

# Świeży śnieg w nowej, srebrnej misie

Shodo Harada Roshi

tłumaczenie: Paulina Róžańska

Skład wykonano w programie [L<sup>A</sup>T<sub>E</sub>X 2<sub>ε</sub>](#)  
Tekst jest dostępny pod adresem [mahajana.net](http://mahajana.net)

Z mów wygłoszonych w Seattle i w Commonweal, we wrześniu 1997 roku.

Niezliczone są czujące istoty: ślubuję je wyzwolić.  
Nieskończone są ślepe pragnienia: ślubuję je wykorzenić.  
Niezmierzone są Bramy Dharmy: ślubuję je przeniknąć.  
Najwyższa jest Droga Buddy: ślubuję ją osiągnąć.

Znajdujemy się teraz na przełomie nowego stulecia i sytuacja na świecie gwałtownie się zmienia. W tym czasie powinniśmy obejrzeć się za siebie, by uświadomić sobie, czego w naszym życiu nie powinniśmy kontynuować, ale także spojrzeć przed siebie i dostrzec, co powinno trwać nadal. Liczba ludzi na ziemi stale wzrasta, dochodząc do wielu miliardów i już w niedługim czasie będzie tak wiele — bo aż około dwa miliardy — ludzi cierpiących głód, pozbawionych wystarczającej do przetrwania ilości pożywienia. W dodatku, prócz miliardów głodujących, są także wokół nas ludzie, którzy cierpią i przeżywają trudny, niosący wiele wyzwań czas. Nie możemy ich zostawić samym sobie, nie zapewniając uwagi i troski; nie możemy po prostu odejść, by zająć się tylko naszymi własnymi potrzebami.

Wraz z gwałtownym wzrostem populacji, liczba tych, którym brakuje pożywienia i którzy żyją w tragicznym położeniu będzie wzrastała jeszcze szybciej. Jest tyle problemów, przed którymi stajemy, z którymi musimy się teraz zmierzyć: problem niedostatku pożywienia, braku wody, problem zanieczyszczenia naszej planety i pozostałe problemy związane z naruszaniem ekologicznej równowagi świata. Dalej, liczba ludzi będących w wielkiej potrzebie, cierpiących i uwikłanych w konflikty w naszym najbliższym otoczeniu, również będzie rosła wraz z niewiarygodnym wzrostem populacji.

Jest wiele osób poświęcających się niesieniu pomocy tym wszystkim ludziom świata. Wielu wolontariuszy, przeznaczających część lub całość swojego czasu na pomaganie potrzebującym. Pomimo tego, liczba ludzi oferujących pomoc w porównaniu z tymi, którzy jej potrzebują, jest tak niewielka, że ta garstka musi pracować długo i ciężko, udając się od jednego potrzebującego do drugiego, co nie pozostawia czasu na to, by odpocząć czy

dojść do siebie. Opieka nad kimś jest bardzo ciężką pracą; u wielu wolontariuszy, którzy dźwigają wielki ciężar pracy, dostrzec można często syndrom wypalenia. Ludzi niosących pomoc jest dużo mniej niż wymagają tego potrzeby, więc spotykając się z potrzebującymi bez chwili przerwy, nie znajdują już oni czasu, by odzyskać wewnętrzną energię.

Przy tak wielkiej liczbie ludzi żyjących na świecie, stykamy się dziś oczywiście z ogromem osób umierających. Choć jest wielu pracowników hospicjów, każdy, kto był zaangażowany w tę pracę wie, że mimo całej nadziei i dobrej woli, liczba ludzi zdolnych do jej wykonywania jest tak mała, że nie jest w stanie zaspokoić potrzeb. System wsparcia dla tych pracowników jest również niewielki, jeśli w ogóle istnieje. Wszyscy musimy zadać sobie pytanie: Co to jest najważniejsze dla naszych umysłów i dla naszych serc? Czego naprawdę potrzebujemy? Ale zamiast ponawiać te ważne pytania już dziś, czekamy aż śmierć zajrzy nam w oczy, odsuwamy je na bok i dajemy się pochłonać naszym codziennym zajęciom, nigdy ich nie rozważając. Cierpiący umysł, wypalony umysł ludzi niosących pomoc — kto pomoże w tym cierpieniu?

Osoby, które dotknął syndrom wypalenia mogą stosować wiele sposobów uzupełnienia swych wewnętrznych zapasów. Jednym z najczęściej używanych i najbardziej pomocnych jest powrót do natury, naturalnego środowiska. Są oczywiście inne sposoby: słuchanie muzyki, uprawianie sportu, nawet zaangażowanie w niebezpieczne, ryzykowne działania. Wszystko to są sposoby, które mogą pomóc odzyskać wewnętrzną energię. Jestem teraz głęboko przeświadczony, że bardzo potrzebny jest jakiś dodatkowy system wsparcia dla tych wszystkich wypalonych wolontariuszy, który mógłby być odpowiedzią na to, czego potrzebują ich umysły i serca; jakiś sposób zapewnienia im pomocy, aby mogli pomagać innym.

Buddha był autentyczną postacią żyjącą dwa i pół tysiąca lat temu. Ale nie chodzi nam o nostalgię za osobą, która żyła tak dawno. Tym, czego uczy nas do dziś jest olbrzymia mądrość, dzięki której doznał on przebudzenia. Pierwsza nauka, której udzielił Buddha swoim uczniom w tekście zwanym „Dhammapada” głosi: „Wszystko, czym jesteśmy jest rezultatem tego, co myślimy: pojawia się wraz z naszymi myślami, jest przez nie stwarzane. Jeśli ktoś mówi albo działa ze złymi myślami, ból podąża za nim, tak jak koło toczy się śladem wołu ciągnącego wóz”. Drugi wers nauki danej w „Dhammapadzie” to: „Wszystko, czym jesteśmy jest rezultatem tego, co myślimy: pojawia się wraz z naszymi myślami, jest przez nie stwarzane. Jeśli mówisz lub działasz z czystym umysłem, szczęście podąża za tobą, tak jak cień, który nigdy cię nie opuszcza”. W słowach tych kryje się bardzo cenna prawda.

Ten świat nie jest miejscem stworzonym przez jakąś istotę absolutną. Nie jest też miejscem, które powstało po prostu naturalnie, albo za sprawą jakiegoś rodzaju losu czy przeznaczenia. Jesteśmy tym, co myślimy, stwarzani z tego, co myśleliśmy. To nauczanie Buddy o przyczynie i skutku. To my sami doprowadzamy świat do tego stanu; nie możemy przerzucić odpowiedzialności za nasze nieszczęście na społeczeństwo, na cokolwiek, co jest zewnętrzne wobec nas. Musimy zawsze zwracać się ku wnętrzu i dostrzec naszą własną mądrość i umiejętność jasnego widzenia wszystkich rzeczy. Dzięki tej mądrości

jesteśmy zdolni wyjść poza cierpienia i pomóc innym, by uczynili to samo. Musimy stale spoglądać wewnątrz siebie i patrzeć przed siebie z tego miejsca mądrości.

Wśród uczniów Buddy był jeden nazywany Sariputra Sonja. Powiedziane jest, że był uczniem o takiej mądrości, że nawet jeśliby zgromadzono tysiąc ludzi, to nawet wszyscy oni razem wzięci nie mieliby nawet połowy tej mądrości jaką miał Sariputra Sonja. Pewnego dnia — a było to zanim stał się uczniem Buddy — Sariputra szedł przez miasto. Zobaczył nadchodzącego w jego kierunku człowieka w bardzo ubogim, ale czystym i dobrze utrzymanym stroju, poruszającego się w bardzo dynamiczny i energiczny sposób. Sariputra był uderzony jego obecnością. Ta osoba idąca z takim jasnym, pełnym, obfitym duchem była mnichem nazywanym Asvajit, uczniem Buddy. Sariputra zatrzymał go i zapytał: „Z kim trenujesz, że przepelnia cię tak olbrzymia, obfita energia, a jednocześnie masz taką wewnętrzną stabilność?”.

Asvajit zapytany o swojego nauczyciela i jego nauczanie odparł: „Trenuję z Shakyamuni Sesson, który osiągnął niedawno głębokie przebudzenie, a który naucza, że cała nasza Dharma — wszystkie wielkie reguły, wielkie prawa – pochodzą ze związków karmicznych. A wszystko, co wygasa, wygasa według tych samych karmicznych związków. Wszystko jest puste; nie ma żadnej substancji. Wszystkie rzeczy przychodzą i odchodzą według karmicznych związków, i nie ma czegoś takiego jak diabeł czy dobre istoty czy nawet ego. Wszystkie rzeczy są w ruchu, zmieniają się i obracają w zgodzie z prawem przyczyny i skutku, i karmicznych związków pomiędzy nimi”.

Nikt, kto słyszy lub czyta teraz te słowa prawdopodobnie nie wyobrażał sobie przez ostatnie sześć miesięcy, że będzie to robił. To, że czytasz te słowa jest właśnie skutkiem. Coś, jakiś łańcuch wydarzeń, sprawił, że słowa te trafiły do ciebie dokładnie w tym momencie. Więc te wydarzenia, w jakiegokolwiek formie przychodziły, stały się przyczyną; przez karmiczne związki doprowadziły do rezultatu, jakim jest to, że właśnie teraz czytasz te słowa lub ich słuchasz. Nie sądzę, by był ktokolwiek, kto rok temu by planował, że dokładnie w tym czasie i w tym miejscu, właśnie tym będzie się zajmował.

W głębi naszej istoty odnajdujemy miejsce wewnętrznej zgody na wszystkie rzeczy — zarówno jeśli się wydarzą jak i jeśli nigdy się nie zdarzą. I właśnie w tym miejscu, w tym ważnym momencie czytasz lub słyszysz te słowa. Ale jeśli spytamy, dlaczego tak jest, zauważymy, że nie można podjąć żadnej decyzji, wyznaczyć czy zaplanować albo powiedzieć czegoś, co by tak pokierowało życiem, że będzie się czytało lub słuchało tych słów dokładnie w tej chwili. To prawo przyczyny i skutku. Mamy skutek, który później staje się przyczyną; ona z kolei za sprawą karmicznych związków znów staje się skutkiem. W ten sposób porusza się wszystko w całym wielkim wszechświecie, od jego początków tak wiele milionów lat temu na Drodze Mlecznej, a później na planecie Ziemi. Ostatecznie, Ziemia i wszystkie ludzkie istoty będą zniszczone i pozbawione dalszego istnienia w ten sam sposób, w który powstały.

Czy to znaczy, że wszystko, co miało swój początek będzie zniszczone? To nie jest tak. W całym wszechświecie, przyczyna, z powodu związków karmicznych, staje się na powrót skutkiem, a one z kolei znów stają się przyczyną. Wszystko wciąż się zmienia, cały czas się zmienia, a później znów ciągle zmienia. Nie ma ustalonej substancji, w ten sposób

nic nie jest prawdziwe. Mamy wiele różnych er, wiele różnych rzeczy, które się wydarzają na Ziemi w tym samym momencie, z tej samej przyczyny i z tym samym skutkiem. Ten proces zmian jest czymś wiecznym; nie ma początku i nie będzie miał końca. To jest sposób patrzenia na rzeczywistość oczyma Buddy.

Często pytano Buddhę jak to wszystko działa. Zawsze nauczał prawa przyczyny i skutku, którym wszystko na świecie się rządzi i według którego oddziałuje na siebie. Współczesna nauka zbliża się być może najbardziej do tego nauczania. W tym nieustannym cyklu przyczyny i skutku nie ma takiej rzeczy jak absolutne „ja”, ostatecznego centrum, za które się uważamy. I to nauka właśnie uświadamia nam, że nie ma wszechświata o ostatecznie ustalonym kształcie i formie, podobnie jak nie można znaleźć żadnego określonego kształtu i formy dla „ja”, nawet jeśli w ten sposób musimy to odnieść do siebie samych. I nawet jeżeli zawsze czujemy jakieś „ja”, które się irytuje, smuci i cały czas unieszczęśliwia ludzi, to gdzie tak naprawdę możemy znaleźć tę rzecz zwaną „absolutnym ja”?

W buddyzmie często słyszymy o kole narodzin i śmierci. Prawdę mówiąc było to nauczanie wywodzące się z Indii z czasów jeszcze przed narodzinami Buddy, odnoszące się do ciągłego cyklu przyczyny i skutku. Owo koło narodzin i śmierci, w starożytnych Indiach składało się z sześciu różnych stadiów, które zawsze następowały po sobie, powtarzając się nieustannie. Tych sześć światów lub stadiów to: sfera piekielna, królestwo głodnych duchów, królestwo złych bogów, zwierząt, ludzi i sfera istot niebiańskich.

Szczególnie często w buddyzmie tybetańskim słyszymy o reinkarnacji, o cyklu odrodzenia, o tych sześciu sferach i często zastanawiamy się, jak to wszystko działa i co to tak naprawdę znaczy.

Ale myślę, że najistotniejsza w nauczaniu Buddy jest troska o to, w jaki sposób chwila po chwili działamy lub nie działamy z przebudzonym umysłem. Ten przebudzony umysł nie jest czymś, na co musimy czekać, aż będziemy mogli doświadczyć następnego życia, zależnego od tego, jak żyjemy teraz; ważne jest to, czy chwila po chwili żyjemy w tym stanie przebudzonego umysłu czy go zaciemniamy, jak mówił o tym Buddha. Nigdzie w sutrach nie znajdziemy nauczania, że czeka nas nowe życie; tych sześć sfer nie jest tym, czego mamy doświadczyć dopiero, gdy odrodzimy się w nowym życiu. Mogą się one odnosić do różnych warstw społeczeństwa, różnych aspektów naszego obecnego życia, czy wreszcie różnych stanów naszego umysłu.

Ludzie często myślą: „Nie mogę uwierzyć w to, co mówi ta osoba”, „Nie mogę uwierzyć tej osobie siedzącej obok mnie”, „Nie mogę uwierzyć osobie mieszkającej obok mnie”, czy „Nie jestem w stanie naprawdę zaufać tym ludziom na ulicy, naprawdę nie uwierzę temu co mówią” — nie ma strasniejszego piekła niż nieumiejętność uwierzenia w naszych towarzyszy człowieczeństwa, albo nawet w ludzi, których dobrze znamy. A później bywają okresy, kiedy, nie wiedząc czemu, bywamy poirytowani, przygnębieni i źli; kiedy bez powodu przychodzi wiele głęboko irytujących uczuć i zaczynamy ranić uczucia innych, sprawiając, że czują się źle; nie mamy już kontroli nad tym co robimy — są to uczucia charakterystyczne dla złych duchów. Czasem, nawet gdy mamy wszystko, czego potrzebujemy, chcemy więcej, po prostu musimy chcieć więcej; tak naprawdę nie jesteśmy głodni, niczego nam nie brakuje, po prostu chcemy więcej — ten rodzaj zachłanności

to świat głodnych duchów. Czasem jesteśmy tak głęboko zmartwieni, zawstydzeni tym, co zrobiliśmy, że nie jesteśmy w stanie powiedzieć o tym nikomu — to świat zwierząt. A czasem poważnie zastanawiamy się nad naszym zachowaniem i zmieniamy je myśląc: „nie powinienem tego robić” lub „żałuję, że to powiedziałem” — to właśnie jest świat ludzi. Czasami zaś zapominamy się kompletnie, gdy czerpiemy przyjemność z muzyki, sportu, lub jakiegoś fantastycznego hobby i odczuwamy takie szczęście, że jesteśmy nim całkowicie zaabsorbowani — to świat istot niebiańskich.

Sferą która jest dla nas najbardziej naturalna jest świat istot ludzkich: doświadczamy jej ilekroć doznajemy wstydu, ilekroć mamy wolę poprawy; za każdym razem, gdy chcemy uczynić postęp i rozwijać się. Można myśleć, że najlepiej byłoby urodzić się w sferze bytów niebiańskich, ale w gruncie rzeczy istoty niebiańskie są tak pochłonięte przeżywaniem szczęścia, które zaspakaja je całkowicie, że nie obchodzi je ból i cierpienie ludzi. Nie mają również potrzeby zmieniania własnego zachowania i interesowania się nim. Na przykład, jeśli żylibyśmy tylko w sferze istot niebiańskich i usłyszelibyśmy, że na świecie jest kilka miliardów cierpiących ludzi, nie mielibyśmy potrzeby, powodu, by zwrócić uwagę na rozpaczliwe potrzeby innych. Jeśli nie jesteśmy w stanie zrealizować tej cennej wartości, jaką jest nasze człowieczeństwo i nie wkładamy pracy w rozwój i pogłębienie świadomości, nie wykorzystujemy w pełni korzyści z urodzenia się jako ludzie.

Gdy Buddha pewnego razu szedł ze swym uczniem Anandą, nagle zatrzymał się i nasywał nieco piasku na swój paznokciec. Zwrócił się do ucznia: „Anando, jak myślisz, gdzie jest więcej piasku — na moim paznokciu czy na całej ziemi?”. Ananda odpowiedział: „Oczywiście, daleko więcej piasku jest na całej ziemi niż na twoim paznokciu.” Wtedy Buddha rzekł: „Tak, to prawda, i tak samo jest z istotami, które mogły urodzić się jako czujące istoty — jest ich tak wiele, jak wiele jest ziarenek piasku na całej ziemi. Podczas gdy tych, które mogły otrzymać ludzkie narodziny jest tak mało, jak piasku na moim paznokciu”.

Buddha mówi nie tylko o tym, że jest coś doskonałego i wspaniałego w byciu człowiekiem. Chodzi raczej o potrzebę zrozumienia prawdziwej wagi człowieczeństwa. A ono niesie ze sobą nie tylko odpowiedzialność z bycia olśniewającą i wspaniałą istotą, ale także odpowiedzialność za zrozumienie znaczenia wszystkich żyjących istot. Chodzi nie tylko o to, by zdawać sobie sprawę z ich istnienia, ale także o to, by zrozumieć ich wartość i tę wiedzę wcielić w życie jak najpełniej. Buddha nauczał, w jaki sposób będąc człowiekiem, możemy realizować różne możliwości przebudzenia się ku naszej głębokiej mądrości. I wyliczył sześć kroków, by tego dokonać.

Mówił on, że po pierwsze trzeba stale i bezpośrednio postrzegać wszystkie istniejące rzeczy, od najmniejszych począwszy, poprzez wszystkich ludzi i naszą planetę, aż do całego wszechświata. Trzeba poszerzyć pole swojego widzenia. Nie możemy patrzeć tylko na to małe, wąskie miejsce, w którym się znajdujemy; na nasze małe „ja”. Musimy tak rozszerzyć pole widzenia, by włączyć w nie wszystko, co istnieje, całe społeczeństwo, wszystkich ludzi, wszystko, co jest. Oto umysł czynienia dobra. To umysł, dzięki któremu przyjmujemy, wszystko to, co zostało nam zaoferowane i znów wszystko oddajemy społeczeństwu. Ten stan umysłu uzdalnia nas do ciągłego obdarowywania. Zdolność do

dawania, cokolwiek dajemy: pieniądze, rzeczy materialne albo pracę — nieważne co — umożliwi nam pozbycie się wszystkich naszych przywiązań. Takie postępowanie czyni nas zdolnymi do dostrzegania jedności wszystkich istnień. Kiedy czujemy, że musimy się bronić, stajemy się spięci a nasze myślenie skostniałe, ale jeśli jesteśmy w stanie stopić się z innymi i dostrzec, co jest najlepsze dla wszystkich; stać się jedno ze wszystkimi i poczuć potrzeby innych tak samo jak swoje, nasz umysł staje się swobodny, nasze myślenie łatwe i przepelnia nas uczucie obfitości i wolności.

Buddha nauczał, że nawet jeśli nie masz pieniędzy lub rzeczy materialnych, nadal możesz dawać ze swego czystego, jasnego umysłu. Wymienił siedem rzeczy, które mogą być w ten sposób ofiarowane. Pierwszą z nich są życzliwe oczy. Często się mówi, że oczy mówią więcej niż usta. Jeśli odczuwamy jakieś trudności, nasze spojrzenie staje się ostre i skupione na konkretnym punkcie. Jeśli mamy czysty umysł, nasze spojrzenie jest życzliwe i swobodne, zarówno jeśli patrzymy na innych, jak i gdy inni nas obserwują. Życzliwe spojrzenie nic nie kosztuje, i tylko od twojej inwencji i twórczego wysiłku zależy znalezienie sposobów, by dawać właśnie w ten sposób.

Drugą rzeczą, która może być ofiarowana bez pieniędzy i dóbr materialnych jest życzliwa, uśmiechnięta twarz. Nie potrzeba pieniędzy czy dóbr materialnych, by ją komuś ofiarować. Kolejną rzeczą są miłe, życzliwe słowa — nie powinno się mówić do kogoś tak, jakby się wyrzucało z siebie słowa czy rzucało je gdzieś obok, ale należy kierować ku innym życzliwe słowa, słowa wsparcia i miłości. To również zależy tylko od twojej własnej pomysłowości, inwencji i także nic nie kosztuje. Czwartą rzeczą jest przyjazny, współczujący umysł. Kiedy mamy taki umysł, który potrafi dostrzec, w jakim stanie ktoś naprawdę się znajduje, wtedy wszystkie te pozostałe rzeczy przychodzą naturalnie wraz z nim. Ale potrzebna jest tu zdolność porzucania naszego małego, skoncentrowanego na sobie „ja” i jasnego dostrzegania zmartwień innych ludzi. I właśnie ten współczujący umysł, ujawniający się w słowach czy innych formach, jest najważniejszy.

Ostatnie dwa sposoby być może wydają się dziś anachroniczne, związane są w sposób szczególny z kontekstem czasów, w których żył Buddha. Ustąpić komuś miejsca i ugościć go w domu. Oto, co możemy uczynić, szczególnie w naszych czasach, ponieważ dając wszystko, co tylko można, czynimy życzliwość zasadą kontaktowania się z ludźmi. Siódmym sposobem jest takie wykorzystanie swojego ciała, by pomóc innym, poprzez na przykład pracę w wolontariacie, czyli wspomaganie swoją ciężką pracą, wysiłkiem fizycznym, działań mających na celu zapewnienie komuś pomocy.

Oczywiście te wszystkie sposoby dzielenia się z innymi nie mogą być traktowane rozłącznie. Twoje oczy, twoja twarz, słowa, umysł, twoje ciało — wszystkie te sposoby okazywania uprzejmości, życzliwości współdziałają, a swoją życzliwość wyrażasz poprzez połączenie ich wszystkich. Ale wszystko to, co bardzo ważne, nie pozostawia ci uczucia: „jak dobrą rzecz zrobiłem” lub jak wiele dobrego zrobiłeś dla innych; nie zostawia też nawet odrobiny samozadowolenia z ofiarowania tych rzeczy.

To bardzo ważne, by osoba, która dzieli się z innymi pielęgnowała poczucie wdzięczności zamiast zadowolenia z tego, że coś daje. Trzeba być wdzięcznym za szansę działania

na rzecz innych, za to, że mamy możliwość dawania — być wdzięcznym za fakt, że możemy działać i dawać, cokolwiek mamy do zaoferowania. Jeśli pomyślimy o takich okresach w życiu ludzi, w których potrzebują opieki, kiedy mogą tylko brać i brać bez możliwości dania czegokolwiek, wtedy widzimy, jak wielkie mamy szczęście, że możemy coś dać. Najważniejsze to móc coś ofiarować, nie zastanawiając się nad tym, co i w jaki sposób dajemy.

Podobnie ważne jest, by ci, którzy coś otrzymują umieli przyjmować to bez myślenia o tym, w jaki sposób i czym zostali obdarowani. Jeśli dając zachowujesz świadomość tego, co robisz, wtedy obdarowana przez ciebie osoba nosi wielkie obciążenie z tego powodu. Kiedy dzielimy się czy pomagamy, musimy zostawić każdą najmniejszą myśl typu: „robię to”, „robię to dla kogoś”. Prawdziwy umysł dobroci to umysł jasny, świeży, czysty i pusty. Buddha nauczał, że podstawą, prawdziwym źródłem dobroczynności jest całkowicie porzucenie samego siebie. Ten umysł dobroci jest pierwszym krokiem do pełnego wykorzystania w naszym życiu możliwości, jakie stwarza nasze człowieczeństwo.

Drugim krokiem jest takie wyregulowanie, ustawienie naszego umysłu, byśmy nie byli nastawieni na niepotrzebne używanie życia, byśmy nie kradli, nie byli zaborczy w stosunku do posiadanych rzeczy, abyśmy nie okłamywali ludzi, nie żyli w odurzeniu, upojeniu, byśmy nie żyli w błędzie. Jeśli chcemy właściwie ustawić nasz umysł, nie możemy trzymać się rzeczy, które minęły, albo też myśli o zdarzeniach, których nadejścia się obawiamy, ale musimy zawsze żyć chwilą obecną.

Jeśli wiemy, że nie powinniśmy chwycić się przeszłości albo przyszłości, musimy także być w stanie zmieniać nasze zachowanie. Taka rewizja życia i planowanie tego, jak żyć w przyszłości to pewne techniki życia. Są konieczne dla każdego; nie dotyczą one czystości jako stanu umysłu. Nasze zachowanie powinno nas wiele nauczyć, ale by tak się stało, musimy spoglądać w przeszłość. Musimy też planować, tak więc konieczne jest również patrzeć w przyszłość. Jeśli nie oceniamy naszego zachowania w kategoriach dobra i zła, nie będziemy wiedzieć, co w naszym życiu powinno trwać nadal, a czego nigdy więcej nie powinniśmy robić. Powtórzmy, to są techniki życia; nie są stanami naszego czystego Umysłu, w którym zawsze żyjemy obecną chwilą.

Trzeci krok dotyczy pojęcia najczęściej tłumaczonego jako cierpliwość, ale tłumaczenie to nie wyczerpuje w pełni prawdziwego znaczenia tego słowa. Nie chodzi tu tak naprawdę o cierpliwość, ani wytrwałość czy pokorę, jak również bywa ono tłumaczone. Prawdziwe znaczenie tego słowa to raczej: przyjmować wszystko dokładnie takim, jakim jest; dokładnie takim, jakim przychodzi. Kiedy dowiadujemy się, że jesteśmy bliscy śmierci, gdy śmierć nieuchronnie się zbliża, przeżywamy wiele różnych emocji. Na początku nie chcemy w to uwierzyć. Później może przyjść złość i gwałtowna niezgoda na to, co ma się stać. A później możemy próbować uzgodnić to z Bogiem. A jeśli ta próba powiedzie się, osiągamy zupełnie akceptujący stan umysłu, widzimy rzeczy takimi, jakimi są, mierzymy się z nimi, przyjmujemy je i jasno zdajemy sobie sprawę, z tego co się dzieje.

I to jest rzeczywiście nasza pierwotna i prawdziwa natura. Kiedy przychodzimy na ten świat to nie ze słowami: „Wolałbym urodzić się w tamtym domu” lub „Wolałbym żyć w inny sposób”. Wszyscy bez różnicy rodzimy się jako niemowlęta. I przyjmujemy

wszystko, co nadchodzi, nie wybierając i nie decydując, jacy chcemy być i w jaki sposób wszystko ma przebiegać. W tym czasie wszystko jest równe i takie samo dla każdej osoby.

Czwartym krokiem jest sumienny wysiłek. Jakże często, gdy podejmujemy wysiłek, już po chwili, kiedy zaczyna nam się wydawać zbyt ciężki, decydujemy się na odpoczynek i zatrzymujemy w pół drogi; poddajemy się zamiast kontynuować to, co robiliśmy. Zatem nasz wysiłek powinien trwać dotąd aż to, do czego przystąpiliśmy będzie w pełni zrealizowane. To jak z czajnikiem, który stawiasz na ogniu, by zagotować wodę. Jeśli będziesz zdejmował czajnik z ognia zanim woda osiągnie punkt wrzenia, ponieważ nie masz ochoty robić tego dalej, woda nigdy się nie zagotuje. Jeśli wstawisz go na chwilę, zdejmiesz go, znów go wstawisz, ale po chwili znów zdejmiesz, woda nigdy nie osiągnie punktu wrzenia. Kiedy zamierzasz coś zrobić, musisz to robić aż do momentu, kiedy jest zrealizowane, kiedy jest naprawdę zrobione.

Piątym i najważniejszym nauczaniem jest to o samadhi, inaczej — głębokiej ciszy. By dobrze żyć na tym świecie musimy poznać stabilność, wyciszenie spokojnego umysłu. Aby móc jasno zdawać sobie sprawę ze wszystkiego, by wiedzieć jak podejmować najlepsze decyzje i jak działać w najlepszy sposób, musimy znać to spokojne miejsce, ten spokojny umysł.

Sposobu, w jaki można urzeczywistnić ten stan umysłu naucza nas wspaniała reguła Bodhidharmy, który radził, by puścić wszystkie rzeczy, wszystkie związki z rzeczami zewnętrznymi wobec nas i wszelkie troski. Odciąć wszelkie związki z zewnętrznym światem wcale nie znaczy oddzielić się od wszystkiego — nie możemy zrezygnować z fizycznych, zewnętrznych rzeczy; nie możemy żyć bez kontaktu z nimi. Problem po prostu narasta, gdy dajemy się im więzić, gdy jesteśmy przywiązani do wszystkiego, co widzimy i słyszymy. A ponieważ dzieje się tak ciągle, nie możemy doświadczyć tego cichego umysłu.

Gdy martwimy się o wszystkie te rzeczy zbaczamy ze ścieżki jasnej, czystej natury. Mamy również w naszych umysłach tak wiele różnych myśli: „Czy to w porządku? Czy to źle? Jak powinniśmy to zrobić? Czy powinniśmy to zrobić?”. Osądzamy, co jest dobre. Osądzamy, co jest złe. Wszystkie te rzeczy dzieją się wewnątrz nas, wciąż i wciąż się w nas odbywają. A jednocześnie jesteśmy przekonani, że nie powinniśmy o nich myśleć. To również nie jest dobre; jeśli próbowalibyśmy pozbyć się myśli siłą, nie byłibyśmy w stanie normalnie działać. Musimy planować, poznawać schematy i formy, by dobrze funkcjonować w społeczeństwie. Ale prawdziwą istotą naszego życia jest to, co się dzieje właśnie w tej obecnej chwili, w każdym momencie, w każdym momencie, w każdym momencie; w każdym miejscu, w każdym miejscu, w każdym miejscu. Możemy nadal mieć rzeczy wokół nas, nadal mieć myśli a jednocześnie nie być ich więźniem, nie być przez nie pochłoniętym — tego właśnie powinniśmy dokonać.

Pytamy w zdumieniu, jak można łączyć takie paradoksy i sprzeczności — widzieć coś i jednocześnie nie być tym zaabsorbowanym? Słyszeć coś i jednocześnie nie być przez to porwanym? Mieć myśli i jednocześnie nie dać się im pochłonać? To bardzo tajemnicze, ale wykonalne i to właśnie dzięki zazen. Ludzie często myślą o istocie zazen i formie, postawie siedzenia w medytacji. Ale prawdę mówiąc, ta siedząca pozycja jest tylko praktykowaniem zazen w cieplarnianych warunkach. To jest forma, postawa zazen, a nie jego istota.

Mając ciało zapomnieć o nim zupełnie — oto, czym jest praktyka zazen. W życiu codziennym robimy to cały czas. Nie moglibyśmy normalnie funkcjonować, gdybyśmy wciąż zastanawiali się nad tym co robimy. Gdy rano budzisz się, jesz śniadanie i idziesz do pracy, nie myślisz o każdym pojedynczym elemencie tego, co robisz. Oczywiście, jeśli idziesz do pracy po raz pierwszy, rozważasz wszystko dokładnie, ale kiedy się budzisz i idziesz umyć zęby, czy musisz się zastanawiać nad tą czynnością? A co jeśli za każdym razem, kiedy chcesz umyć twarz, musiałbyś myśleć czy powinieneś poruszać myjką czy raczej twarzą? Kiedy jesz nie musisz starać się wymyślić, w jaki sposób za każdym razem podnieść łyżkę czy pałeczki. A gdy chodzisz nie myślisz przecież: „Czy postawić najpierw lewą czy prawą stopę?”. Nie musimy zastanawiać się jak wykonywać te czynności — wiele, wiele rzeczy robimy naturalnie i spontanicznie. Zazen jest właśnie sposobem robienia czegoś bez zastanawiania się nad tym.

Wszyscy możemy zdobywać nowe doświadczenia i wykorzystywać je działając w ten sposób. Ta energia życiowa jest czymś, co ciągle się zmienia, czymś, co zawsze rośnie, zawsze jest w ruchu, a nie czymś, co musimy zatrzymać i rozważać za każdym razem, gdy działamy. Kiedy nasz umysł nagle zatrzymuje się i zaczyna się wahać, pojawiają się natychmiast wszystkie rodzaje zbędnych, chaotycznych myśli, wszystkie rodzaje złudzeń i pomylek.

Jest taka historia pochodząca ze starożytnych Chin o mężczyźnie, który miał najdłuższą brodę w całej historii kraju. Jego broda była tak długa, a on stał się tak sławny, że cesarz wezwał go na dwór, by mógł na własne oczy zobaczyć najdłuższą brodę w Chinach. Kiedy mężczyzna przybył, cesarz rzekł: „To naprawdę wielka broda. Nigdy takiej nie widziałem. Nic dziwnego, że jest tak sławna. Ale czy możesz mi coś powiedzieć? Kiedy śpisz, czy trzymasz ją pod kocem czy na kocu?”. Mężczyzna wpadł w zakłopotanie. Nigdy nie myślał o tym, co robi z brodą podczas snu, ale nie chciał okłamywać cesarza mówiąc mu coś, co nie było prawdą. Myślał o tym, czy trzyma brodę pod kocem czy na wierzchu. Nie mógł do tego dojść. Więc powiedział cesarzowi: „Wiesz przecież panie, nie wolno mi cię okłamywać. A ja naprawdę nie mogę sobie przypomnieć czy trzymam brodę pod kocem czy na wierzchu. Muszę wrócić do domu i dociec tego”. I tej nocy, kiedy się położył próbował ułożyć brodę na kocu, ale było to bardzo niewygodne; próbował ułożyć ją pod kocem, ale poczuł że go dusi. Całą noc czuwał próbując dociec jak do tej pory układał brodę.

Kiedy nagle zatrzymujemy się i staramy się dociec, w jaki sposób coś robimy, kiedy stajemy się tego świadomi, zaczynamy się wahać a rzeczy nie mogą już po prostu płynąć. Być w głębokiej samadhi to umieć iść do przodu bez świadomej uwagi rzeczy, które robimy. Gdy słyszymy słowo samadhi, myślimy, że odnosi się ono do bardzo stałego, cichego, nieruchomego stanu umysłu, który wyklucza wszelki ruch. Rzeczywiście, to o czym tu mówimy odnośnie piątego nauczania to ta stałość, która jest sednem każdej aktywności.

W końcu, szósta z nauk Buddy mówi o tym, że nasza mądrość, nasza prawdziwa, czysta mądrość narodzi się wtedy, gdy doświadczymy cichego, stabilnego umysłu. Mądrość i wiedza to dwie bardzo różne sprawy. Mądrość jest tym, z czym przychodzimy na świat, podczas gdy wiedzę zdobywamy później. Przynoszą bardzo różne efekty, zależnie od tego,

której używamy. Można to zobrazować w ten sposób: naczynie trzymające wiedzę jest naczyniem mądrości. Jeśli rzeczywiście mamy mądrość, jeśli ją rzeczywiście wyrażamy, wtedy nie ma możliwości, byśmy zamiast niej pomyłkowo wykorzystali wiedzę. Mądrość wzrasta, gdy nasze oczy umieją widzieć poprawnie i gdy umiemy poprawnie używać naszych ciał. A robić te rzeczy poprawnie — to robić je bez żadnego odczucia ego, bez filtru naszego małego „ja” lub egoistycznego ty.

Gdy musimy wysilać się, by wyrazić siebie, gdy wkładamy dużo egoizmu w to, co mówimy i czynimy, nasza mądrość nie ma szansy się rozwinąć. Ona ujawnia się, gdy nasz umysł staje się cichy — wtedy możemy widzieć jasno, słyszeć jasno. Gdy umiemy patrzeć na wszystko bez z góry założonych idei, bez różnych filtrów, lecz właśnie patrzeć oczyszczonymi oczami, i gdy używamy naszych zmysłów w czysty sposób, wtedy możemy dostrzec, co jest prawdziwe, wtedy ujawnia się nasza mądrość.

Lecz wśród tych sześciu podstawowych kroków, najistotniejsze jest nauczanie o głębokiej samadhi, głębokim, cichym umyśle. W tym stanie umysłu widzimy jasno czystymi oczami to, co jest konieczne — dzięki temu posiadamy spontaniczną umiejętność dawania. Gdy nasz umysł jest cichy, możemy go dobrze wyregulować, ponieważ wtedy sam się reguluje naturalnie. Umiemy przyjmować wszystko dokładnie takim jakim jest, ponieważ cichym nie opieramy się niczemu, umiemy wszystko przyjąć. Tak więc umożliwia nam on dostrzeżenie różnych sposobów istnienia i rodzajów mądrości.

W buddyzmie współczuciem nazywa się właśnie życie w tym wyrażającym się na różne sposoby stanie umysłu. Być współczującym to znaczy dobrowolnie pomagać innym. Bardzo ważne jest właściwe zrozumienie słowa: współczucie. W buddyzmie słowo miłość nie jest często używane, ponieważ bardzo łatwo może być ono pomyłone z miłością osobistą — nawet z miłością egoistyczną — w przeciwieństwie do miłości do wszystkich istot. Z tego powodu słowem popularnie używanym w buddyzmie jest właśnie współczucie. To słowo oznacza, że nasze życie wewnętrzne zharmonizowane jest z tym, co robimy, i że zapominamy o sobie samych zupełnie, gdy robimy to, co robimy.

W języku japońskim słowo współczucie ma dwie części. Pierwsza jego część znaczy dawać radość, dawać radość życia wszystkim istotom, dać komuś możliwość realizacji tej radości życia. Druga część jego znaczenia to: usunąć cierpienia wszystkich istot, usunąć cierpienia całkowicie, tak żeby mogły odczuwać tę radość życia. Ofiarowanie radości to zadanie współczucia. A usunięcie cierpienia, które staje na drodze temu szczęściu jest jego drugą częścią, innym obliczem. Przeznaczyć swoje życie na przebudzenie się ku głębokiemu umysłowi współczucia nazywane jest duchem Bodhisattvy. Pomóc wszystkim w zrealizowaniu tej radości życia — to właśnie znaczy współczucie. I ślubujemy dokonać tego. Dopóki nie będziemy w stanie tego uczynić, nie będzie sposobu, byśmy przynieśli wyzwolenie wszystkim cierpiącym ludziom na świecie.

Uosobieniem współczucia, które jest dobrze znane w buddyzmie jest Kwan Yin lub Avalokiteshvara lub Kannon. Aby zrozumieć prawdziwe współczucie mamy w naszych czasach zdumiewający, wspaniały przykład Matki Teresy, która nie tylko ofiarowała wszystko, co miała ale rzeczywiście poświęciła całe swoje życie, by pomagać innym. Jest dla nas

przykładem — osobą, która każdą chwilę życia ofiarowała społeczeństwu w trosce o innych.

Rok przed śmiercią Matka Teresa napisała list w proteście przeciw egzekucji Frankiego Parkera w stanie Arkansas. Niestety listy protestacyjne nie przyniosły skutku. Ale napisanie tego listu w jego obronie miało wielki wpływ na tamte czasy. Nawet jeśli Frankie Parker skazany został za morderstwo i dostał wyrok śmierci, był tak samo jak każdy z nas dzieckiem jakiejś matki. Napisano wiele listów, aby uświadomić wszystkim wartość każdego ludzkiego istnienia; tak wielu protestowało przeciw tej egzekucji, jednakże głosy te nie zostały wysłuchane i wyrok został wykonany.

Można powiedzieć, że każdy, kto kończy popełnieniem przestępstwa jak Frankie Parker znalazł się w złych okolicznościach; miał w swym życiu złe warunki. Gdyby ktokolwiek z nas znalazł się w dokładnie tych samych okolicznościach, możliwe byłoby, że zrobiłby coś podobnego. Każdy z nas mógłby być osobą, która zabiła i tak samo oczekuje egzekucji. Jak powiedział Buddha ludzkie życie jest bardzo cennym darem. Czasem nawet jeśli zostaliśmy nim obdarowani, to w naszych jednostkowych losach spotykamy się z okolicznościami, które mogłyby nas doprowadzić nawet do egzekucji. Wiedząc to, Buddha powiedział: „Życie ludzkiej istoty jest życiem cierpienia”. To cierpienie wszystkich ludzi. Dobrze o tym wiedział.

Jeśli doświadczyliśmy wielu cierpień, jakże bardzo jesteśmy wdzięczni za czyjeś miłe słowa, gorące serce. Ktoś, kto nie doświadczył cierpień w tym stopniu nie zna głębokiej wdzięczności, która może być odczuwana za tak proste gesty jak miłe słowo czy zycielivy uśmiech. Buddha nauczał w pierwszej mowie Dharmy, jaką dał, że ten świat jest cierpieniem — być na tym świecie to doświadczać życia w cierpieniu. Nauczał, że w życiu doświadczamy czterech wielkich cierpień: narodzin, choroby, starości, i śmierci. Jeśli postrzegamy życie jako cierpienie, wtedy wszystko, cokolwiek nadchodzi i nie jest cierpieniem może być przez nas przyjęte jako wielka radość. Ale jeśli nadejdzie cierpienie a już na początku zdecydowaliśmy, że wszystko w naszym życiu ma być szczęściem, będzie ono dla nas jeszcze bardziej dotkliwym doświadczeniem.

Byłoby cudownie, gdybyśmy mogli rzeczywiście powiedzieć, że możemy żyć wiele razy nigdy nie chorując, albo że nikogo z ludzi nas otaczających nie dotknie żadna choroba. Ale tak nie jest. Chorujemy. Ludzie, o których się troszczymy także. Gdy się starzejemy, nasze ciała odmawiają nam posłuszeństwa, nasze życie nie zawsze układa się tak, jakbyśmy oczekiwali; nie jesteśmy w stanie nadążyć za ludźmi z młodszego pokolenia. Wiele trudnych rzeczy, które czynią nas nieszczęśliwymi przychodzi wraz ze starością. I nie mamy możliwości uniknięcia bólu, wyzwań i trudności umierania — nie ważne, jak się staramy, wszyscy będziemy musieli doświadczyć tego w naszym życiu.

To wszystko jest wielkim cierpieniem. Trzeba sobie z tego jasno zdać sprawę. Takie jest nasze życie. Jeśli żyjemy, to wszystko nieuchronnie nadejdzie. A co jest przyczyną tego bólu i cierpienia? Dzieje się tak ponieważ zbieramy, kolekcjonujemy i przywiązujemy się do wielu rzeczy, wielu ludzi, wielu naszych własności, wielkich pieniędzy — wciąż chcemy zbierać i trzymać, zatrzymywać i posiadać. Jednym z tak wielu rodzajów cierpienia jest konieczność rozdzielenia się z kochaną osobą. Nie ważne, jak bardzo kogoś kochamy, nie

ważne jak wiele dla nas znaczył, nadejdzie czas, gdy będziemy musieli się rozłączyć. Bywa też tak, że musimy przebywać ciągle z ludźmi, którzy są trudni i konfliktowi. Mamy też trudność związaną z ciągłym próbowaniem osiągnięcia czegoś, ciągłym poszukiwaniem, jednak bez rezultatu.

Nie musielibyśmy cierpieć, gdybyśmy pewnych rzeczy nie widzieli, gdybyśmy o nich nie słyszeli, nie wiedzieli. Ale właśnie widzieliśmy je, słyszeliśmy i wiedzieliśmy o nich. W sześćdziesiątym trzecim wersie „Dhammapady” Buddha naucza: „Głupiec, który jest świadomy swojej głupoty jest mądry. Ale głupiec, który uważa się za mądrego, istotnie może być nazywany głupcem”. Był filozof, który powiedział, że największą mądrością każdego człowieka jest wiedzieć to, że ludzie nie wiedzą wszystkiego. A naukowcy także twierdzą, że nie ważne jak wiele rozumieją, badają i uświadamiają sobie, wciąż jest tak wiele, wiele rzeczy, których nie mogą pojąć, o których nadal nic nie wiedzą.

W nauczaniu Buddy są tysiące sutr — miliony słów, których przeczytanie mogłoby zająć resztę życia. Był jednak ktoś, kto w ciągu swego życia przeczytał je wszystkie cztery razy i orzekł, że nie ma w nich niczego, co można by było nazwać prawdą, niczego, co mogłoby nam wyjaśnić, co tak naprawdę się dzieje. W 66. strofie „Dhammapady” powiedziane jest: „Głupcy z niewielkim zrozumieniem są swoimi własnymi największymi wrogami, ich złe uczynki muszą przynieść gorzkie owoce”. Ludzie są gorsi niż jadowite węże, czy dzikie zwierzęta lub okrutne gangi. Nawet najjadowitszy wąż czy najdziksze zwierzę nie umieściłoby kogoś w przytłaczającej więziennej celi i nie przeprowadziłoby na nim egzekucji. „Dhammapada” kontynuuje — dzieje się tak, ponieważ jesteśmy tak bardzo skoncentrowani na sobie, ponieważ tak bardzo kochamy to nasze małe „ja”, więc ludzie stają się tacy. To miało miejsce również w przypadku Frankie Parkera, który pozbawił się swoich praw istoty ludzkiej przez egoistyczne pobudki.

Stało się tak przez jego własne zachowanie, chociaż wiedział, jakie konsekwencje za sobą pociągnie. Buddha rzekł, że w naszych sercach są miejsca niczym jadowite węże i dzikie zwierzęta. W naszych własnych sercach mamy takie miejsca.

Trzecia z tych czterech wielkich nauk — pierwsza, że wszystkie ludzkie istoty wiodą życie w cierpieniu; druga, że cierpimy gdyż zbieramy, gromadzimy i posiadamy — jest taka, że by wyzwolić się z cierpienia musimy pozwolić odejść wszystkim chaotycznym myślom, ideom, opiniom o rzeczach, które uważamy za tak cenne i bliskie. Puścić wszystkie te myśli i idee to jedyna droga, by osiągnąć wyzwolenie od cierpienia.

Czwartą z czterech podstawowych prawd jest nauczanie zwane Ośmiostopniową Ścieżką, w którym Buddha radzi, jak możemy wyzwolić się z głębokiego cierpienia. Gdy Buddha udzielał tych nauk, było kilku mnichów, którzy zdecydowali, że muszą opuścić społeczeństwo, aby poświęcić życie na zrealizowanie nauk Buddy. Czuli, że nie mogliby tego osiągnąć pozostając w społeczeństwie, więc zaczęli wieść życie w wyizolowanym miejscu. Jednocześnie było wielu, którzy chcieli tego samego, ale nie mogli opuścić swych domów, rodzin i pracy, więc zapytali: „Jak to możliwe? Jak możemy zrealizować prawdę i rzeczywiste szczęście — to prawdziwe, głębsze szczęście — nadal żyjąc w społeczeństwie?”.

Rankiem 8 grudnia, Buddha, zobaczywszy poranną gwiazdę, doznał głębokiego przebudzenia ku swej Prawdziwej Naturze i doświadczył głębokiego oświecenia. Wtedy powiedział: „O jakże wspaniale! Jakże wspaniale! Ten jasny, czysty Umysł, ku któremu zostałem przebudzony — każda pojedyncza ludzka istota jest obdarzona tym samym jasnym, czystym Umysłem”. Każdy ma ten sam umysł. Nie ma wyjątków. Ale ponieważ ludzie są tak ogłupieni chaotycznym myśleniem, tak ogłupieni obcymi ideami i pragnieniami, że nie są w stanie zrealizować tej jasności umysłu, głębokiego, jasnego Umysłu, nawet jeśli każda osoba miała ją już od początku.

Każdy człowiek został nią obdarzony — często nazywana jest Naturą Buddy. Innym jej imieniem jest czysta natura, oczyszczona natura, wielki współczujący umysł. Ten wielki współczujący umysł posiada każdy. Ale ponieważ przykryty jest wielkim chaotycznym myśleniem, nie zawsze jest widoczny i dostępny.

Buddha pierwszy musiał przebić się przez egoistyczny umysł, by zrealizować prawdziwy umysł współczucia. Oczywiście to niemożliwe, by w życiu codziennym w ogóle żyć bez ego. Nie chodzi o to, by się go pozbywać. Ale dopóki nie przebijemy się i nie wyjdziemy poza nie, nie będziemy mogli urzeczywistnić prawdziwego umysłu wielkiego współczucia. Pierwszą osobą która tego dokonała i o tym nauczała był właśnie Buddha. Jeśli umielibyśmy choć raz przebić się i wyjść poza to miejsce, gdzie ego sprawuje nad nami kontrolę, znaleźlibyśmy umysł wielkiego spokoju i wielkiego współczucia.

Po pierwsze musimy zrozumieć, że to oczyszczone narzędzie, pierwotny Umysł, jest umysłem współczucia. A później, poprzez tych sześć kroków, o których mówiliśmy, tych sześć dróg wyrażania naszej ludzkiej mądrości, możemy używać oczyszczonego umysłu w naszym życiu, tak, by nasze zachowanie podyktowane było mądrością i współczuciem. Kiedy głęboko uświadomimy sobie, że wszystkie istoty w społeczeństwie są nami, że wszystko jest jedną całością, współczujący stan umysłu przyjdzie naturalnie. A gdy będziemy żyć owym głębokim współczuciem, w które musimy wierzyć, w które musimy mieć wiarę, wszystko, co się wydarzy będzie stanowiło dowód tej wiary, dzięki czemu dowiemy się, w jaki sposób współczujący umysł działa w tym świecie, w którym wszyscy jesteśmy jednym.

Wielki, cichy współczujący umysł często wyjaśniany jest za pośrednictwem metafory lustra, jako podobna lustru przejrzystość czy czystość umysłu. Nie oznacza to, że mamy jakiś rodzaj zwierciadła w umysłach; raczej — nasz umysł w swojej czystości jest taki jak lustro. Lustro odbija wszystko dokładnie takim jakim jest, perfekcyjnie, ponieważ nie ma wyboru, czy coś lubi czy nie. Nie posiada opinii — rzeczy nie wzbudzają w nim żadnych uczuć. Ponieważ nie jest zaśmiecanie przez ego, może odbijać wszystko dokładnie tak, jak to widzi, z zupełną czystością.

Góra odbija się w lustrze jako coś wzniosłego i wysokiego, rzeka zaś jako coś, co jest nisko i co płynie. Tak samo, lustro odbija wszystkie rzeczy i każdą z osobna dokładnie takimi, jakie są. Ktoś, kto jest chory odbija się dokładnie jako chora osoba. Mężczyzna jest mężczyzną; kobieta — kobietą. Wszyscy ludzie odbijani są dokładnie takimi, jacy są bez żadnych zmian, ponieważ lustro wszystko oddaje.

Właściwość odbijania jest u lustra wciąż taka sama, nawet, gdy zmieniają się odbijane rzeczy; góra, rzeka, chory lub zdrowy człowiek — każde z nich jest odzwierciedlone dokładnie takim jakim jest. Ale nie jesteśmy po prostu tacy jak lustro. Możemy działać. Możemy, widząc rzeczy takimi, jakimi są, podać dłoń, użyć naszej energii. Jeśli widzimy kogoś potrzebującego pomocnej dłoni, możemy ją jednak odsunąć. Gdy widzimy dokładne odbicie ludzi możemy także zaoferować naszą energię i działać z tego miejsca, gdzie widzimy ich dokładnie takimi, jacy są.

W naszych umysłach podobnych lustru, każdy z nas posiada te cztery rodzaje mądrości. Od samego początku wspierają nas. Jedną z nich jest świadomość, że nasz umysł jest właśnie niczym lustro. Drugą jest to, że widzimy wszystko tak samo. Trzecią jest to, że widzimy rzeczy dokładnie takimi, jakimi są. A czwartą — że możemy działać zgodnie z każdą z tych mądrości i każdą rzeczą jaką widzimy. Mimo tego, że osoba jest obdarowana tymi czterema mądrościami, przyjmujemy egoistyczny punkt widzenia i myślimy: „Chcę zrobić to, ale nie chcę zrobić tego”, „Lubię to, ale tego nie lubię”. Nie potrafimy używać czterech mądrości ponieważ zaśmiecamy nasz umysł myśląc w ten sposób.

Aby wykorzystać współczujący umysł najpełniej, jak to jest możliwe, musimy urzeczywistnić prawdziwego ducha Bodhisattvy. Aby tego dokonać, musimy pozbyć się całego ciężaru, całego balastu małego „ja”, naszego ego; musimy poświęcić to wszystko, poświęcić społeczeństwu, by dać mu całe nasze jasne światło. A ten współczujący umysł, duch Bodhisattvy mówi tyle, że nawet jeśli sam nie jestem wyzwolony, uczynię wszystko, co możliwe by wyzwolić innych. Zatem pierwszą rzeczą jaką musimy zrobić to odrzucić siebie samych całkowicie i wszystko oddać społeczeństwu. Ślubowanie, że zrobimy wszystko, co w naszej mocy na tej drodze jest ślubowaniem Bodhisattvy, jest duchem Bodhisattvy.

Wypowiedzenie tego ślubowania, sprawia, że sposób w jaki zamierzamy wieść całe nasze życie jest już postanowiony. Te śluby przenikają całą naszą działalność i całe nasze życie. Nauczają się, że złożenie tych ślubów jest tym samym co już urzeczywistnione prawdziwe oświecenie. Jeśli złożyliśmy ślubowanie to tak jakbyśmy mieli doświadczenie głębokiego oświecenia. Może to być porównane z wejściem na tratwę. Jeśli wchodzisz na nią, dostaniesz się na drugi brzeg, chyba że z jakiegoś dziwnego powodu tratwa się zgubi. Jeśli robisz te głębokie śluby, wtedy niechybnie zrealizujesz ostateczny cel. Ślubowanie jest równoznaczne z realizacją celu. Ale ludzie, którzy nigdy nie wsiedli na tratwę nigdy nie przepłyną na drugą stronę.

W tym ukryte jest bardzo ważne nauczanie. Wraz z głębokim zakorzenieniem się w nas ślubowania, cała droga naszego życia jest już wytyczona. Każdy z nas lubi być respektowany, kochany i obdarzany uwagą. Wszyscy to lubią. Gdy wszystko idzie po naszej myśli, jesteśmy spokojni i wszystko zdaje się układać pomyślnie. Trudne chwile przychodzą gdy spotykamy ludzi, którzy są do nas uprzedzeni, znieważają nas, postępują w sposób, którego nie możemy zaakceptować i źle nas traktują. Ale jeśli kierunek naszego życia jest ustalony a śluby głęboko zakorzenione, mamy sposób, by przez to przejść. Gdy jesteśmy zdeterminowani, by żyć ślubowaniem mamy też punkt oparcia, który umożliwia nam przejście przez wszystkie te niemiłe rzeczy, które zazwyczaj tak ciężko jest znosić. Mamy

mniej iluzji i mniej zmartwień. Wiemy, jak postępować z ludźmi, i nie ważne co się z nami stanie, ślubowanie wskazuje nam drogę, jak przejść przez każde doświadczenie.

Ale najpierw powinniśmy pozwolić wzrastać w nas duchowi Bodhisattvy. Zachowanie ślubów może być dużo łatwiejsze dla kogoś, kto kroczy tą ścieżkę już przez długi czas, pracuje wiele lat nad oczyszczeniem swego umysłu, by być zdolnym do praktykowania i do realizacji ślubowań. Ludziom, którzy po prostu postanawiają: „Zamierzam umocnić ślubowania Bodhisattvy” nie zawsze jest lekko. Zwiększenie się pragnienia nie znaczy jeszcze, że wszystko będzie się tak łatwo układało. Ktoś, kto właśnie otrzymał swoje prawo jazdy może powiedzieć: „Mam wreszcie prawo jazdy i nie zamierzam mieć jakichkolwiek wypadków” Ale gdy wyjeżdża na ulice, gdzie ruch jest duży i wszystko dzieje się tak szybko, a samochody przejeżdżają i skręcają każdy w swoją stronę, nie ma pojęcia co robić. Posiadanie prawa jazdy wcale nie znaczy, że nie będzie się miało wypadków. Podobnie to, że uczyniliśmy ślubowania Bodhisattvy; tylko to, że wiemy, że powinniśmy je uczynić, nie znaczy jeszcze, że nie będziemy przeżywać trudnych chwil, wielkich rozczarowań, że nie doświadczymy uczucia, że się cofamy. To wszystko jest częścią drogi i musimy nad tym pracować. Możemy — ponieważ mamy ślubowania.

Żeby pomóc sobie żyć w kategoriach ślubowań Bodhisattvy, musimy umieć regulować nasz umysł. Buddha nauczył nas jak pozwolić odejść wszystkim niepotrzebnym myślom i różnym iluzorycznym ideom, których się zawsze trzymamy. By móc żyć ślubowaniami Bodhisattvy, musimy praktykować w sposób umożliwiający nam utrzymywanie właściwego ustawienia naszego czystego umysłu. Ta umiejętność jest również bardzo ważną częścią ślubów. Ludzie podchodzą w bardzo prosty sposób do zazen, ale by praktykować zazen musimy najpierw wyregulować nasze ciała, później nasz oddech, w końcu — stan naszego umysłu. Wszystkie one powinny być wyregulowane i zjednoczone.

Wyregulować ciało to znaczy używać go poprawnie. Czyli utrzymywać równowagę, zachować pełne odczucie napięcia w niższej części ciała, podczas gdy górna część pozostaje bardzo lekka i swobodna. Nawet jeśli tylko stoimy, nasze ki chce się przemieszczać w górę. Aby więc żyć w najzdrowszy, najwłaściwszy sposób, musimy zawsze praktykować tak, by nasze ki było zatrzymane na dole i zrównoważone. Jednym z głównych kroków do wyregulowania postawy w zazen to wyczuwanie tego wielkiego pulsowania, które przemieszcza się od spodu stóp, przez kręgosłup aż do czubka głowy. W zazen regulujemy nasze ciała przez odczuwanie przepływu ki. A co to znaczy wyprostować plecy — dla ludzi, którzy mają lekkie skrzywienie nie znaczy to tylko fizycznego wyprostowania — to siedzieć tak, by energia mogła wędrować prosto wzdłuż kręgosłupa. Kiedy umiesz tak siedzieć, przepływ ki jest wolny i swobodny, i to właśnie znaczy właściwą regulację postawy zazen.

Kiedy już ją wyregulowaliśmy, musimy następnie wyregulować oddech. Możemy to zrobić przez całkowite wydychanie powietrza i utrzymywanie nisko środka ciężkości. Szczególnie w życiu codziennym, możemy wykorzystywać oddech w pracy i innych działaniach by utrzymywać spokój i równowagę. Musimy nauczyć się takiego sposobu oddychania, by nisko utrzymywać naszą ki, wydechając powietrze całkowicie i wdychając naturalnie. Najpierw wydechamy całkowicie aż do ostatniego momentu wydechu, coraz niżej aż po same spody stóp. Wtedy pozwalamy wdechowi pojawić się naturalnie. Każdego dnia

powinniśmy wiele razy wydychać w ten właśnie sposób, czyniąc oddech pełnym i wciąż sprowadzać nasze ki całkowicie na dół.

Kiedy oddychamy w ten sposób, naturalnie wybieramy najlepszą pozycję. Jest słynny pianista Alexis Weissenberg, który przybył, by zagrać dla nas w hondo, wielkiej sali, w Sogenji — przywiózł nawet swój fortepian. Siedział przy nim z tak prostymi plecami, że go zapytałem: „Czy nauczyłeś się tej postawy podczas nauki gry i czy uczysz jej swoich uczniów?”. Odpowiedział, że nie, że nie uczył się jej. Każdy kocha muzykę; nieliczni są tacy, którzy jej nie lubią. Ale ci, którzy są w tym kierunku szczególnie uzdolnieni, ci którzy grają muzykę w życiu zawodowym, sami odkrywają jaka jest najwygodniejsza pozycja do gry. Jeśli starasz się im powiedzieć „Powinieneś używać tej postawy” albo „Powinieneś wykorzystać taką pozycję”, będą się opierać, a ten opór będzie wpływał na jakość ich muzyki. Gdy ludzie robią coś, co kochają, wtedy najbardziej odpowiednia postawa przyjdzie naturalnie wraz z pragnieniem by wykonywać to tak dobrze jak to tylko jest możliwe. Kiedy robimy to, na czym nam najbardziej zależy, nie ważne co to jest, wtedy nasza pozycja jest zawsze optymalna dla tej rzeczy która ma być wykonana. Jest to prawdziwe także w zazen.

Gdy robimy to, co kochamy, nasz oddech reguluje się naturalnie. W naszym życiu robimy tak wiele rzeczy; gdy kochamy to co robimy, nasz oddech i postawa same się wyregulują. Tak samo jest z zazen. Jako ludzie zawsze mamy wszystko, co jest nam potrzebne; to jest już w nas.

Ponieważ rozmawiam z ludźmi pokazując im jak praktykować zazen i nauczając drogi zazen, naturalnie sposób oddychania, który opisuję pochodzi z mojego doświadczenia. Faktycznie nigdy od nikogo nie uczyłem się o oddychaniu. Ponieważ było to ważne, sam nauczyłem się to robić. Oddychanie w zazen nie jest czymś, do czego możesz zostać zmuszony albo też nie możesz nauczyć się go przez naśladowanie; uczysz się ponieważ jest to konieczne do praktykowania zazen. Umysł zazen, wyregulowany umysł zazen, jest tym samym, gdy chcąc zrobić coś dla kogoś, bez zastanawiania się po prostu działasz, spontanicznie, bez myśli o nagrodzie czy świadomości tego, że komuś pomagasz. Ale ponieważ ciężko zrozumieć, co znaczy praktykować ten naturalny i spontaniczny zazen, daję wskazówki i prowadzę ludzi korzystając ze swojego doświadczenia.

Kiedy robisz oddech, gdy wydychasz całkowicie, wtedy nagle twoja głowa staje się rześka, czysta, świeża i odnowiona. Dzięki temu jednemu wydechowi możesz myśleć w świeży sposób a całe twoje ciało staje się odświeżone. Jak jest to powiedziane w „Dhammapadzie”: „Wszystko, czym jesteśmy jest rezultatem tego, jak myśleliśmy”. Gdy nasz umysł jest oczyszczony, wtedy wszędzie, gdzie się znajdziemy będzie czysty, tak jak cień zawsze podąża za przedmiotem. Umysł oczyszczony to umysł nie zaśmiecony. Gdy wydychamy i regulujemy naszą postawę i oddech, możemy pozbyć się wszystkich śmieci. To właśnie znaczy żyć w oczyszczonym stanie umysłu, w wielkiej radości czystego Umysłu.

Zawsze myślimy: „Powinieneś postąpić w ten sposób”, „Powinieneś postąpić w inny sposób”, „Muszę to zrobić właśnie tak”. Zawsze myślimy o tak wielu powinnościach i możliwościach, o tym, co powinno być zrobione, a czego nie zrobiliśmy. Nasze głowy są

tym cały czas wypełnione. Lecz kiedy wydechamy całkowicie, możemy to wszystko zostawić, puścić. Gdy wciąż i wciąż będziemy żyć z tymi myślami, staniemy się niecierpliwi, sfrustrowani i poirytowani, ale poprzez całkowite wydechanie możemy puścić to wszystko i powrócić do naszego czystego i świeżego umysłu. Głębokie oddychanie pozwala nam dostrzec, że pierwotnie nie było niczego, co mogłoby nas pochłonać, niczego, na czym moglibyśmy utknąć.

Współczujący umysł jest sposobem istnienia. Działać z prawdziwym współczuciem to znaczy dojść do tego miejsca, gdzie to nie twoje ego działa, ale gdzie wykraczasz poza proces małego myślenia. Możemy żyć w ten sposób w naszej codzienności, jeśli umiemy działać w tym oczyszczonym stanie umysłu.

To, o co proszę każdego, to po pierwsze — pozwolić wzrastać Ślubowaniom Bodhisattvy. To one, wspierane przez praktykę zazen, pozwalają nam uświadomić sobie, w jaki sposób żyjemy. Gdy je czynimy zmniejszają się nasze iluzje i zmartwienia. Dzięki nim wiemy jak reagować na każde doświadczenie i jak wykorzystać nadarzające się okazje. Nadają one życiu przejrzystość i cel. Nie musimy już żyć bez radości i bez celu. Jeśli będziemy nimi żyć, będziemy mogli przynieść współczucie pomiędzy wszystkich ludzi, których spotykamy; przynieść je tym miliardom ludzi żyjących na świecie, a także tym miliardom cierpiących. Również im umożliwimy realizację ślubowań Bodhisattvy. To, co możemy zrobić w XXI wieku to podzielić się prawdą, która może przywieść wszystkich ludzi do miłości, harmonii i współczucia. To moja nadzieja w tym czasie.

Każdy z nas musi uświadomić sobie, że w społeczeństwie wszyscy jesteśmy jednością, i że każdy z nas ma ten sam umysł głębokiego współczucia — że każdy pojedynczy człowiek wśród tak wielu miliardów ludzi na ziemi, także jest obdarzony czystym umysłem współczucia. Jeśli moglibyśmy uwierzyć w ten czysty umysł współczucia w każdym spośród miliardów ludzi, wtedy bez wątplenia, w XXI wieku ta prawda stałaby się prawdziwą religią dla wszystkich ludzi. Jeśli możemy zaufać i wierzyć w ten umysł w każdym z nas, wtedy z całą pewnością odnajdziemy świat pokoju. Oto moja wielka nadzieja na nadchodzące stulecie.