

**OLE NYDAHL**

## **MEDYTACJA W CODZIENNYM ŻYCIU**

Jedynym sensem każdej buddyjskiej praktyki jest uczynienie umysłu świeżym i pozbawionym wysiłku. Naturalnie zjednoczony ze wszystkim jest sam w sobie pełen mądrości, radości i współczucia. Chodzi jeszcze o to, by z pomocą metod Buddy rozpoznać jego prawdziwą naturę. Możemy to osiągnąć dzięki trzem filarom Nauki: (1)wystarczająco sprawdzonym wskazówkom, (2)właściwym metodom pozwalającym doświadczyć tego, co zostało zrozumiane i przyjęte jako prawdziwe, oraz (3)ślubowaniom pozwalającym umocnić to, co zostało osiągnięte.

Środkowy filar wchłonięcia lub też medytacji możemy umocnić w codziennym życiu lub na odosobnieniu. W buddyzmie chodzi o doświadczenie, a nie o wiarę. Ponieważ Nauka, jeśli ją stosujemy, sprawia iż stajemy się po prostu lepszymi, szczęśliwsi ludźmi, temu środkowemu filarowi przypisuje się tak duże znaczenie. Dlatego chciałbym powiedzieć tu coś więcej o medytacji w codziennym życiu i na odosobnieniu.

Na zewnętrznym poziomie różnice są wyraźne: albo praktykuje się w dawaniu i braniu codziennego życia, albo też wycofuje się do własnego, pozbawionego podnieć świata. Również przebieg praktyki i pośrednie cele są w obu przypadkach różne. Dzień medytującego na odosobnieniu upływa zgodnie z ustalonym, szczegółowym planem - świadomie wzmacnia on przez cały czas określone właściwości ciała, mowy i umysłu. Tak osiągnięte „czyste krainy” lub też „bezforemne” wglądy w naturę wszystkich rzeczy wzrosły jednak na sztucznym podłożu i później nie można ich często utrzymać w życiu. Dowodzą tego setki kobiet i mężczyzn, również pochodzących z Zachodu, którzy przeszli, w grupach składających się tylko z reprezentantów własnej płci, trzyletnie wykształcenie lamów - spali przez ten cały czas siedząc i utrzymywali całkowitą wstrzemięźliwość w zupełnym odizolowaniu od zewnętrznego świata. Mimo że to czego się w ten sposób nauczyli, jest niezbędne dla kontynuacji wszystkich metod linii przekazu, wydaje się, iż praktykujący w ten sposób wzmacniają raczej niż doskonałą cechy charakteru, z którymi rozpoczynają odosobnienie.

Ktoś kto medytuje w codziennym życiu nie porzuca ani pracy, ani kręgu przyjaciół i nie opuszcza swych naturalnych torów rozwoju. Stara się przede wszystkim stosować i rozwijać czysty pogląd Diamentowej Drogi, przekazany przez nauczyciela. Jeśli ktoś widzi siebie i innych jako Buddów, a świat jako promieniujący znaczeniem to wystarczy jeżeli będzie robił tylko to, co pojawia się akurat przed jego nosem.

W rzeczywistości najlepsza jest mieszanka obu tych rzeczy: z jednej strony nie bawimy się w chowanego z własnymi trudnościami, z drugiej zaś pozwalamy oddziaływać na siebie medytacyjnemu wchłonięciu i oczyszczeniu, które umożliwia nam dotarcie do otwartej przestrzeni wolnej od przyzwyczajęń. Oznacza to: krótkie ukierunkowane odosobnienia odbywane w pojedynkę lub w towarzystwie, pozwalające rozwinąć w umyśle pożyteczne i pożądane właściwości, i wykorzenie przeszkadzające wrażenia, stojące nam na drodze.

W codziennym życiu powinniśmy utrzymywać uzyskany w ten sposób pogląd i praktycznie go wykorzystywać. Zdobyte w ten sposób doświadczenia wzmocnią następnie wchłonięcie medytacyjne. Gdy zewnętrzna i wewnętrzna prawda wzbogacają i uzupełniają się nawzajem, wszystko w życiu staje się nauką i krokiem na ścieżce. Na odosobnieniu chodzi więc o pełne wykorzystanie czasu zaplanowanego na medytację i właściwe zastosowanie metod. W przeciwieństwie do tego główną praktyką w codziennym życiu jest ciągle wzmacnianie czystego poglądu. Pożyteczny spędzony dzień, nie tylko dla tego życia, lecz także dla śmierci i następnych odrodzeń, mógłby wówczas wyglądać tak, żeby zacząć od czegoś pięknego - ten kto lubi się kochać rano powinien przypomnieć sobie otrzymane wcześniej inicjacje i widzieć

siebie samego i partnera jako męskich i żeńskich Buddów w zjednoczeniu. Również na bezforemnej drodze Mahamudry nierozdzielność przestrzeni i radości jest tutaj drogą - nieustannym promieniowaniem pozaosobistej mnogości w przestrzeni. Potem - a w zimnych krajach jeszcze przed wstaniem - rozpoznaje się swoje własne bogactwo: możliwość stosowania wyzwalających metod Buddy przez cały kolejny dzień i przyjmuje się schronienie. Wszyscy powinni przyjmować je w celu, w drodze i w przyjaciółach podążających nią również. Jednak ten kto pragnie szybko się rozwijać przyjmuje je dodatkowo w lamie, z którym na końcu stapia się lub nie zależnie od życzenia.

Nawet ktoś, kto ma już za sobą sto jedenaście tysięcy pokłonów nyndro, może z dużym pożytkiem robić ich trochę każdego dnia rano. Nie ma lepszego źródła siły na cały dzień!

W czasie wstawania i pod przysnkiem można ofiarować w umyśle oświeceniu wszystkie zdolności swego ciała lub też - jeśli jest się silnym - zaproponować Buddom siebie jako opiekuna wszystkich istot. W czasie jedzenia kontynuujemy gromadzenie wszystkich dobrych wrażeń. Jeśli widzimy swoje ciało jako ciało lamy lub jidama, wówczas całe dobro, którym je obdarzamy jest wyzwalającym, prowadzącym do oświecenia działaniem. W drodze do pracy możemy doświadczyć wielu rodzajów energii. Cały ruch samochodów i autobusów jest sam w sobie czymś wspaniałym, cała owa energia tak wielu ludzi. Możemy ofiarować to wszystko Buddom i wszystkim istotom. Kiedy dotrzemy już na miejsce poświęcamy, trochę czasu na to, by każdemu ze współpracowników posadzić Buddę na głowie i utrzymywać go tam przez kilka następnych godzin.

Do praktyki w codziennym życiu należy również wiedza o tym jak rozwija się świat, jakim zagrożeniem są dla niego przeludnienie i islam. Jeśli nie śledzi się bieżących wydarzeń nie można być świadomym człowiekiem. Sam mam na tym polu zaufanie przede wszystkim do „International Herald Tribune”, jednak jakaś rozsądna polska gazeta obserwująca to co się dookoła dzieje bez politycznego bielma na oczach może być również dobrym źródłem informacji - dotyczy to także wiadomości telewizyjnych. Prócz tego, iż dzięki owej wiedzy będziemy w przyszłości w stanie oddać swój głos w wyborach z pożytkiem dla wszystkich, znajomość bieżących wydarzeń daje nam również materiał do rozwijania współczucia i mądrości doświadczenia - obie te rzeczy jako jedyne mogą na dłuższą metę pomóc światu.

Jeśli w domu czeka na nas rodzina powinniśmy czynić dla niej wszystko co jesteśmy w stanie. Musimy przynosić jej pożytek własnym wglądem i włączać ją do swego rozwoju. Nasi najbliżsi są także często papierkiem lakmusowym poziomu naszej cierpliwości. Niezależnie od tego co wydarzyło się w ciągu dnia mantra Diamentowego Umysłu wieczorem oczyści wszystko co przeszkadzające. Potem przychodzi znowu czas na pełną szczęścia miłość; przed zaśnięciem zaś dobrze jest, jeśli to możliwe, zrobić medytację Przejrzystego Światła.

Na końcu jeszcze kilka wskazówek dla przyjaciół mających zamiar pójść na odosobnienie w Roedby, Schwarzenbergu. Karma Gon, Kaitai, Kucharach czy w jakimkolwiek innym naszym ośrodku na całym świecie. Niezależnie od tego, czy będziecie chcieli poświęcić ten czas na nyndro, szine lub jidama i zapragniecie kierować swoją medytacją przede wszystkim używając swych własnych sił i zrozumienia: szczególnym osiągnięciem, które uzyskacie dzięki odosobnieniu będzie wolność postrzegania świata z większego dystansu - jako gry warunków i jako snu. To właśnie pojawiająca się w czasie ich trwania radość sprawia, iż odosobnienia stają się dla nas pewnego rodzaju „twórczym nałogiem”. Możemy się po prostu poczuć tak dobrze w owym wybranym świecie, że tylko z rzadka będzie się w nas pojawiało pragnienie wkraczania do świata innych.

Medytacja jest w swej esencji właściwym działaniem. Jak mówi Karmapa w Modlitwie Mahamudry: **Jeśli spoczywamy w pełni świadomości w tym, co wydarza się w życiu, jeżeli nie opuszczamy poziomu najwyższego poglądu, nie ma żadnego momentu, który nie prowadziłby nas dalej. Poznanie umysłu jest jedynym celem.**