniemy uwolnić się o d naszych chaotycznych myśli i nawykowych zachowań, które tłumią pierwotną dobroć, dzięki czemu możemy być mniej reaktywni, mniej bojaźliwi i mniej uwięzieni w naszych starych schematach. Rozumiemy, że niezależnie o d tego, w jakiej mierze potrafimy wyjść poza nasze neurozy i nawyki, możemy być bardziej dostępni dla tych nastolatków, dla członków naszej rodziny, dla naszej większej wspólnoty lub dla nieznajomych, których spotykamy. Wciąż możemy doświadczać silnych uczuć i w wewnętrznych przeżyć, ale wiedząc, jak pracować z tymi emocjami bez wpadania w stare koleiny, możemy być dla innych. I nawet jeśli nie możemy zrobić nic nadzwyczajnego, żeby komuś pomóc, inni ludzie poczują nasze wsparcie, które stanowi realną pomoc.

9

Bodhicitta zaczyna się o d tego dążenia, ale nie kończy się na nim. Bodhicitta jest również zobowiązaniem. Zobowiązujemy się zrobić wszystko, aby całkowicie uwolnić się o d chaosu, nieświadomych nawyków i cierpienia, ponieważ to uniemożliwia nam bycie w pełni dla innych. W buddyzmie naszym ostatecznym zobowiązaniem jest osiągnięcie „oświecenia”. W istocie oznacza to pełne poznanie tego, kim naprawdę jesteśmy. Kiedy doświadczymy oświecenia, będziemy w pełni świadomi naszego jestestwa, którego istotą jest serdeczność, wolność

od uprzedzeń i otwartość na innych. Będziemy wiedzieć, że jest to prawdą ponad wszelką wątpliwość, bez oglądania się wstecz. W tym stanie posiadziemy największą dostępną mądrość i umiejętności, które pozwolą nam czynić dobro i pomagać innym w osiągnięciu pełnego przebudzenia.

Aby wypełnić zobowiązanie bodhicitty, będziemy musieli nauczyć się wszystkiego, co jest potrzebne do poznania własnego serca i umysłu. To poważne zadanie. Wymaga lektury książek, słuchania nauk i głębokiego zastanowienia nad tym, co poznajemy. Bardzo dużo dowiemy się o sobie dzięki praktykowaniu medytacji w pozycji siedzącej. Na końcu książki znajdziesz opis prostej techniki medytacyjnej, z której możesz korzystać w dowolnym miejscu. I wreszcie będziemy musieli sprawdzić i uporządkować naszą rozległą wiedzę, wykorzystując ją w naszym życiu, w każdej sytuacji, w której się znajdziemy. Kiedy bodhicitta staje się podstawą naszego życia, wtedy wszystko, co robimy, ma znaczenie. Nasze życie staje się niezwykle bogate. Dlatego jak najczęstsze przywoływanie w myślach bodhicitty jest bardzo ważne.

Czasami cudowna motywacja bodhicitty przychodzi z ła twością. Jednak, kiedy jesteśmy zdenerwowani czy zaniepokojeni, kiedy brakuje nam pewności siebie, bodhicitta wydaje się poza naszym zasięgiem. Co możemy zrobić w takich momentach, żeby obudzić w naszych sercach pragnienie przebudzenia się dla dobra innych? Co możemy zrobić, żeby zmienić nasze myślenie, kiedy czujemy się nieważni?



Mój mistrz, Chögyam Trungpa Rinpocze, nauczył mnie metody transformacji umysłu, z której wciąż korzystam. Pierwszą rzeczą, którą należy zrobić, jest przypomnienie sobie jakiejś przejmującej historii lub obrazu czegoś, co w naturalny sposób ożywi nasze serce i połączy z bólem ludzkiej istoty. Może u kogoś, na kim naprawdę ci zależy, zdiagnozowano ostatnio raka lub chorobę zwyrodnieniową. Albo osoba uzależniona od narkotyków lub alkoholu, którą się opiekujesz i która od dłuższego czasu dobrze sobie radzi, właśnie wróciła do nałogu. A może twój najlepszy przyjaciel poniósł wielką stratę. Być może zobaczyłeś coś przygnębiającego, kiedy poszedłeś do sklepu spożywczego, na przykład nieprzyjemną sytuację między rodzicem a dzieckiem. Możesz pomyśleć o bezdomnej kobiecie, którą codziennie mijasz w drodze do pracy. A może poruszyły cię wiadomości, np. klęska głodu albo dramat deportowanej rodziny.

11

Trungpa Rinpocze powiedział, że droga do rozbudzenia bodhicziitty „zaczyna się od złamanego serca”. Ucieczka przed cierpieniem – naszym i innych – nigdy nie działa. Każdy chce się uwolnić od cierpienia, ale większość z nas robi to w sposób, który tylko pogarsza sytuację. Uciekając przed bezbronnością wszystkich żywych istot – w tym także naszą własną – odcinamy się od doświadczenia życia w pełni. Nasz świat się kurczy. Kiedy głównym celem jest wygodne życie i unikanie wszelkich niedogodności, zaczynamy żyć w oderwaniu od innych, a nawet czujemy się przez nich zagrożeni. Wpadamy w pułapkę strachu. A kiedy wiele osób i całe narody przyjmują taką postawę, jej skutkiem jest globalny chaos, który przynosi mnóstwo cierpienia i konfliktów.

Wkładanie tak wielkiego wysiłku w ochronę naszych serc przed bólem, staje się przyczyną nieustającego cierpienia. Nawet jeśli zdamy sobie sprawę, że jest to bezużyteczne, trudno jest przezwyciężyć ten nawyk. To naturalna ludzka skłonność. Ale kiedy wzbudzamy bodhicittę, działamy wbrew tej skłonności. Zamiast wzbraniać się, rozbudzamy odwagę, by przyjrzeć się bezpośrednio sobie i światu. Zamiast ulegać zastraszeniu, przyjmujemy wszystko, co nam przynosi nasze nieskończenie bogate życie.

Możemy skontaktować się z bodhicittą, pozwalając sobie po prostu na doświadczanie naszych trudnych uczuć bez wciągania się w wir naszych myśli i opowieści o nich. Na przykład, kiedy czuję się samotny, mogę obwiniać siebie lub fantazjować o tym, jak miło byłoby mieć z kim spędzać czas. Ale mam również możliwość po prostu dotknąć tego samotnego uczucia i odkryć bodhicittę, która jest właśnie tam, w moim bezbronnym sercu. Mogę zrozumieć, że moja samotność nie różni się od samotności, której doświadczają wszyscy mieszkańcy tej planety. Podobnie moje niechciane uczucia, wynikające z bycia porzuconą lub niesprawiedliwie oskarżoną, mogą łączyć mnie z tymi wszystkimi, którzy cierpią z tych samych przyczyn.

Kiedy jestem zagubiona, kiedy czuję się jak przegrana, kiedy czuję, że coś jest ze mną zasadniczo nie tak, bodhicitta jest obecna w tych emocjach. Kiedy popełnię poważny błąd, kiedy nie uda mi się zrobić tego, co chciałam, kiedy czuję piekący ból, bo wszystkich zawiodłam

– w takich momentach mam możliwość sięgnięcia do przebudzonego serca bodhiczitty. Jeżeli naprawdę łączę się z moją zazdrością, złością lub uprzedzeniami, to stoję w sytuacji, w której znajdują się wszyscy ludzie. Z tego miejsca pragnienie przebudzenia się, żeby ulżyć cierpieniu świata, przychodzi w sposób naturalny.

Jest wiele osób, które z powodzeniem odkrywają swoją podstawową dobroć i odwagę dzięki wytrwałej praktyce. Niektórzy są znanymi postaciami religijnymi, ale większość z nich nie jest powszechnie znana, tak jak mój przyjaciel Jarvis Masters, który przebywa w kalifornijskim więzieniu ponad trzydzieści lat. Nie zawsze będziemy gotowi iść za ich przykładem i bez obaw płynąć pod prąd. Nasza pewność siebie będzie spadać i rosnąć. A nauki nigdy nie mówią, żeby porywać się z motyką na słońce. Ale jeśli stopniowo zwiększymy naszą zdolność do obecności z naszym bólem i z cierpieniami świata, będziemy zaskoczeni rosnącym poczuciem odwagi.

13

Pielęgnując złamane serce, możemy stopniowo budować siłę i umiejętność radzenia sobie z coraz większą liczbą problemów. Trungpa Rinpocze, który miał niezwykłą zdolność bycia obecnym w cierpieniu bez wycofywania się, często wracał myślami do pewnego zdarzenia w Tybecie, kiedy miał około ośmiu lat. Był na dachu klasztoru i widział grupę chłopców, którzy tak długo rzucaли kamieniami w małego pieska, aż go zabili. Choć byli dość daleko, widział przerażone oczy psa i słyszał śmiech chłopców. Robili to tylko dla zabawy. Rinpocze chciał coś zrobić, żeby uratować szczeniaka, ale czuł się całkowicie

bezradny. Przez resztę życia wystarczyło, że przypomniał sobie to zdarzenie i w jego sercu pojawiało się silne pragnienie łagodzenia cierpienia. Wspomnienie cierpiącego psa sprawiało, że pragnienie przebudzenia nabierało jeszcze większej mocy. Właśnie to każdego dnia skłaniało go, do jak najlepszego wykorzystania swojego życia.

Większość z nas w ten czy inny sposób stara się czynić dobro w świecie. Wynika to w naturalny sposób z podstawowej dobroci, która jest w każdym. Jednak na nasze pozytywne motywacje wpływa wiele innych czynników. Na przykład, niektórzy ludzie starają się być pomocni, ponieważ czują się źle s am i ze s obą. Mają nadzieję, że dzięki temu zyskają w oczach innych ludzi. Podejmując wysiłek, liczą na poprawienie swojego wizerunku, a to z kolei podniesie ich poczucie własnej wartości. Bazując na moim wieloletnim doświadczeniu życia we wspólnotach, mogę powiedzieć, że ludzie ci często osiągają zaskakująco wiele. Słyszysz, jak inni mówią: „Maria jest warta tyle, ile sześć innych osób razem wziętych” albo „Chciałabym, żeby wszyscy byli jak Jordan”. Na ogół właśnie takie osoby chcesz mieć w swoim zespole. Ale jednocześnie wydaje się, że te osoby ani trochę nie zbliżyły się do osiągnięcia przebudzenia. Z pewnością każdy zna kogoś, kto mówi: „Daję i daję, i daję, i nigdy nie dostaję podziękowania!”. Tego rodzaju frustracja dowodzi, że zasadnicze problemy nie zostały rozwiązane.

Niektórzy ludzie ciężko pracują dniami i nocami, pomagając innym, ale ich najsilniejszą motywacją jest ucieczka przed własnym bólem. Niektórzy kierują się ideą bycia

„dobrym”, zaszczepioną w nich przez rodzinę lub kulturę. Niektórych motywuje poczucie obowiązku lub poczucie winy. Niektórzy czynią dobro, aby uniknąć kłopotów. Niektórzy kierują się perspektywą nagrody w tym albo przyszłym życiu. Niektórych motywuje nawet niechęć, złość lub potrzeba kontroli.

Jeśli dobrze się temu przyjrzymy, prawdopodobnie odkryjemy, że tego typu motywacje mieszają się z prawdziwym pragnieniem pomagania innym. Nie powinniśmy się o to obwiniać, ponieważ wszystkie motywacje wynikają z naszej naturalnej ludzkiej skłonności do szukania szczęścia i potrzeby chronienia siebie przed bólem. Ale to nas powstrzymuje od zbliżenia się do naszego serca i serc innych ludzi. Utrudnia działanie dla dobra innych z głębi naszego serca.

15

W przeciwieństwie do tego, motywacja wynikająca z bodhicitty prowadzi do pogłębionych i trwałych rezultatów, ponieważ opiera się na zrozumieniu, skąd pochodzi cierpienie. Na poziomie zewnętrznym mamy do czynienia z ogromnym cierpieniem, które widzimy, o którym słyszymy i którego czasami doświadczamy – okrucieństwo, głód, strach, wykorzystywanie i przemoc dręczą ludzi i zwierzęta oraz samą planetę. To wszystko jest skutkiem takich emocji jak chciwość i agresja, które z kolei wynikają z niezrozumienia podstawowej dobroci naszej prawdziwej natury. Brak tej świadomości leży u podstaw wszystkich cierpień. Stanowi przyczynę wszystkiego, co robimy, żeby zaszkodzić sobie i innym. Kiedy wzbudzamy bodhicittę, zobowiązujemy się do

przewycięzenia wszystkiego, co przesłania naszą wrodzoną mądrość i serdeczność, wszystkiego, co odcina nas od naszej naturalnej zdolności do empatii i czynienia dobra innym.

Poznanie naszej prawdziwej natury nie do konuje się z dnia na dzień. I nawet gdy zaczynamy się budzić i odkrywamy, że możemy coraz bardziej pomagać innym, musimy pogodzić się z faktem, że nie zawsze możemy coś zrobić – przynajmniej nie od razu. Nie szukając wymówek ani nie uciekając w obojętność, musimy przyznać, że tak właśnie jest. Niezliczone rzesze ludzi i zwierząt cierpią właśnie w tym momencie, ale co jeszcze możemy zrobić, aby temu zapobiec? Jeśli jesteśmy na dachu klasztoru i widzimy, jak chłopcy kamienują szczeniaka, być może wszystko, co możemy zrobić w tej chwili, to nie odwracać się i pozwolić, aby rozgrywająca się tragedia pogłębiła nasze pragnienie osiągnięcia bodhiczitty. Wtedy możemy pozwolić sobie na to, by w pierwszej kolejności zainteresować się tym, co powoduje, że ludzie krzywdzą zwierzęta. Zamiast postrzegać zachowanie chłopców jako coś, czego nie znamy, możemy poszukać przyczyn w nas samych. Czy agresja lub zaślepienie, które stoi za takimi czynami, tkwi w naszym własnym sercu? Jeśli w ten sposób znajdziemy wspólną płaszczyznę, to może następnym razem, gdy napotkamy coś podobnego, będziemy w stanie nawiązać kontakt. A kiedy w pełni odkryjemy naszą prawdziwą naturę, będziemy mieli znacznie większą zdolność wpływania na innych. Ale nawet wtedy to, co możemy zrobić aby pomóc, będzie ograniczone przez okoliczności.

Dlatego, kiedy wzbudzamy bodhicittę, ważne jest zrozumienie, że czeka nas długa droga. Będziemy musieli poświęcić dużo czasu i włożyć wiele wysiłku i cierpliwości. Najwyższą wizją bodhicitty jest pomoc każdej żyjącej istocie w urzeczywistnieniu jej prawdziwej natury. Jediną szansą, żeby tego dokonać, jest osiągnięcie własnego oświecenia. W czasie drogi zajmujemy się jedną rzeczą naraz, dokładając starań, aby nasze pragnienie i zaangażowanie nie zmieniło się pomimo wzlotów i upadków.

Czytając tę książkę, postaraj się pamiętać o szerszym kontekście bodhicitty. Będzie to o wiele bardziej owocne niż czytanie dla rozwoju intelektualnego. Jeśli zaczniesz od złamanego serca, które pragnie pomagać innym, możesz znaleźć kilka przydatnych rzeczy. Ze wszystkich słów w tej książce, być może znajdzie się jeden akapit lub jedno zdanie – takie, z którego ważności nawet nie zdaję sobie sprawy – które coś w tobie uruchomi. Może coś się zmieni w twoim patrzeniu na rzeczywistość i przybliży cię do tego, aby przynosić ulgę cierpiącemu światu.

Te nauki nie są jedynie moimi własnymi ideami. Są próbą przekazania mądrości, którą otrzymałam od swoich nauczycieli, a oni otrzymali ją od swoich nauczycieli i tak dalej, w szeregu mędrców sięgającym tysięcy lat wstecz. Jeżeli sięgasz po nie z motywacją wynikającą z bodhicitty, dobro które z tego wyniknie, nie ma granic. Kiedy naprawdę odczuwamy potrzebę pomagania innym i kiedy podporządkowujemy nasze życie temu celowi, możemy uważać się za najszcześliwszych ludzi na tej ziemi.

## 2

### *Czy to ma znaczenie?*

**Kiedy pytamy siebie: „Czy to ma znaczenie?”,  
uświadamiamy sobie, że każda sytuacja ma wiele  
aspektów. Zaczynamy rozumieć, że jesteśmy połączeni  
z całym światem, i że nawykowe myślenie skutkuje  
licznymi konsekwencjami.**

Czasami przyłapujemy się na chęci zrobienia czegoś, co nie do końca jest w porządku. Chcemy zareagować jak zawsze, ale pojawiają się pewne wątpliwości lub niepokój. W takich sytuacjach możemy uniknąć wielu kłopotów, zadając sobie proste pytanie: „Czy to ma znaczenie?”.

19

Na przykład, kiedy mam zamiar wysłać ostry lub obelżywy e-mail, czy to ma znaczenie? Czy to ma znaczenie dla mnie? Czy to ma znaczenie dla innych? Kiedy mam zamiar wziąć coś, co nie jest przeznaczone dla mnie, czy to ma znaczenie? Czy to ma jakieś znaczenie, nawet jeśli nikt się nie dowie? Kiedy jem ostatni kawałek czy wyrzucam puszkę przez okno albo patrzę na kogoś wilkiem, czy to ma znaczenie? Jakie są konsekwencje mojego zachowania? Czy wyrządzam krzywdę sobie lub innym? Czy ma znaczenie, jeśli kogoś ostro skrytykuję? Jeśli czuję, że było to uzasadnione, czy to ma znaczenie? Czy ma znaczenie, jeśli przeproszę? Jakie dramatyczne skutki



mogą przynieść te słowa lub czyny? Czy to będzie miało istotne znaczenie dla świata?

Te pytania są ściśle związane z jedną z najważniejszych dla Buddy kwestii: jak żyć w sposób moralny? Przedmiotem każdej duchowej tradycji jest moralność, ale czym jest moralność? Czy jest to postępowanie zgodne z listą tego, co wolno i czego nie wolno robić? Czy osoba moralna musi być świętoszkowata? Czy musi być apodyktyczna, nieugięta i przekonana o własnej racji? A może jest miejsce na zabawę, spontaniczność i rozluźnienie? Czy można cieszyć się życiem, będąc jednocześnie człowiekiem moralnym?

Dharma, podobnie jak inne duchowe tradycje, określa pozytywne i negatywne zachowania. Buddyści są zachęceni do przestrzegania pewnych podstawowych zasad, takich jak: nie zabijaj, nie kradnij, czy nie kłam. Członkowie wspólnoty monastycznej, na przykład ja, zobowiązani są do przestrzegania długiej listy zasad. Ale Budda nie ustanowił tych zasad tylko po to, by ludzie dostosowali się do zewnętrznych kodeksów postępowania. Głównym celem Buddy zawsze była pomoc w u wolnieniu się o d cierpienia. Kiedy zrozumiał, że źródłem cierpienia jest chaos panujący w naszych umysłach, jego celem stało się niesienie pomocy w przebudzeniu się ze s tanu chaosu. Dlatego też zachęcał lub zniechęcał do pewnych zachowań w zależności od tego, czy sprzyjały, czy też utrudniały proces przebudzenia.

Kiedy zadajemy sobie pytanie: „Czy to ma znaczenie?“, możemy najpierw przyjrzeć się ze wnętrznym, bardziej

oczywistym rezultatom naszych działań. A wtedy możemy zajrzeć głębiej, sprawdzając w jaki sposób wpływamy na nasz własny umysł. Czy wzmacniam stary nawyk? Czy wzmacniam skłonności, które chciałbym osłabić? Kiedy jestem na skraju kłamstwa, żeby zachować twarz, lub manipuluję faktami, żeby toczyło się po mojej myśli, dokąd to doprowadzi? Czy staję się coraz bardziej podstępna osobą, czy też idę w kierunku obwiniania siebie i umniejszania własnej wartości? A co, jeśli zacznę eksperymentować z praktykowaniem cierpliwości lub szczodrości? Jak moje działania wpłyną na proces przebudzenia? Dokąd zaprowadzą?

Stawiając sobie tego typu pytania, zaczynamy dostrzegać „moralność” w nowym świetle. Moralne zachowanie nie polega na czynieniu „dobra”, ponieważ czujemy, że jesteśmy „źli” i musimy pracować nad sobą. Naszymi wyborami, zamiast poczucia winy czy dogmatów, może kierować mądrość i życzliwość. Widziane z tej perspektywy pytanie sprowadza się do „Co budzi moje serce i co blokuje ten proces?”.

W języku buddyzmu używamy słowa „karma”. Jest to prawo przyczyny i skutku, akcji i reakcji. Albo, jak niektórzy ludzie lubią to określać, „Jak sobie pościelesz, tak się wyśpisz”. Mówi się, że jeśli chcemy poznać naszą przeszłość, powinniśmy przyjrzeć się naszej teraźniejszości, ponieważ jest ona wynikiem naszych minionych działań. Jeśli chcemy poznać przyszłość, powinniśmy przyjrzeć się temu, co robimy teraz. Warto zastanowić się nad tym aspektem karmy. Nie możemy nic zrobić, aby zmienić

przeszłość i terażniejszość, ale przyszłość jest niezapisana. To, co teraz robimy, pomoże nam stworzyć przyszłość – która nie jest tylko naszą własną przeszłością, ale przyszłością, którą dzielimy z innymi.

Każde słowo, które wypowiadamy, i każde działanie, które podejmujemy, wpływają na naszą przyszłość, ale skąd się biorą słowa i działania? Wszystko powstaje w naszym umyśle. Kiedy ulegamy resentymentom, obsesji lub zakłamaniu, stwarzamy sobie wiele problemów. Po pierwsze, cierpimy z powodu tych myśli i emocji. Po drugie, często działamy w taki sposób, że krzywdzimy siebie i innych. Wreszcie wzmacniamy nawyk, bez którego byłoby nam lepiej.

22

Ten ostatni efekt jest najbardziej zdradliwy. W nauce o mózgu mówi się dziś dużo o neuroplastyczności. Nasze nawyki są jak koleiny w mózgu, które stają się coraz głębsze, gdy kierujemy się zwykłymi schematami myślowymi. Nie uwolnimy się od tego nawyku dopóty, dopóki będziemy działać rutynowo. Kiedy jednak przerywamy nasze przyzwyczajenia lub działamy wbrew naszym skłonnościom, zaczynamy tworzyć nowe ścieżki w mózgu.

Ten naukowy pogląd jest bliski buddyjskiej idei nasion karmicznych. Za sprawą naszych działań i myśli stale zasiewamy nasiona w naszej nieświadomości, które w odpowiednich warunkach wydadzą owoce. Załóżmy, że odwiedzasz swoją kuzynkę Monikę, która od dawna cię irytuje. Kiedy z nią przebywasz, nieustająco narasta