



Odwazne życie

JAK BYĆ NIEUSTRASZONYM
W DZISIEJSZYM ŚWIECIE



Odważne życie

JAK BYĆ NIEUSTRASZONYM
W DZISIEJSZYM ŚWIECIE

Pema Chödrön

Tłumaczenie:

Barbara Kłębowska

*Wyznaj swoje najskrytsze słabości.
Zbliź się do tego, co uważasz za odrażające.
Pomóż tym, o których myślisz, że nie możesz im pomóc.
Puść wszystko, do czego jesteś przywiązana.
Idź do miejsc, które cię przerażają.*

Rada udzielona tybetańskiej jogince
Machig Labdron przez jej nauczycielkę

*Szesnastemu Karmapie Randziungowi
Rigpe Dordże, Dilgo Khyentse Rinpocze
i Chögyamowi Trungpa Rinpocze, którzy
nauczyli mnie, jak uwolnić się od lęku.*

Spis treści

Wstęp.....	11
1. Doskonałość bodhicitty.....	13
2. Sięgnij do źródła.....	23
3. Rzeczywistość.....	37
4. Naucz się zostawać.....	49
5. Wskazania wojownika.....	63
6. Cztery niezmierności.....	71
7. Miłująca życzliwość.....	75
8. Współczucie.....	87
9. Tonglen.....	97
10. Naucz się odczuwać radość.....	107
11. Rozszerzaj trening radości.....	117
12. Wychodź poza schematy myślowe.....	121
13. Spotkaj się z wrogiem.....	129
14. Nowy początek.....	139
15. Siła.....	143
16. Trzy rodzaje lenistwa.....	153
17. Aktywności bodhisattwy.....	161
18. Bezzasadność.....	171
19. Narastająca nerwica.....	181
20. Kiedy robi się trudno.....	187
21. Duchowy przyjaciel.....	195
22. Stan pomiędzy.....	203
Aspiracja końcowa.....	209
Załącznik: Praktyki.....	210

<i>Pieśń czterech niezmierności</i>	214
<i>Praktyka miłującej życzliwości</i>	215
<i>Praktyka współczucia</i>	217
<i>Aspiracja trzech kroków</i>	219
<i>Podziękowania</i>	221
<i>Bibliografia</i>	222

Wstęp

Każdy wykład zaczynam od aspiracji współczucia. Wyrażam pragnienie, abyśmy stosowali nauki w naszym codziennym życiu i w ten sposób uwolnili siebie i innych od cierpienia. Podczas wykładu zachęcam słuchaczy do zachowania otwartego umysłu. Ten stan często jest porównywany do zdumienia dziecka patrzącego na świat bez żadnych uprzedzeń. Jak ujął to mistrz zen Suzuki Roshi: „W umyśle początkującego jest wiele możliwości, a ekspert ma ich niewiele”.

Pod koniec wykładu dedykuję wynikającą z niego wartość wszystkim istotom. Ten gest uniwersalnej przyjaźni został kiedyś przyrównany do kropli świeżej wody źródlanej. Jeśli zostawimy ją na skale w promieniach słońca, wkrótce wyparuje. Jeśli jednak umieścimy ją w oceanie, nigdy nie zniknie. W ten sposób wyrażam życzenie, abyśmy nie zatrzymywali nauk dla siebie, ale korzystali z nich dla dobra innych.

Podejście to odzwierciedla trzy szlachetne zasady: dobro na początku, dobro w środku, dobro na końcu. Warto je stosować we wszystkich działaniach. Wszystko, co robimy – poranna krzątanina, posiłek, wyjście na spotkanie – możemy rozpocząć od intencji bycia otwartym, wyrozumiałym i życzliwym. Dzięki temu

możemy zachować otwartą postawę, wykonując kolejne działania. Jak mawiał mój nauczyciel Chögyam Trungpa Rinpocze: „Traktuj swoje życie jak eksperyment”.

Pod koniec danej czynności, bez względu na to, czy uważamy, że intencja została spełniona, czy też nie, potwierdzamy nasze działanie, myśląc o wszystkich na całym świecie, o tych, którym się powiodło, i o tych, którym się nie udało. Wyrażamy życzenie, aby wszystko, czego nauczyło nas nasze doświadczenie, mogło przynieść korzyści również innym ludziom.

Z tą intencją oddaję w wasze ręce ten przewodnik po treningu współczującego wojownika. Oby był przydatny na początku, w środku i na końcu. Oby pomógł nam dotrzeć w miejsca, które wywołują w nas lęk. Oby przyniósł nam życie i pomógł nam umrzeć bez żalu.

1

Doskonatość bodhiczitty

**Dobrze widzi się tylko sercem.
Najważniejsze jest niewidoczne dla oczu.**

Antoine Saint-Exupéry

Miałam jakieś sześć lat, kiedy dostałam ważną lekcję bodhiczitty od starej kobiety, która siedziała, wygrzewając się w słońcu. Pewnego dnia przechodziłam obok jej domu, czując się samotna, niekochana i wściekła. Kopałam wszystko, co tylko się dało. Ta kobieta, śmiejąc się, powiedziała do mnie: „Dziewczynko, nie pozwól, żeby życie znieczuliło twoje serce”.

Właśnie wtedy dostałam tę ważną lekcję: możemy pozwolić, żebyśmy pod wpływem doświadczeń twardnieli w taki sposób, że będziemy czuli coraz większy żal i lęk, albo możemy pod ich wpływem łagodnieć i stawać się bardziej życzliwymi i otwartymi na to, co budzi nasz lęk. Zawsze mamy wybór.

Gdybyśmy zapytali Buddę: „Co to jest bodhiczitta?”, mógłby nam odpowiedzieć, że to słowo jest łatwiejsze

do zrozumienia niż do przetłumaczenia. Mógłby nas zachęcić do szukania sposobów na to, żeby odkryć znaczenie tego słowa w naszym życiu. Może prowokowałby nas, dodając, że tylko bodhiczitta uzdrawia, że bodhiczitta jest zdolna przemienić najtwardsze serca i najbardziej przerażone oraz pełne uprzedzeń umysły.

Czitta oznacza „umysł”, a także „serce” lub „postawa”. *Bodhi* oznacza „obudzić się”, „oświecony” lub „całkowicie otwarty”. Czasami całkowicie otwarte serce i umysł bodhiczitty nazywane są miękkim miejscem, miejscem tak wrażliwym i czułym jak otwarta rana. Po części jest to równoznaczne z naszą zdolnością do miłości. Nawet najbardziej okrutni ludzie mają ten miękki punkt. Nawet najgroźniejsze zwierzęta kochają swoje potomstwo. Jak ujął to Trungpa Rinpoce: „Każdy coś kocha, nawet jeśli to tylko tortille”.

Bodhiczitta jest także częściowo utożsamiana ze współczuciem – naszą zdolnością do odczuwania bólu, który dzielimy z innymi. Ból nas przeraża, więc bronimy się przed nim, nie zdając sobie z tego sprawy. Z opinii, uprzedzeń i strategii stawiamy mury obronne; bariery budowane na głębokim lęku przed cierpieniem. Mury te są dodatkowo wzmacniane wszelkiego rodzaju emocjami: gniewem, żądzą, obojętnością, zazdrością i zawiścią, arogancją i dumą. Ale na nasze szczęście miękkie miejsce – nasza wrodzona zdolność

do kochania i dbania o innych – jest jak pęknięcie w murze, który wznosimy. Jest to naturalna szczelina w ścianach, które wznosimy ze strachu. Dzięki praktyce możemy nauczyć się znajdować tę szczelinę. Aby obudzić bodhiczittę, możemy nauczyć się chwytac ten moment bezbronności – miłość, wdzięczność, samotność, zakłopotanie, nieadekwatność.

Do bodhiczitty podobna jest bezbronność rozpaczli. Czasami budzi ona trwogę i panikę, czasami złość, niechęć i poczucie winy. Ale pod twardością tego pancerza kryje się miękkość prawdziwego smutku. To jest więź łącząca nas z tymi wszystkimi, którzy kiedykolwiek kochali. Uczucie głębokiego smutku może nas nauczyć wielkiego współczucia. Może nas poskromić, gdy stajemy się aroganczy, i stonować, gdy jesteśmy niezyczliwi. Budzi nas, kiedy wolimy spać, i przebija się przez naszą obojętność. Ten nieustanny ból serca jest błogosławieństwem, które może być dzielone ze wszystkimi, jeśli jest w pełni zaakceptowane.

Budda powiedział, że nigdy nie jesteśmy oddzieleni od oświecenia. Nawet wtedy, gdy czujemy się najbardziej uwięzieni, nigdy nie jesteśmy odcięci od stanu przebudzenia. To jest rewolucyjne twierdzenie. Nawet zwykli ludzie, tacy jak my, rozdarci i dezorientowani, mają zmysł oświecenia zwany bodhiczittą. Otwartość i serdeczność bodhiczitty jest w rzeczywistości naszą

prawdziwą naturą i stanem. Nawet jeśli nasza nerwica ma się o wiele lepiej niż nasza mądrość, nawet jeśli czujemy się najbardziej zagubieni i pozbawieni nadziei, bodhiczitta jest zawsze tutaj jak bezkresne niebo, ani trochę niepomniejszone przez chmury, które chwilowo je zasłaniają.

Mając na uwadze to, że tak dobrze znamy się na chmurach, możemy oczywiście uznać, że trudno uwierzyć w nauczanie Buddy. Prawda jest jednak taka, że w samym środku naszego cierpienia, w najtrudniejszych chwilach, możemy skontaktować się ze szlachetnym sercem bodhiczitty. Jest ono zawsze dostępne, zarówno w bólu, jak i w radości.

Pewna młoda kobieta napisała do mnie o tym, jak w małym miasteczku na Bliskim Wschodzie została otoczona przez tłum ludzi, którzy gwizdali, wrzeszczeli i grozili, że złączą rzucić kamieniami w nią i w jej przyjaciół, ponieważ są Amerykanami. Oczywiście była przerażona, jednak to, czego doświadczyła, jest niezwykle interesujące. Nagle utożsamiała się z każdą osobą w dziejach, która kiedykolwiek była znieawiedzona i poniżana. Zrozumiała, jak to jest być pogardzaną z jakiegokolwiek powodu: rasy, przynależności do grupy etnicznej, preferencji seksualnych, płci. Coś w niej pękło i poczuła to samo, co miliony uciskanych ludzi. Spojrzała na to z nowej perspektywy.

Zrozumiała, że wspólnota człowieczeństwa łączy ją nawet z tymi, którzy czują nienawiść wobec niej. To poczucie głębokiej więzi, przynależności do tej samej rodziny – to właśnie bodhiczitta.

Istnieją dwa poziomy bodhiczitty. Pierwszy to absolutna bodhiczitta, natychmiastowe doświadczenie, które jest całkowicie wolne od koncepcji, opinii i typowego dla nas przekonania, że wiemy już wszystko. Jest to coś tak niezwykle dobrego, że w żaden sposób nie jesteśmy w stanie tego określić, coś jak intuicyjna pewność, że nie mamy absolutnie nic do stracenia. Drugi poziom, relatywna bodhiczitta, to zdolność do utrzymywania naszych serc i umysłów otwartych na cierpienie, bez odcinania się.

Ci, którzy całym sercem oddają się ćwiczeniom w budzeniu absolutnej i relatywnej bodhiczitty, nazywani są bodhisattwami lub wojownikami – nie takimi, którzy zabijają i krzywdzą, ale takimi, którzy słyszą wołanie świata, nieagresywnymi. Są to mężczyźni i kobiety, którzy są gotowi ćwiczyć, gdy wybucha pożar. Trening w czasie pożaru oznacza, że wojownik wchodzi w trudne sytuacje, aby złagodzić cierpienie. Odnosi się to również do jego chęci przebicia się przez własną reaktywność i przez oszukiwanie samego siebie, do zaangażowania w odkrywanie podstawowej, niezakłóconej energii bodhiczitty.

Mamy wiele przykładów mistrzów wojowników – ludzi takich jak Matka Teresa i Martin Luther King, którzy uznali, że największa krzywda pochodzi z naszych agresywnych umysłów. Poświęcili oni swoje życie, aby pomagać innym zrozumieć tę prawdę. Jest też wielu zwykłych ludzi, którzy przez całe życie uczą się, jak otwierać serce i umysł, aby pomóc innym robić to samo. Podobnie jak oni, możemy nauczyć się odnosić się do siebie i do świata, w którym żyjemy, jak wojownicy. Możemy szkolić się w budzeniu naszej odwagi i miłości.

Istnieją zarówno formalne, jak i nieformalne metody pomagające nam rozwijać odwagę i dobroć. Istnieją praktyki pielęgnowania naszej zdolności do radowania się, odpuszczania, kochania i wylewania łez. Są takie, które uczą nas pozostawać otwartymi na niepewność. Są też inne, które pomagają nam być obecnymi w tych momentach, kiedy z przyzwyczajenia zamykamy się w sobie.

Gdziekolwiek jesteśmy, możemy kontynuować trening wojownika. Nasze narzędzia do praktykowania medytacji to miłująca życzliwość, współczucie, radość i równowaga. Z ich pomocą możemy odkryć miękkie miejsce bodhiczitty. Znajdziemy tę miękkość w smutku i wdzięczności. Znajdziemy ją pod hardością furii i w drzeniu strachu. Jest dostępna zarówno w samot-

ności, jak i w dobroci. Wielu z nas preferuje praktyki, które nie powodują uczucia dyskomfortu, a jednocześnie chcemy być uzdrowieni. Ale trening bodhiczitty nie działa w ten sposób. Wojownik akceptuje to, że nigdy nie wie, co się z nim stanie. Możemy próbować kontrolować to, co niekontrolowalne, szukając bezpieczeństwa i przewidywalności, zawsze mając nadzieję, że będziemy czuć się wygodnie i bezpiecznie. Ale prawda jest taka, że nigdy nie unikniemy niepewności. To, że nie wiemy, jest częścią przygody, ale wywołuje w nas również lęk.

Trening bodhiczitty nie obiecuje szczęśliwego zakończenia. Właściwie to ja, które chce znaleźć bezpieczeństwo, które chce się czegoś trzymać, może w końcu nauczyć się dorastać. Kluczową kwestią treningu wojownika nie jest to, jak uniknąć niepewności i strachu, ale jak odnieść się do uczucia dyskomfortu. Jak praktykujemy wobec trudności, naszych emocji, nieprzewidywalnych zdarzeń zwykłego dnia?

Zbyt często zachowujemy się jak wystraszone ptaki, które boją się opuścić gniazdo. Siedzimy w nim do momentu, aż zaczyna cuchnąć i od dawna jest bezużyteczne. Nikt nie przychodzi, żeby nas nakarmić. Nikt nas nie chroni ani o nas nie dba. Mimo to mamy nadzieję, że nasza ptasia mama wreszcie nadleci.

Możemy w końcu wydostać się z tego gniazda i tym samym wyświadczyć sobie największą przysługę. Oczywiście jest, że wymaga to odwagi. Jasne jest również to, że możemy skorzystać z kilku pomocnych wskazówek. Możemy wątpić w to, że jesteśmy gotowi do bycia wojownikami w treningu. Ale możemy też zadać sobie pytanie: „Czy wolę dorosnąć i mieć wpływ na moje życie, czy wolę żyć i umierać w strachu?”

Wszystkie istoty są w stanie odczuwać miękkość – doświadczać rozpaczy, bólu i niepewności. Dlatego oświecone serce bodhiczitty jest dostępne dla nas wszystkich. Nauczyciel medytacji wglądu Jack Kornfield opowiada, że był tego świadkiem w Kambodży w czasie rządów Czerwonych Khmerów.

Pięćdziesiąt tysięcy ludzi, do których mierzono z karabinów, zadeklarowało przynależność do partii komunistycznej. Grożono im śmiercią, jeśli będą kontynuować praktyki buddyjskie. Mimo niebezpieczeństwa w obozie dla uchodźców powstała świątynia, a w uroczystości otwarcia wzięło udział dwadzieścia tysięcy osób. Nie było żadnych wykładów ani modlitw, jedynie nieustająco śpiewano jedną z głównych nauk Buddy:

*Nienawiści nie można pokonać nienawiścią.
Tylko miłość ją uzdrowi.
Takie jest odwieczne prawo.*

Tysiące ludzi śpiewało i płakało, wiedząc, że prawda w tych słowach jest większa niż ich cierpienie.

Taką moc ma bodhiczitta. Będzie nas inspirować i wspierać w dobrych i złych chwilach. Jest jak odkrycie mądrości i odwagi, o których istnieniu nie mieliśmy pojęcia. Tak jak alchemia zmienia każdy metal w złoto, tak bodhiczitta może, jeśli na to pozwolimy, przekształcić każdą czynność, słowo lub myśl w narzędzie, które przebudzi nasze współczucie.