

Jedyne, co potrzebne jest dzisiaj do osiągnięcia prawdy, to samokrytycyzm. Nie ma potrzeby mówienia o buddyzmie i zen.

Mistrz zen Bankei

Znakomity polski indolog, prof. Stanisław Schayer, mawiał, że buddyzm to muzyka przyszłości; aby sprawdzić, co naprawdę głosił Przebudzony, należy studiować teksty tybetańskie, chińskie i japońskie na równi z tekstami najstarszymi, pisanymi w palijskim i sanskrycie. Ta „muzyka przyszłości” rozbrzmiewa na Zachodzie coraz głośniej, stając się muzyką teraźniejszości. W samej Europie działa obecnie kilkadziesiąt stowarzyszeń uważających się za buddyjskie. Nie ma to nic wspólnego z modą na Wschód ani z popularnością wyznań związanych z Kriszną, Maharajem Ji czy Moonem, które są zjawiskami efemerycznymi, interesującymi bardziej z socjologicznego punktu widzenia niż ze względu na wartości, które niosą. Wydaje się, że buddyzm ma trwałe podstawy w świecie współczesnym i jego znaczenie będzie coraz bardziej rosnąć. Dla milionów Azjatów jest to religia, niewiele różniącą się w swojej zewnętrznej formie od innych religii. Czym jest buddyzm dla Europejczyków i Amerykanów?

W języku polskim nie ukazała się dotychczas ani jedna wartościowa książka dotycząca buddyzmu — są książki dotyczące historii, kultury czy filozofii buddyjskiej, lecz nie poruszają one istoty buddyzmu, którą stanowi nie teoria, lecz praktyka. *Buddyzm jest systemem moralnego, mentalnego i intelektualnego treningu* — pisze Piyadassi Thera, mnich z Cejlonu. Z tego punktu widzenia buddyzm nie stoi w sprzeczności z żadną religią ani filozofią, a jest po prostu zbiorem metod praktycznych i teorią rozwoju psychicznego. Buddha nie zajmował się zagadnieniami metafizycznymi, początkiem świata czy pochodzeniem ludzkości, lecz wyłącznie sytuacją człowieka, jego cierpieniami i radościami, uwarunkowaniami i sposobami ich przezwyciężenia. Jego doktryna bliższa jest więc psychoterapii niż metafizyki. Ocena skuteczności tej psychoterapii stanowić może podstawę do oceny różnych tradycji buddyjskich. Taki punkt widzenia, chociaż niewątpliwie jednostronny, oddaje istotę buddyzmu.

Można się zapytać — po co zdrowemu człowiekowi psychoterapia? *...wszyscy jesteśmy w mniejszym lub większym stopniu chorzy psy-*

dzonym. Przez pozostałe 45 lat swojego życia (zmarł w wieku lat 80) wędrował i nauczał. Niezwykle liczne są pisma zawierające nauki przypisywane samemu Buddzie.

Do dnia dzisiejszego tradycje zgrupowane w jednej z trzech głównych szkół buddyzmu, zwanej Theravada lub Hinajana, opierają się głównie na tych pismach, uważając pisma późniejszych mistrzów jedynie za echo pierwotnej nauki. Pozostałe dwie szkoły, Mahajana i Wadżrajana, korzystają przede wszystkim z pism późniejszych.

W ciągu 2500 lat istnienia buddyzmu wielu osobom udało się powtórzyć sukces Buddy i osiągnąć pełnię zdrowia, stan pełnego Oświecenia. Każda z tych osób, mówiąc z punktu widzenia swojego własnego doświadczenia wewnętrznego, staje się „żywym buddyzmem”, uosabia w całości sposób Dharma, czyli naukę głoszoną przez Buddę. W tym sensie buddyzm nie jest wcale zależny od historycznego Gautamy Buddy, który jedynie wskazał kierunek, ukazał możliwość osiągnięcia takiego stanu pełni zdrowia.

Wśród starożytnych mistrzów można było spotkać ludzi bardzo wykształconych, jak i zupełnie głupich, buddyzm nie opiera się bowiem na teorii, lecz na praktyce, a więc zostać Buddą można niezależnie od swoich zdolności intelektualnych, przykładając się pilnie do praktyki. Istotą buddyzmu stanowi właśnie to osiągnięcie. Kontekst kulturowy, w jakim wskazuje się drogę do niego prowadzącą, jest sprawą drugorzędą — większość działających obecnie na Zachodzie mistrzów buddyjskich posługuje się terminami europejskimi na równi z terminologią tradycyjną. Sposób nauczania może być bardzo różny — jedni mistrzowie akcentują bardziej potrzeby serca, inni rozumu.

Budda nie wyzwala ludzi, lecz uczy ich, jak się mogą wyzwolić sami, tak jak on się wyzwolił. Ludzie lgną do praktyk, której naucza nie dlatego, że pochodzi od niego, lecz dlatego, że pobudzona jego słowem wyrasta w ich umysłach własna wiedza o tym, co głosi — pisze Oldenberg. Mówienie o buddyzmie nie jest wcale potrzebne, potrzebna jest dogłębna introspekcja i samokrytyka, odkrywanie swoich prawdziwych dążeń i potrzeb.

Poznać Drogę Buddy to poznać siebie samego.

Poznać siebie samego oznacza o sobie zapomnieć — powiedział mistrz zen Dogen. Wgłębiając się w siebie dostrzegamy, że wszystkie zjawiska są przemijające, że w naszej jaźni nie ma takiego elementu, który można by nazwać „ja”, że uwarunkowani jesteśmy przez ból i radość, uciekając przed cierpieniem gonimy za przyjemnościami. Jakże często jesteśmy wewnątrznie rozdarci pomiędzy tego, który chciałby, i tego, który mówi: „inaczej nie mogę, taki już jestem”. Unosząc prądem zdarzeń, popychani przez okoliczności, rzucamy odpowiedzialność na świat

na mokrym chodniku.

Drugim krokiem ośmiornakiej ścieżki jest prawidłowe myślenie. Oznacza to myślenie wolne od pożądań zmysłowych, ziej woli czy okrucieństwa, za to pełne współczucia i chęci pomocy innym. Myślenie wolne od pożądań zmysłowych nie jest wyzwaniem się wszelkich pożądań, wyrzeczeniem się wszystkiego, nieuczucia — taki, całkowicie błędny, pogląd na temat buddyzmu był dawniej szeroko rozpowszechniony. Trening buddyjski jest w rzeczywistości odkrywaniem świata zmysłów i świata uczuć — nie należy jedynie rozpraszać się w pogoni za przelotnymi przyjemnościami zmysłowymi, lecz żyć w skupieniu, poszukując trwalszej podstawy szczęścia niż zmysłowe zadowolenie. Poszukiwanie coraz silniejszych bodźców prowadzi do wyjałowienia uczuciowego; rozwój swoich zdolności przeżywania — do większej wrażliwości.

Stłumione pragnienia pozostają w podświadomości, mogą powodować niepotrzebne komplikacje, dlatego pragnień nie należy tłumić, nie należy również wszystkim bezmyślnie ulegać. Prawidłowe myślenie oznacza bycie świadomym swoich pragnień, bez czepiania się ich i potępienia, obserwując ich naturalne powstawanie i przemijanie.

Kolejnym krokiem jest prawidłowa mowa, wolna od kłamstwa, oszczerstwa, plotek i wulgarności. Uczciwa mowa przyczynia się do uczciwości względem siebie samego, widzenia swoich niedoskonałości; napięć i lęków, przejrzenia przez wszystkie neurozy umysłu.

Prawidłowe działanie to czwarta część ośmiornakiej ścieżki. Oznacza to: nie zabijać; nie zadawać bólu innym istotom; nie kraść; nie ulegać zbroczeniom seksualnym ani nie powodować cierpień innych ludzi z powodu pożądania przyjemnych wrażeń; nie wprowadzać zamieszania w swoim umyśle, lecz starać się utrzymywać umysł w czystości; nie wpadać w gniew, lecz ćwiczyć się w opanowaniu. Liczba wskazań dotyczących prawidłowego działania i ich brzmienie różni się w różnych tradycjach buddyjskich. Nie są to absolutne nakazy, lecz naturalny wyraz naszego prawdziwego, oczyszczonego z wszelkich neuroz, umysłu. Pokazują jedynie kierunek, którego należy się trzymać na tej ścieżce.

Piątym krokiem ośmiornakiej ścieżki jest prawidłowy, tzn. uczciwy, nie krzywdzący nikogo i nie powodujący cierpień innych istot, sposób zarabiania na życie.

Właściwy wysiłek to nastę-

zjawia się coraz częściej. W celu praktyki przytomności umysłu oraz koncentracji, stanowiącej ostatni etap ośmiornakiej ścieżki, organizuje się wielodniowe spotkania grupowe, prowadzone przez kompetentnych nauczycieli.

W połączeniu z przytomnością umysłu koncentracja daje czystą uwagę, widzenie rzeczy takimi, jakimi są naprawdę, widzenie obiektywne, bez oceniania, bez zniekształcania swoich wrażeń przez projekcje własnego umysłu, własne koncepcje. *Umieć się skoncentrować znaczy umieć być samemu z sobą, a to jest właśnie warunkiem zdolności kochania* — pisze Fromm. Czysta uwaga pozwala nam żyć teraz i tutaj, przeżywać wszystko w sposób zupełny, całym sercem. Umysł, który nie jest szarpany przez swoje awersje i pożądania, jest pusty (podobnie jak naczynie musi być puste, by można było je napełnić, inaczej niewiele się w nie zmieści), odpoczywa w naturalny sposób nawet w czasie aktywności. Nasze reakcje stają się mniej mechaniczne, mniej uwarunkowane przeszłością, a bardziej spontaniczne, wyrażające wolność wewnętrzną. Ta „pustka” umysłu zawiera w potencjalny sposób wszystko — jest to stan prawdziwie twórczy. Sztuka nie zawsze musi być wyrazem neurozy popychającej artystę do obłądłu lub samobójstwa, może też być wyrazem wolności.

„Szlachetną Ośmiornaką Ścieżkę” można uznać za najważniejszą część nauki Buddy, czyli Dharmy. Do jej praktyki potrzebna jest silna wiara, wiara w swoje własne możliwości. W jakim sensie ta droga prowadzi do kresu cierpienia? Każdy kto praktykował buddyzm w sposób poważny, doświadcza po pewnym czasie przypiływu wiary we własne siły, odwagi, pewności swojego postępowania. Cierpienie i ból stają się mniej straszne, pojawia się wolność nie od, a'e do cierpienia. Celem treningu jest osiągnięcie stanu całkowitej wolności wewnętrznej, zrozumienia kim i czym naprawdę jesteśmy. A to jest końcem cierpienia.

Wielu ludziom wydaje się, że żyją w zgodzie z ośmiornaką ścieżką, a nawet uważają się za znawców buddyzmu ze względu na swoją znajomość buddyjskiej filozofii. Czasami ludzie uważają, że myślą, podczas gdy w istocie przedstawiają tylko swoje przesady. Prawdziwy buddyzm zaczyna się tam, gdzie kończą się słowa — nie o to chodzi, w co się wierzy, lecz co się praktykuje. Aby zobaczyć prawdziwy stan swojego umysłu wystarczy popatrzeć dłuższy czas na pustą ścianę — ściana podobna jest do lustra, ułatwia obserwację umysłu.

Często ludzie nie zdają sobie nawet sprawy z własnych możliwości, gdyż nigdy nie spotkali człowieka kochającego, posiadającego pełną

buddyzmu, którą stanowi nie teoria, lecz praktyka. Buddyzm jest systemem moralnego, mentalnego i intelektualnego treningu — pisze Piyadassi Thera, mnich z Cejlonu. Z tego punktu widzenia buddyzm nie stoi w sprzeczności z żadną religią ani filozofią, a jest po prostu zbiorem metod praktycznych i teorią rozwoju psychicznego. Budda nie zajmował się zagadnieniami metafizycznymi, początkiem świata czy pochodzeniem ludzkości, lecz wyłącznie sytuacją człowieka, jego cierpieniami i radościami, uwarunkowaniami i sposobami ich przezwyciężenia. Jego doktryna bliższa jest więc psychoterapii niż metafizyki. Ocena skuteczności tej psychoterapii stanowić może podstawę do oceny różnych tradycji buddyjskich. Taki punkt widzenia, chociaż niewątpliwie jednostronny, oddaje istotę buddyzmu.

Można się zapytać — po co zdrowemu człowiekowi psychoterapia? ...wszyscy jesteśmy w mniejszym lub większym stopniu chorzy psychicznie, lub mniej lub bardziej pogrążeni we śnie; nikt z nas nie posiada obiektywnego spojrzenia na świat, jest ono zawsze zniekształcone przez nasze narcystyczne nastawienie — odpowiada na to Erich Fromm. Zgodnie z buddyzmem, dopóki w umyśle człowieka powstają złudne stany gniewu, nienawiści, chciwości, dopóki umysł tworzy fikcje oddzielające go od rzeczywistości, dopóki odpowiedź na pytanie o znaczenie życia i śmierci nie jest wyraźnie widziana, człowiek nie może być nazwany w pełni zdrowym. Drogą wiodącą do pełni zdrowia jest praca nad sobą, nad własnym charakterem. *Stolarze kształtują drewno zgodnie ze swoimi życzeniami; mądrzy ludzie kształtują siebie — mówi stary tekst buddyjski.*

Budda zachęcał ludzi do pracy nad sobą bardzo różnymi sposobami. Do jego własnych poszukiwań popchnął go widok cierpień ludzi chorych, starych, umierających. Urodzony w rodzinie królewskiej, w VI w. p.n.e., porzucił swój dom i został ascetą. Po sześciu latach surowej dyscypliny zrozumiał bezużyteczność praktyk ascetycznych i wybrał „drogę środka”, pomiędzy umartwianiem się i pobłażaniem sobie. Tradycja głosi, że przez siedem tygodni siedział pod drzewem bodhi pogrążony w medytacji, aż osiągnął pełne Oświecenie. Od tego czasu *Siddharta Gautama*, gdyż tak brzmiało jego nazwisko rodowe, nazywany był **Buddą**, czyli **Przebu-**

jak on się wyżył. Ludzie igno- do prawdy, której naucza nie dlatego, że pochodzi od niego, lecz dlatego, że pobudzona jego słowem wyrasta w ich umysłach własna wiedza o tym, co głosi — pisze Oldenberg. Mówienie o buddyzmie nie jest wcale potrzebne, potrzebna jest dogłębna introspekcja i samokrytyka, odkrywanie swoich prawdziwych dążeń i potrzeb.

Poznać Drogę Buddy to poznać siebie samego.

Poznać siebie samego oznacza o sobie zapomnieć — powiedział mistrz zen Dogen. Wgłębiając się w siebie dostrzegamy, że wszystkie zjawiska są przemijające, że w naszej jaźni nie ma takiego elementu, który można by nazwać „ja”, że uwarunkowani jesteśmy przez ból i radość, uciekając przed cierpieniem gonimy za przyjemnościami. Jakże często jesteśmy wewnętrznie rozdarcymi pomiędzy tego, który chciałby, i tego, który mówi: „Inaczej nie mogę, Taki już jestem”. Unoszeni prądem zdarzeń, popychani przez okoliczności, zrzucamy odpowiedzialność za swój własny stan na innych, łapiemy się gotowych odpowiedzi, by potem upierać się przy ich prawdziwości, prowadząc nigdy nie kończące się dyskusje. Czasami nawet wierzymy, że jesteśmy szczęśliwi, podczas gdy w istocie udało się nam mocniej zamknąć oczy. Bez niepokoju jako ostrogi grzeźniemy w mieliznach życia, wciąż zamknięci w lochu naszych przymusowych popędów i podświadomych lęków — mówi Dogen.

Jedynie przez zadawanie pytań, a nie przez odtrącanie się od nich, można znaleźć odpowiedź. Aby zachęcić ludzi do poszukiwań, Budda podkreślał, że życie jest pełne cierpienia, i głosił „Szlachetną Ośmioraką Ścieżkę” prowadzącą do kresu cierpienia, do wyzwolenia się od swoich uwarunkowań. Podróż tą ścieżką przenosi nas w zupełnie nowe, piękne światy — gdy zmienia się nasz sposób patrzenia na świat, cała rzeczywistość wydaje się inna, zaczynamy widzieć naprawdę.

Pierwszym, a w rzeczywistości i ostatnim, krokiem na tej ścieżce jest prawdziwe zrozumienie. W naszym życiu działają pewne prawa, które często ignorujemy. Najważniejszym z nich jest prawo karmy, czyli prawo przyczyny i skutku. Każda działalność prowadzi do jakichś rezultatów — jeśli mcywając naszego działania jest złość, chciwość, nienawiść czy własne urojeń- nia, przyczyni się ono w efekcie do cierpień nie tylko innych istot, lecz także i nas samych. Czyni szlachetne, motywowane przez mądrość miłość, współczucie, prowadzą w efekcie do szczęścia i spokoju wewnętrznego. Toni Pecker, amerykańska nauczycielka buddyzmu, pisze tak: *Zmiana naszego postępowania zachodzi naturalnie i nie- dostrzegalnie kiedy jasno i w pełni widzimy sposób w jaki działamy, reagujemy, myślimy i mówimy, chwila po chwili, bez myśli, że „ja” działam, „ja” reaguję, „ja” myślę czy mówię, bez potępienia, bez osadzania, bez pragnienia uczenia się naszych myśli czy emocji. To jest zwane „stusznym rozumieniem” w buddyzmie. Jeżeli istnieje całkowite słusne rozumienie powstawania gniewu, roztopi się on jak płatek śniegu*

ludzi z powodu pożądania przyjem- nych wrażeń; nie wprowadzać za- mieszania w swoim umyśle, lecz starać się utrzymywać umysł w czystości; nie wpaść w gniew, lecz ćwiczyć się w opanowaniu. Liczba wskazań dotyczących prawidłowego działania i ich brzmienie różni się w różnych tradycjach buddyjskich. Nie są to absolutne nakazy, lecz naturalny wyraz naszego prawdziwego, oczyszczonego z wszelkich neuroz, umysłu. Pokazują jedynie kierunek, którego należy się trzymać na tej ścieżce.

Piątym krokiem ośmiorakiej ścieżki jest prawdziwość, tzn. uczciwość, nie krzywdzący nikogo i nie powodujący cierpień innych istot, sposób zara- biania na życie.

Właściwy wysiłek to następ- na część ścieżki. Dzielny wysiłkowi czyni- my postępy, wysiłek jest podstawą wszelkich osiągnięć. Jest tak wiele do zrobienia, tak wiele do zrozumienia — nikt nie zrobi tego za nas. Budda jed- nie ukazuje możliwości, wskazuje drogę, lecz każdy musi przejść nią sam. Wysiłek powinien być zrównoważony, należy unikać zarówno nadmier- nych naprężeń i zniechęcenia, zbytniego napięcia i przeforsowania na równi z lenistwem.

Jest olbrzymia różnica pomiędzy uznawaniem jakiegoś poglądu za słuszny, a jego dogłębną akcepta- cją, tak, by stał się naturalną pod- stawą działania. Gdyby buddyzm ograniczał się tylko do zaleceń co należy, a czego nie, byłby zwykłym moralizatorstwem, a nie metodą rozwoju. Praktyka buddyjska zmie- rza w kierunku wcielenia ośmiora- kiej ścieżki w stereotyp działania człowieka, a szczególnie w tym po- mocne są dwa ostatnie kroki ścież- ki. Słuchanie dobrej muzyki, czyta- nie dobrych książek czy zaintereso- wania naukowe, przyczyniają się do rozwoju umysłu jedynie w sposób pośredni, mając na celu głównie dostarczenie przyjemności lub gro- madzenie wiedzy. Ostatnie dwa eta- py ścieżki odnoszą się do bezpośre- dniej pracy nad samym umysłem.

Pierwszym z nich jest utrzymywanie właściwej przytomności umysłu, świadomości tego, co dzieje się w każ- dym momencie. Kiedy patrzymy, należy tylko patrzeć, kiedy jemy, tylko jeść, być świadomym swoich ruchów, myśli, uczuć, wrażeń, a nie błądzić myślami wśród własnych wyobrażeń. Początko- wo jest to bardzo trudne, dajemy się unosić przez prąd myśli, często nie mo- żemy otrząsnąć się z półsnu na jawie, lecz dzięki wytrwałej praktyce równo- waga i harmonia przytomnego umysłu

wielu ludziom wydaje się, że ży- ją w zgodzie z ośmioraką ścieżką, a nawet uważają się za znawców buddyzmu ze względu na swoją znajomość buddyjskiej filozofii. Czasami ludzie uważają, że myślą, podczas gdy w istocie przedstawiają tylko swoje przesady. Prawdziwy buddyzm zaczyna się tam, gdzie kończą się słowa — nie o to chodzi, w co się wierzy, lecz co się praktykuje. Aby zobaczyć prawdziwy stan swojego umysłu wystarczy po- patrzeć dłuższy czas na pustą ścia- nę — ściana podobna jest do lustra, ułatwia obserwację umysłu.

Często ludzie nie zdają sobie na- wet sprawy z własnych możliwości, gdyż nigdy nie spotkali człowieka kochającego, posiadającego pełną niezależność, odważnego czy umie- jącego się skoncentrować. Jest rzec- zą zupełnie oczywistą, że aby móc wyczuwać samego siebie, musi się mieć obraz pełnego, zdrowego ludz- kiego funkcjonowania — ale jak takie wyobrażenie ma zdobyć ktoś, kto go nigdy nie posiadał — ani w dzieciństwie, ani jako człowiek dorosły? — zapytuje Fromm w „Sztuce miłości”. W buddyzmie ta- kie wyobrażenie powinien dawać nauczyciel. Jest wielu buddyjskich mistrzów, zarówno Azjatów, jak i Amerykanów czy Europejczyków, nauczających buddyzmu, różnych technik medytacji i koncentracji, zgodnie z różnymi tradycjami, np. cejlońską, birmańską, tybetańską czy japońską. Każdy z nich ma swo- je własne metody nauczania, a jest ich bardzo wiele — od prostych metod koncentracji na oddechu do bardzo rozbudowanych systemów medytacji i ćwiczeń pomocniczych.

Słowa Buddy wypowiedziane by- ły w konkretnym czasie, w konkretnym miejscu, do konkretnych ludzi. Buddyzm na Zachodzie prze- chodzi ewolucję dostosowując się do warunków współczesnego życia. Słowa starożytnych mistrzów są często również aktualne dzisiaj jak przed wiekami, np. ten wierszyk mistrza Ikkju:

Cóż można zrobić
Z umysłem człowieka
Który powinien oczyścić siebie
Pod tą czarną szatą
A tylko po prostu
Przechodzi przez życie.