

Yongey Mingyur Rinpoche  
we współpracy z Helen Tworkov

# Zakochany w świecie

Mądrość  
buddyjskiego  
mnicha  
o życiu i śmierci



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

REDAKCJA: Ewelina Kuryłowicz  
SKŁAD: Emilia Dajnowicz  
PROJEKT OKŁADKI: Emilia Dajnowicz  
TŁUMACZENIE: Karolina Pruszyńska

Wydanie I  
BIAŁYSTOK 2020  
ISBN 978-83-8171-446-4

Tytuł oryginału: *In Love with the World: A Monk's Journey Through the Bardos of Living and Dying – Yongey Mingyur Rinpoche, Helen Tworok*

Copyright © 2019 by Yongey Mingyur Rinpoche

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2019  
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.  
[www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii](http://www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii)



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

15-762 Białystok  
ul. Antoniuk Fabr. 55/24  
85 662 92 67 – redakcja  
85 654 78 06 – sekretariat

85 653 13 03 – dział handlowy – hurt  
85 654 78 35 – [www.talizman.pl](http://www.talizman.pl) – detal  
strona wydawnictwa: [www.studioastro.pl](http://www.studioastro.pl)

Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.psychotronika.pl](http://www.psychotronika.pl)

PRINTED IN POLAND

# Spis treści

Prolog .....	7
--------------	---

## Część pierwsza DOŁÓŻMY DREWNA DO OGNIA

1. Kim jesteś? .....	19
2. Przyjmij do wiadomości falę, ale pozostań w oceanie .....	29
3. W czepku urodzony .....	41
4. Nietrwałość i śmierć .....	49
5. Niech przyjdzie mądrość .....	59
6. Co będziesz robić w stanie bardo? .....	75
7. Nauki Milarepy .....	81
8. Stacja kolejowa w Waranasi .....	91
9. Pustka, a nie nicość .....	105
10. Jeśli coś zauważysz, powiedz .....	117
11. Odwiedziny paniki, starej znajomej .....	125
12. Dzień na ghatach .....	135

13. O snach i marzeniach sennych .....	153
14. Nauka pływania .....	161
15. Memento mori .....	167

## Część druga POWRÓT DO DOMU

16. Gdzie umarł Budda .....	183
17. O czym marzysz? .....	187
18. Droga przez ciemność .....	199
19. Przypadkowe spotkanie .....	211
20. Nagi i ubrany .....	223
21. Bez kapryszenia .....	229
22. Praca z bólem .....	237
23. Cztery rzeki naturalnego cierpienia .....	245
24. Przypominam sobie stany bardo .....	251
25. Oddaję wszystko .....	259
26. Gdy śmierć to dobra nowina .....	271
27. Świadomość nigdy nie umiera .....	279
28. Gdy kielich się tłucze .....	289
29. Podczas bardo stawania się .....	301
Epilog .....	317
Podziękowania .....	331
Słowniczek .....	333
O Autorach .....	347

# Prolog

11 CZERWCA 2011 ROKU

Skończyłem pisać list. Minęła godzina dziesiąta, trwała gorąca noc w Bodh Gai w północno-środkowych Indiach i do tej pory nikt inny nie wiedział. Umieściłem list na niskim drewnianym stoliku stojącym przed krzesłem, na którym lubiłem siadać. Znajdą go jakoś po południu kolejnego dnia. Nie zostało nic do zrobienia. Zgasilem światła i odsłoniłem zasłony. Na zewnątrz było całkowicie ciemno i nie można było dostrzec żadnego ruchu, tak jak przewidywałem. O wpół do jedenastej zacząłem chodzić w kółko po ciemnym pokoju, spoglądając na zegarek.

Dwadzieścia minut później wzięłem plecak i opuściłem pokój, zamykając za sobą drzwi. Zszedłem po ciemku na palcach do przedsionka. W nocy dwie pary grubych drewnianych drzwi prowadzących na zewnątrz są zamknięte na ciężki, metalowy rygiel. Równolegle do każdej pary drzwi znajdują się wąskie, prostokątne okna otwierane na zewnątrz, niemal tak długie jak drzwi. Czekałem, aż odejdzie strażnik. Gdy uznałem, że oddalił się od drzwi, otworzyłem okno i wyszedłem na mały marmurowy ganek.

Zamknąłem okno, zbiegłem po sześciu stopniach na brukowany chodnik i szybko schowałem się za krzewami po lewej stronie.

Kompleks jest otoczony wysokim metalowym płotem. Boczna bramka przy alei pozostaje w ciągu dnia otwarta, ale zamyka się ją na noc, a w pobliżu przesiaduje strażnik. Rzadko używa się głównej bramy. Wysoka i szeroka, otwiera się na drogę objazdową łączącą dwie drogi biegnące równoległe do siebie. Metalowe płyty bramy są zabezpieczone ciężkim łańcuchem i dużą kłódką. Chcąc wyjść niezauważony przez strażnika, musiałem ukryć się przed jego wzrokiem w trakcie kolejnego obchodu. Czekałem w krzakach aż przejdzie, znowu oszacowałem, jak bardzo się oddalił i przebiegłem trzydzieści metrów, które dzieliły mnie od głównej bramy.

Przerzuciłem plecak przez bramę, celując w trawnik obok asfaltu, aby upadek nie był głośny. Poza tym ojciec zawsze mi powtarzał: „Gdy jesteś w podróży i napotkasz mur, zawsze zacznij od przerzucenia plecaka, bo wtedy na pewno podążysz za nim”. Otworzyłem kłódkę, popchnąłem bramę i prześlizgnąłem się na zewnątrz.

Moje serce przepełniały lęk i podekscytowanie. Wydawało się, że mrok nocy się rozjaśnia i pochłania wszystkie moje myśli, pozostawiając tylko wstrząsające poczucie bycia po drugiej stronie płotu, w środku nocy, samotnie ruszając w świat po raz pierwszy w moim dorosłym życiu. Musiałem zmusić się, aby wykonać jakiś ruch. Sięgnąłem ręką przez pręty, aby zamknąć kłódkę, potem podniosłem plecak i ukryłem się na poboczu. Dwie minuty przed jedenastą znajdowałem się pomiędzy jednym a drugim życiem. Mój oddech brzmiał w moich uszach niczym łomot; ścisnął mi się żołądek. Nie mogłem uwierzyć, że do tej pory udało mi się idealnie wprowadzić w życie mój plan. Moje zmysły wyostrzyły się i wydawało się, że wykraczają daleko poza mój umysł konceptualny. Miałem wrażenie, że świat przepełnia światło i czułem, że

mogę objąć wzrokiem odległość wielu kilometrów... ale nigdzie nie widziałem taksówki.

Gdzie jest taksówka?

Zamówiłem ją na jedenastą wieczorem. Wyszedłem na objazdówkę, aby wypatrywać świateł samochodu. Opracowałem strategię niczym uwięziony w klatce ptak, ale nie opowiedziałem nikomu o moim planie i teraz nie czekał na mnie samochód, którym mógłbym uciec. Po drugiej stronie płotu, za mną, znajdował się Tergar, klasztor buddyzmu tybetańskiego... a ja byłem jego znamienitym trzydziestosześcioletnim opatem.

Rok wcześniej ogłosiłem, że pragnę udać się na długie odosobnienie. Nie wzbudziło to żadnego niepokoju. Trzyletnie odosobnienie to powszechna część mojej tradycji. Zakładano jednak, że będę przebywać w klasztorze lub w górskiej pustelni. Oprócz Tergaru w Bodh Gai mam też klasztory w Tybecie i Nepalu, a także ośrodki medytacyjne na całym świecie, ale nikt nie przewidział mojego prawdziwego zamiaru. Pomimo budzącej poważanie pozycji, którą zajmowałem (a dokładniej mówiąc właśnie z jej powodu), nie ukryłbym się w żadnej instytucji ani odosobnionym budynku. Postanowiłem podążać za starożytną tradycją sadhu, wędrownych hinduskich ascetów, którzy wyrzekali się wszystkich swoich dóbr, aby żyć w wolności od trosk tego świata. Najwcześniejsi bohaterscy przedstawiciele tybetańskiej szkoły Kagyu, której nauki wyznaję, podążyli w ślady swoich hinduskich poprzedników i chronili się w jaskiniach oraz lasach. Skończyłoby się moje życie w roli uprzywilejowanego tulku – rozpoznanego jako kolejne wcielenie duchowego mistrza. Odrzuciłbym płaszczyk bycia najmłodszym synem Tulku Urgyena Rinpoche, szanowanego mistrza medytacji.

Żyłbym bez asystentów oraz sekretarzy i zamieniłbym bezpieczeństwo, jakie daje mi rola opata oraz pochodzenie na anonimowość, której nigdy nie zaznałem, ale za którą od dawna tęskniłem.

Zegarek na rękę wskazywał dziesięć po jedenastej. Planowałem wsiąść do pociągu, który o północy odjeżdżał do Waranasi: ruszał ze stacji Gaja znajdującej się tylko trzynaście kilometrów dalej. Zamówiłem taksówkę wcześniej tego wieczoru, gdy wracałem ze Świątyni Mahabodhi, historycznego miejsca upamiętniającego wielkie przebudzenie Buddy pod drzewem figowym. W sercu rozległego kompleksu świątyni rośnie drzewo będące potomkiem pierwotnego drzewa i przybywają do niego z całego świata pielgrzymi, którzy pragną usiąść w jego cieniu. Sam często tam przychodziłem, ale tego wieczoru udałem się do świątyni specjalnie po to, aby wykonać rytualne okrążenie (kora) i ofiarować lampy w ramach modlitwy o pomyślny przebieg mojej wyprawy. Towarzyszył mi mój wieloletni asystent, Lama Soto.

Pojawiły się światła i wyszedłem na drogę. Minął mnie jeep. Po kolejnych dziesięciu minutach znów ujrzałem światła samochodu. Duża ciężarówka pędziła wprost na mnie, skoczyłem do tyłu i wpadłem w błotną kałużę. Gdy wyciągnąłem z niej nogę, pozostał w niej mój gumowy kłapek. Wyciągnąłem go i znów się ukryłem z rękoma mokrymi od mulistego błota. Oczarowanie zniknęło i ogarnęła mnie chmura niepokoju. Każdy, kto był na tej trasie, mógł mnie rozpoznać. Nikt nigdy nie widział mnie bez towarzystwa innej osoby, ani o tej porze, ani o żadnej innej. Taksówkę wziąłem za pewnik. Nie miałem pojęcia, co zrobię po dotarciu do Waranasi, ale w tamtym momencie najważniejsze wydawało się, aby zdążyć na pociąg. Nie miałem planu awaryjnego. Zacząłem iść szybko w kierunku głównej drogi, pocąc się z gorąca i ekscytacji.



Wcześniej tego wieczoru zawieziono mnie i Lamę Soto do oddalonej o około trzy kilometry Świątyni Mahabodhi jeepem należącym do Tergaru. Minęliśmy małe sklepiki przy głównej drodze: sklepy z ubraniami i towarami codziennego użytku, kilka restauracji, kawiarenki internetowe, sklepy z pamiątkami i drobiazgami oraz biura podróży. Na drodze było pełno samochodów, taksówek, rowerów i rikszy, a także autorikszy: trzykołowych pojazdów, które bardzo hałasują. W pobliżu wejścia do świątyni ulica wypełnia się żebrakami trzymającymi miseczki na jałmużnę. W drodze powrotnej do Tergaru zatrzymaliśmy się w biurze podróży, w którym zamówiłem taksówkę i poprosiłem, aby podjechała do głównej bramy klasztoru o jedenastej w nocy. Rozmawialiśmy po angielsku, więc Lama Soto, który znał tylko język tybetański, nie wiedział o tym planie.

Szedłem boczną drogą i miałem za sobą połowę trasy do drogi głównej, gdy wreszcie pojawiła się taksówka. Po trzydziestu minutach samotnej drogi przez świat wewnątrz samochodu dodało mi niespodziewanej otuchy. Odkąd byłem małym dzieckiem, kilkakrotnie w ciągu każdego dnia modliłem się słowami: „Znajduję schronienie w Buddzie, w dharmie – naukach Buddy i w sanghi – oświeconym zgromadzeniu”. Teraz zauważyłem, że odnajduję schronienie w taksówce i byłem wdzięczny za to schronienie.

Zacząłem myśleć o Naropie (ok. 980–1040 r. n.e.), uczonym opacie buddyjskiego uniwersytetu Nalanda. Wiedziałem, że porzucił swoje wysokie stanowisko, aby poszukiwać mądrości większej od tej, którą osiągnął do tamtej pory, ale nigdy wcześniej nie myślałem o okolicznościach jego odejścia. „Jestem ciekawy, czy wyruszył zupełnie sam. Może służący czekał na niego na zewnątrz wraz z koniem. W ten sposób książę Siddhartha uciekł z królestwa swojego ojca: zaufał swojemu woźnicy i zawarli potajemną umowę”.

Taksówka mknęła w stronę Gai, a podczas gdy moje ciało poruszało się naprzód, mój umysł wracał do przeszłości. Nagle wydało się, że starannie zaplanowany wyjazd rażąco odbiega od tego, co miałem na myśli. W czasie minionych tygodni wyobrażałem sobie, jak potoczy się ten wieczór. Teraz oglądałem ten sam film od tyłu, zaczynając od chwili terażniejszej i wracając do wcześniejszych wydarzeń, jednocześnie akceptując, że można pożegnać się na różne sposoby.

Lama Soto i ja wróciliśmy do Tergaru ze Świątyni Mahabodhi o siódmej wieczorem i udałem się prosto do swoich prywatnych komnat na pierwszym piętrze mojego domu. Na mój apartament składa się duży salon, w którym spotykam się z gośćmi, prowadzący do drugiego pokoju, w którym medytuję i śpię. Dom znajduje się za główną świątynią, która ma wielkość jednego kwartału. Wszystkie ściany, kolumny i cały sufit świątyni są pomalowane w tradycyjne ozdobne wzory. Nad świątynią góruje ogromny, złoty posąg Buddy skierowany twarzą ku głównej bramie i znajdującej się za nią Świątyni Mahabodhi. Wcześniej tego dnia okrążyłem marmurowy portyk biegnący wokół zewnętrznych ścian i wszedłem na znajdujące się na górze balkony wychodzące na główną salę, wypowiadając jednocześnie po cichu słowa pożegnania. Mój dom sąsiaduje z domem gościnnym i biurami administracji. Za tymi budynkami stoją dormitoria i klasy przeznaczone dla około 150 młodych mnichów w wieku od dziewięciu do dwudziestu lat. Przeszedłem przez każdy pokój, każdy korytarz, niemal nie wierząc, że pewnie nie ujrzę ich przez długi czas. Planowałem odejść na co najmniej trzy lata. Zrobiłem wszystko, co mogłem, aby zadbać o stały dobrobyt i naukę mnichów. Miałem nadzieję, że nie umknęły mi żadne ważne szczegóły.

Około dziewiątej wieczorem odwiedził mnie w pokoju Lama Soto, aby przed udaniem się na spoczynek sprawdzić, czy czegoś

nie potrzebuję. Pochodził z regionu wschodniego Tybetu o nazwie Kham, który słynie z silnych, twardych mężczyzn. Został moim asystentem dziesięć lat wcześniej, gdy miałem dwadzieścia sześć lat i osłaniał mnie w tłumie niczym ochroniarz. Jego pokój znajdował się na parterze mojego domu. Drzwi mojego apartamentu skrzypiały tak głośno, że gdy przygotowywałem się do ucieczki, naoliwiłem ich zawiasy. Dwa tygodnie wcześniej poinformowałem Lamę Soto i administrację klasztoru, że pragnę, aby żadnego dnia nie przeszkadzano mi przed południem. Ta niezwykła prośba sugerowała, że będę praktykować medytacje, których nie powinno się przerywać. Tak naprawdę jednak pozwoliło mi to odejść daleko, zanim ktoś mógł odkryć moją nieobecność.

Psotą, która spodobała mi się najbardziej, było zdobycie klucza do głównej bramy. Często podróżowałem pomiędzy moimi klasztorami w Indiach i Katmandu, a w trakcie poprzedniej wizyty w Bodh Gai poinformowałem głównego konserwatora, że przydałaby się bardziej solidna kłódka do bramy i kupię ją przy kolejnej wizycie w Delhi. W tym celu pewnego popołudnia udałem się wraz z Lamą Soto do Starego Delhi i przemierzaliśmy część rynku, w której urzędowali ślusarze. Po powrocie do Bodh Gai towarzyszyłem nadzorczy przy zmianie kłódki w bramie. Do nowej kłódki dołączono trzy klucze. Przekazałem mu dwa, ale jeden zatrzymałem. Dzięki temu mogłem też kilka razy otworzyć bramę, aby sprawdzić, jak bardzo jest ciężka i czy robi dużo hałasu.

Świątynia Mahabodhi ledwo zniknęła nam z pola widzenia, ale ja już poczułem potrzebę pielęgnacji stabilnej świadomości umysłu buddy. Gdy wsiadłem do taksówki, zdenerwowanie w moim głosie sprawiło, że kierowca rozwinął niebezpieczną prędkość. Świątynie i stupy (budynki, w których przechowuje się święte relikwie) odzwierciedlają serce i umysł Buddy. Okazywanie szacun-

ku zewnętrznym postaciom Buddy karmi naszą własną wrodzoną mądrość. Jednak prawdziwy budda, oświecona esencja umysłu, istnieje w każdym z nas.

Szybko biło mi serce. Prędkość taksówki i ciemność sprawiały, że nie widziałem niczego za oknem. Prędkość obrazów przewijających się przez mój umysł była większa od tej osiągananej przez samochód. Naukowcy mówią, że przez umysł człowieka przechodzi codziennie od pięćdziesięciu do osiemdziesięciu tysięcy myśli, ale wydawało się, że było ich tyle w ciągu jednej minuty. Zobaczyłem twarze krewnych: mojej matki, Sonam Chödrön, i dziadka, Tashiego Dorje, przebywających w swoich kwaterach w Osel Ling, moim klasztorze w Katmandu. Wyobraziłem sobie urzędników klasztornych, mniszki i mnichów medytujących w oficjalnych kaplicach. Widziałem przyjaciół siedzących w europejskich kawiarniach lub w Hong Kongu jedzących obiad przy dużych, okrągłych stołach w restauracjach podających makarony. Wyobrażałem sobie ich zdumienie na wieść o moim zniknięciu: opadnięte szczęki i twarze pochylone w stronę opowiadającego nowinę. Oglądałem to z rozbawieniem, ale ustąpiło ono, gdy pomyślałem o mojej matce. Gdy ujrzałem jej twarz, wiedziałem, że bardzo będzie się martwić i musiałem po prostu zaufać radzie mojego ojca.

W 1996 roku odwiedziłem mojego ojca w Nagi Gompa, jego pustelni znajdującej się na odludnym zboczach góry w pobliżu Katmandu. Chorował na cukrzycę, ale w jego stanie fizycznym nie nastąpiła żadna zmiana, która mogłaby wskazywać, że był bliiski śmierci. Jak się okazało, zmarł dwa miesiące później. Byliśmy w jego małym pokoju zajmującym przestrzeń nie większą niż trzy na trzy metry i położonym pod dachem jego domu; jego towarzysze mieszkali na niższych piętrach. W pokoju znajdowało się duże okno wychodzące na dolinę. Był opatem małego klasztoru, a na-

leżące do niego mniszki tłoczyły się na tej małej przestrzeni, gdy chciały posłuchać nauk mojego ojca.

Siedział na prostokątnym podwyższeniu. Tutaj spał i to z tego miejsca nauczał. Dolną część ciała przykrył kocem. Usiadłem przed nim na podłodze. Jak zwykle zaczął rozmowę od pytania:

– Czy masz jakąś sprawę, którą chciałbyś ze mną przedyskutować?

Powiedziałem, że chcę udać się na wędrownie odosobnienie.

Spojrzał na mnie.

– Ami – rzekł, używając tybetańskiego zwrotu wyrażającego czułość. – Posłuchaj mnie. Jesteś pewny? Całkowicie pewny?

– Tak, jestem pewny. Chciałem to zrobić, odkąd byłem małym chłopcem – odpowiedziałem.

Wtedy mój ojciec rzekł:

– Wspaniale. Jeśli naprawdę chcesz to zrobić, mam dla ciebie jedną radę: po prostu idź. Nie mów nikomu, dokąd idziesz, nawet członkom rodziny. Po prostu idź, tak będzie dla ciebie dobrze.

Nie zapomniałem o jego radzie, chociaż minęło piętnaście lat, zanim z niej skorzystałem. Przez wiele lat w ramach codziennej liturgii powtarzałem: „Wszystko jest nietrwałe. Śmierć przychodzi bez ostrzeżenia. To ciało również umrze”. Im bardziej dojrzywałem w swoich poglądach, tym mocniej wyczuwałem, że nie przyswoiłem w pełni najgłębszego znaczenia tych słów. Jednak nawet pomimo tego faktu nie przestawała mnie martwić możliwość, że to nietrwałe ciało umrze, zanim uda mi się zrealizować moje aspiracje. Długo czekałem, aby udać się na to odosobnienie, czekałem, aż będzie to kwestia „być albo nie być”, chociaż może bardziej pasowałoby tutaj „być i nie być”. Miałem zostawić za sobą wszystko, co znałem – i nie byłem pewny tego, co mnie czeka, bardziej niż gdybym leżał na łożu śmierci.

## ZAKOCHANY W ŚWIECIE

Smuciło mnie nie tylko opuszczenie matki, ale również rozstanie z Lamą Soto, bo był chory i wiedziałem, że już więcej się nie zobaczymy. To on miał odkryć moją nieobecność i nie sprawiało mi przyjemności wyobrażanie sobie jego cierpienia, gdy zrozumie, co oznacza list, który pozostawiłem:

Gdy będziesz czytać ten list, rozpocznę już długie odosobnienie, o którym poinformowałem w zeszłym roku. Wiesz pewnie, że tradycja odosobnienia była mi bardzo bliska od czasu, gdy jako mały chłopiec dorastałem w Himalajach. Chociaż nie wiedziałem, jak naprawdę należy medytować, często uciekałem z domu do pobliskiej jaskini, siadałem tam w ciszy i kółko skandowałem w myślach mantrę „om mani peme hung”. Już wtedy wzywała mnie miłość do gór i prostego życia polegającego na wędrowce po świecie i medytacji.



Część pierwsza

DOŁÓŻMY  
DREWNA  
DO OGNIA

## Kim jesteś?

**C**zy jesteś Mingyurem Rinpoche? Ojciec zadał mi to pytanie niedługo po tym, gdy zaczął mnie uczyć. Miałem wtedy około dziewięciu lat. Czuję satysfakcję, że znam właściwą odpowiedź i z dumą oświadczyłem:

– Tak, jestem.

Wtedy on zapytał:

– Czy możesz wskazać mi jedną konkretną rzecz, która sprawia, że jesteś Mingyurem Rinpoche?

Przebiegłem wzrokiem po swoim ciele w dół, aż do stóp. Spojrzałem na swoje ręce. Pomyślałem o swoim imieniu. Zastanowiłem się, kim jestem dla moich rodziców i starszych braci. Nie potrafiłem znaleźć odpowiedzi. Ojciec sprawił wtedy, że poszukiwanie „prawdziwego mnie” zdało się przypominać poszukiwanie skarbów i z zapalem zaglądałem pod kamienie i za drzewa. Gdy miałem jedenaście lat, rozpocząłem naukę w Sherab Ling, klasztorze w północnych Indiach, gdzie kontynuowałem te poszukiwania



wewnątrz siebie za pomocą medytacji. Dwa lata później wziąłem udział w tradycyjnym trzyletnim odosobnieniu, które było okresem intensywnego treningu umysłu. W tamtym czasie wraz z innymi mnichami nowicjuszami wykonywaliśmy wiele różnych ćwiczeń, z których każde pogłębiało nasze zrozumienie subtelniejszych poziomów rzeczywistości. Tybetańskie słowo *gom*, oznaczające medytację, tłumaczy się jako „zapoznać się z”: zapoznać się z tym, jak pracuje umysł; jak tworzy i kształtuje nasze postrzeganie samych siebie i świata, jak zewnętrzne warstwy umysłu (stworzone etykiety) pełnią rolę podobną do stroju wskazującego na naszą tożsamość społeczną i okrywającego nasz nagi, prawdziwy, pierwotny stan umysłu, bez względu na to, czy ubranie to ma postać garnituru biznesowego, dżinsów, munduru czy buddyjskich szat.

Gdy udałem się na tamto odosobnienie, rozumiałem już, że wartość tych etykietek zmienia się w zależności od okoliczności i umowy społecznej. Przyznałem już, że nie jestem swoim imieniem, tytułem ani statusem; że mojej istoty nie można zdefiniować za pomocą rangi czy pełnionej przeze mnie roli. Jednak właśnie te określenia, w istocie pozbawione znaczenia, definiowały moje życie: „Jestem mnichem, synem, bratem i wujkiem; buddystą, nauczycielem medytacji, tulku, opatem i autorem książek; Tybetańczykiem z Nepalu, człowiekiem. Które z tych określeń opisuje moją istotę?”

Zrobienie tej listy to proste ćwiczenie. Jest tylko jeden problem: nieuniknione wnioski zaprzeczają wszystkim bliskim naszemu sercu założeniom – o czym miałem się po raz kolejny przekonać. Pragnąłem wyjść poza „względne ja” – to ja, które identyfikuje się z etykietkami. Wiedziałem, że chociaż te kategorie społeczne odgrywają dużą rolę w naszym życiu osobistym, równoległe do nich istnieje szersza rzeczywistość wykraczająca poza te etykiety. Zwykle

nie zdajemy sobie sprawy, że naszą tożsamość społeczną kształtuje i ogranicza pewien kontekst, a te zewnętrzne warstwy nas samych otacza nieograniczona rzeczywistość. Nawykowe schematy przysłaniają tę nieograniczoną rzeczywistość, ale ona zawsze tu jest i czeka, aby ją odkryć. Gdy nie ograniczają nas nawykowe wzorce definiujące nasze postrzeganie samych siebie i nasze zachowanie w świecie, uzyskujemy dostęp do rozległych cech umysłu, które nie są zależne od okoliczności ani wyobrażeń i zawsze pozostają obecne. Dlatego nazywamy je ostatecznym lub „absolutnym” umysłem albo umysłem absolutnej rzeczywistości, co znaczy to samo co umysł czystej świadomości i wyraża czystą istotę naszej prawdziwej natury. W przeciwieństwie do intelektualnej i konceptualnej głowy oraz bezgranicznej miłości otwartego serca, ta istota rzeczywistości nie jest powiązana z żadnym miejscem ani bytem materialnym. Jest wszędzie i nigdzie. Jest niczym niebo – tak całkowicie wkomponowana w naszą egzystencję, że nigdy nie zatrzymujemy się, aby zakwestionować jej realność lub rozpoznać jej cechy. Bo świadomość jest w naszym życiu tak obecna jak powietrze, którym oddychamy, i mamy do niej dostęp wszędzie i w każdym czasie.

Rozwinąłem pewną zdolność patrzenia na wszystko jednocześnie ze względnego i absolutnego punktu widzenia. Jednak nigdy nie było dnia, abym nie widział, jak w ludziach i rzeczach odbija się zlepek różnych części, znany mi i innym jako „Mingyur Rinpoche”: niezawodnie uprzejmy, zawsze uśmiechnięty, z nieco powściągliwym obejściem, gładko ogolony, w okularach bez ramki ze złotą oprawką. Teraz zastanawiałem się, jak te tożsamości odnajdą się na stacji Gaja. Byłem tam już wiele razy, ale zawsze z przynajmniej jednym asystentem. Znaczyło to, że mój status zawsze był widoczny i nigdy nie musiałem sprostać wyzwaniu polegania tylko na własnej wewnętrznej zaradności.

Tybetańczycy mają wyrażenie opisujące celowe stawianie sobie wyzwań w celu utrzymania stabilności umysłu: dokładać drewna do ognia. Zwykle ludzie idą przez życie, zwracając uwagę na doświadczenia, które rozpalają w nich gniew, niepokój lub strach, a następnie starają się ich unikać, mówiąc sobie na przykład: „Nie mogę oglądać strasznych filmów”; „Nie mogę przebywać w tłumie”; „Mam ogromny lęk wysokości”, „lęk przed lataniem”, „przed psami” lub „przed ciemnością”. Jednak przyczyny wywołujące te reakcje nie znikają, a gdy znajdziemy się w opisanych sytuacjach, nasza reakcja może nas przytłoczyć. Jedyną prawdziwą ochronę da nam wykorzystanie naszych wewnętrznych zasobów do pracy nad tymi problemami, gdyż zewnętrzne okoliczności ulegają ciągłym zmianom i nie możemy na nich polegać.

Dokładając drewna do ognia, celowo wysuwamy trudne sytuacje na pierwszy plan, dzięki czemu możemy nad nimi bezpośrednio pracować. Bierzymy zachowania lub okoliczności, które uważamy za problemy, i zmieniamy je w naszych sprzymierzeńców. Na przykład w wieku trzech czy czterech lat udałem się na autokarową pielgrzymkę po najważniejszych świętych miejscach buddyzmu wraz z moją matką i dziadkami. Podczas pierwszej jazdy autokarem dostałem strasznych mdłości. Potem za każdym razem, gdy choćby zbliżyliśmy się do autokaru, zaczynałem czuć strach, robiło mi się niedobrze i oczywiście znów wymiotowałem. Gdy miałem dwanaście lat, po roku mieszkania w klasztorze Sherab Ling w północnych Indiach, wybierałem się do domu na spotkanie z rodziną. Podróżujący ze mną asystent zaplanował nam całonocną podróż autobusem do Delhi, a następnie samolotem z Delhi do Katmandu. Cieszyłem się na tę wizytę, ale przez całe tygodnie bałem się przejażdżki autobusem. Nalegałem, aby asystent wykupił mi dwa miejsca, na których mógłbym się położyć, bo wydawało

mi się, że uspokoi to mój żołądek. Jednak gdy ruszyliśmy w drogę i rozłożyłem się, okazało się, że w tej pozycji czuję się jeszcze gorzej. Mój asystent namawiał mnie, abym coś zjadł lub napił się soku, ale mój brzuch był zbyt wzdęty, abym mógł cokolwiek przełknąć. Gdy autokar zatrzymał się na przystanku, powiedziałem, że nie wstanę i nie wyjdę na zewnątrz. Nie chciałem się ruszać i nie zrobiłem tego przez wiele godzin. W końcu wysiadłem z autobusu, aby skorzystać z łazienki i napić się trochę soku.

Gdy wróciłem na swoje dwa miejsca, czułem się o wiele lepiej i postanowiłem spróbować pomedytować. Zacząłem od skanowania ciała, skupiając świadomość na odczuciach w okolicy mojego brzucha: wzdęciach i mdłościach. Było to bardzo nieprzyjemne, trochę obrzydliwe i na początku sprawiło, że poczułem się gorzej. Jednak gdy powoli zacząłem akceptować te wrażenia, poczułem, że całe moje ciało to dom gościnny. Byłem gospodarzem przyjmującym te wszystkie odczucia, a także poczucie wstrętu, oporu i reakcji. Im mniej opierałem się, pozwalając tym gościom zamieszkać w moim ciele, tym większy ogarniał mnie spokój. Wkrótce zasnąłem głęboko i obudziłem się w Delhi.

To doświadczenie nie ukoilo wszystkich moich lęków związanych z jazdą autobusem: strach pojawiał się przy kolejnych podróżach, ale był już o wiele słabszy. Ogromną zmianą, jaka zaszła po tej wyprawie, był fakt, że stałem się otwarty na przejażdżki autobusem. Nie planowałem ich celowo, tak jak przygotowałem to oto wędrowne odosobnienie, ale czułem wdzięczność, gdy mogłem podjąć wyzwanie pracy nad umysłem w celu przezwyciężenia trudności.

Gdy dokładamy drewna do ognia, zamiast próbować zdusić płomienie naszych lęków, wzniecamy je i jednocześnie zyskujemy większą pewność, że jesteśmy w stanie poradzić sobie z każdymi okolicznościami, w jakich się znajdziemy. Nie unikamy już

sytuacji, które denerwowały nas w przeszłości lub uruchamiały negatywne wzorce zachowań czy wybuchy emocji. Zaczynamy polegać na innym aspekcie umysłu, który istnieje pod naszą reaktywnością. Nazywamy go „nie ja”. To nieuwarunkowana świadomość, która odsłania się, gdy znika mały umysł prowadzący codzienny monolog wewnętrzny. Można określić to inaczej, mówiąc, że przestawiamy tryb umysłu ze zwykłej świadomości na świadomość medytacyjną.

W zwykłej świadomości, która kieruje naszymi codziennymi czynnościami, panuje tak naprawdę duży zamęt. Zazwyczaj nasze umysły są pełne wyobrażeń dotyczących tego, czego chcemy i jak wszystko powinno wyglądać oraz naszych reakcji na to, co nam się podoba lub nie. To tak jakbyśmy nieświadomie założyli inne okulary i nie wiedzieli, że szkła zamazują i wypaczają nasz punkt widzenia. Jeśli na przykład cierpimy na chorobę lokomocyjną, dodatkowymi parami okularów są uczucie obrzydzenia wywołane zapachem oraz wstyd, że inni czują przez nas obrzydzenie. Fakt, że ktoś może to zauważyć, zwiększa nasz fizyczny dyskomfort.

Powiedzmy, że patrzymy na górę w ramach zwykłej świadomości. Nasz umysł kieruje się na zewnątrz, podąża za naszymi oczami w stronę góry i może myślimy o tym, kiedy po raz ostatni widzieliśmy tę górę lub jakkolwiek inną górę, kto nam wtedy towarzyszył, czy wtedy była lepsza pogoda lub pora dnia na oglądanie góry niż teraz albo czy jesteśmy głodni lub szczęśliwi. Pomyślimy też, jak to jest, gdy używamy zwykłej świadomości, aby wychodząc z domu, zabrać klucze i telefon. Być może zauważymy, że proces ten obejmuje lęk o to, czy się nie spóźnimy lub niepokój związany z wybraniem trasy, którą pojedziemy na umówione spotkanie, a może fantazjujemy już o powrocie do domu, chociaż jeszcze go nawet nie opuściliśmy.

W ramach świadomości medytacyjnej staramy się pozbyć filtrów i zredukować projekcje. Zwracamy się w stronę swojego wnętrza i rozumiemy, że świadomość to cecha samego umysłu. Gdy patrzymy na górę, dzieli nas od niej mniej chaotycznych myśli, mniej pojęć i wyobrażeń. Widzimy w niej szczegóły, których wcześniej nie zauważaliśmy: kształt drzew zarysowujący się na jej grzbiecie, zmiany w roślinności lub niebo otaczające górę. Ta czysta świadomość umysłu zawsze nam towarzyszy, bez względu na to czy zdajemy sobie z tego sprawę czy nie. Współistnieje z niepewnością oraz destruktywnymi emocjami i kulturowymi uwarunkowaniami, które kształtują nasze spojrzenie na świat. Jednak gdy nasza percepcja zmienia się w świadomość medytacyjną (stabilną świadomość), nie zawężają jej już wspomnienia i oczekiwania: to, co widzimy czego dotykamy, co smakujemy, wączamy i słyszymy, przybiera ostrzejszą i wyraźniejszą postać, a to ożywia nasze interakcje.

Niedługo po tym, gdy rozpocząłem naukę u mojego ojca, udzielił mi on lekcji na temat świadomości medytacyjnej. Pewnego dnia chodziłem po dachu mojego domu i po prostu rozglądałem się dookoła w rozkojarzony i przypadkowy sposób, gdy zauważyłem, że w połowie drogi na szczyt góry Shivapuri, położonej za Nagi Gompa, grupa robotników drogowych naprawia ścieżkę przecinającą zbocz góry. Około sześciu ludzi używało łopat, kilofów i taczek, aby wyrównać drogę i usunąć ziemię oraz kamienie, które spadły tam z wyższych partii góry. Usiadłem na dachu i zacząłem obserwować ich pracę. Wtedy pomyślałem, że powinienem medytować. Zgodnie z instrukcją ojca zwróciłem mój umysł do wewnątrz, nie odwracając wzroku. Wciąż widziałem, jak ludzie pracują, słyszałem dźwięk kilofów rozłamujących skały i obserwowałem, jak taczka wywozi ziemię na drugą stronę. Jednak nagle ujrzałem też piękne

błękitne niebo i przepływające po nim chmury, zobaczyłem, jak liście poruszają się na wietrze, poczułem powiew lekkiego wiatru na skórze i usłyszałem śpiew ptaków. Wcześniej zwykła świadomość ograniczała mój punkt widzenia i nie widziałem ani nie słyszałem niczego poza grupą robotników. Dzięki świadomości medytacyjnej (zwanej inaczej stabilną świadomością) zaczynamy przyglądać się naturze samej świadomości.

Gdy poznamy stabilną świadomość, wciąż często przemieszczamy się pomiędzy tym stanem a zwykłą świadomością. Pomimo dzielących ich różnic oba rodzaje świadomości istnieją w ramach dualistycznego konstruktów: coś obserwuje i coś jest obserwowane – świadomość rozpoznaje samą siebie. Gdy usunięta zostaje ta dwoistość, zanurzamy się w świadomości, którą nazywamy czystą (lub niedualistyczną). Niedwoistość to podstawowa cecha świadomości, jednak gdy mówimy o trzech rodzajach świadomości (zwykłej, medytacyjnej i czystej), mamy na myśli stopniowy empiryczny proces towarzyszący przechodzeniu od stanu dwoistości do niedwoistości: od umysłu, w którym panuje chaos, do umysłu, który stopniowo uwalnia się od nawykowej reaktywności i z góry powziętych założeń na temat tego, jak wszystko ma wyglądać. Nie ma wyraźnej granicy pomiędzy wymienionymi kategoriami świadomości, a i nasze rozpoznanie czystej świadomości może mieć różny stopień. Możemy doświadczać przeblysków tej świadomości o różnym stopniu głębokości czy ostrości. Trochę poznałem czystą świadomość. Jednym z powodów, dla których chciałem udać się na to odosobnienie, była chęć wzmocnienia relacji z tym aspektem rzeczywistości i miałem nadzieję, że uda mi się to osiągnąć, porzucając swoje zwykłe życie.

Kim była ta osoba, która miała w środku nocy wejść na stację kolejową w Gai? Moje bordowe szaty, żółta koszula i ogolona głowa wskazywały, że jestem tybetańskim buddyjskim mnichem pełniącym rolę lamy – doskonała przykrywka skrywająca charakterystyczną mieszankę ciekawości, lęku i pewności siebie towarzyszącą każdemu uderzeniu mojego serca, które pod wieloma względami wciąż szukało odpowiedzi na pytanie mojego ojca: „Kim jest Mingyur Rinpoche?”

Posiadałem umiejętności pozwalające na rozpoznawanie świadomości – pośród ścian klasztorów i świątyń, na mojej macie do medytacji, zawsze w swojej sferze komfortu i zawsze w pobliżu mych uczniów i asystentów. Chociaż medytowałem przez całe życie i spędziłem wiele lat w buddyjskich klasztorach, teraz rozpoczynałem odosobnienie zupełnie innego rodzaju. Rzucałem na stos moje tytuły i pełnione role. Miałem spalić toporne, zewnętrzne społeczne osłony i strategię, aby stać się nie wolnym „od życia”, ale wolnym, „aby żyć”, żyć z nowo narodzonym zaangażowaniem we wszystko, co miało mnie spotkać. Nie chciałem po prostu wracać na przynoszące satysfakcję ścieżki, które znałem już bardzo dobrze. Miałem przeczucie, że te role bardzo głęboko we mnie wrosły i nie mogę nad nimi pracować, zanim nie nastąpi jakiś wyłom, który wyniesie je na powierzchnię.

Wyruszyłem w samotną podróż, aby celowo poszukiwać tego wstrząsu w ramach misji, którą uważałem za samobójstwo ego. Chciałem odkrywać najgłębsze głębie tego, kim naprawdę jestem, wędrując po świecie, anonimowo i samotnie. Chciałem wypróbować swoje umiejętności w nowych i wymagających sytuacjach. „Jeśli uda mi się naprawdę zburzyć swoją ustaloną rutynę, dotrzeć do limitów swojej wytrzymałości i iść dalej naprzód, zobaczę, jak wtedy będzie wyglądać moje rozpoznanie świadomości, co stanie



się z cnotą cierpliwości i dyscypliny, gdy nikt nie będzie patrzył, gdy nikt nawet nie będzie wiedział, kim jestem. Gdy być może nawet ja sam nie będę wiedział, kim jestem”.

Taksówka zatrzymała się z piskiem opon. Nadszedł czas, by się przekonać. Zapłaciłem kierowcy i wysiadłem. Jakby chcąc potwierdzić, że każde ziemskie schronienie jest ulotne niczym dym, zatrzymałem się przed stacją i odwróciłem się, aby patrzeć, jak taksówka znika w oddali.

## Przyjmij do wiadomości falę, ale pozostań w oceanie

**D**niem i nocą na stacji w Gai roi się od podróżnych, żebraków, pielgrzymów i płaczących dzieci. Całe rodziny siedzą na swoim dobytku lub rozkładają się na peronach, bo czekają na pociąg lub nie mają co z sobą zrobić. Bagażowi niosą ciężkie walizki na głowach owiniętych turbanami. Błąkające się krowy, gołębie i psy przechadzają się pośród siedzących na podłodze ludzi, ptaków w klatkach i uwiązanych kóz. Z megafonów rozlegają się komunikaty informacyjne dotyczące rozkładu i trasy pociągów. Sprzedawcy herbaty i przekąsek krzyczą i przepychają się przez tłum. Mężczyźni i kobiety żują betel i wypluwają czerwony sok, który spada na ziemię niczym plamy krwi. Jest głośno, tłoczno i brudno; dotąd spoglądałem na takie warunki tylko z daleka. Kiedyś pozostałbym w ekskluzywnej poczekalni, podczas gdy mnich pełniący rolę asystenta kupiłby bilety i wynajął bagażowego. Teraz

przedzierałem się przez tłum spowity cieniem rzucanym przez przyciemnione podwieszane żarówki.

Nigdy wcześniej nie kupiłem na nic biletu, a w plecaku nigdy nie niosłem nic cięższego niż butelka wody oraz może okulary przeciwsłoneczne i kapelusz. Teraz trzymałem w nim również dwa pisma buddyjskie, które postanowiłem zabrać na tę wyprawę. Dziesięć tysięcy rupii, które miałem przy sobie (około 150 \$), pochodziło z licznych małych kopert, które odwiedzający umieszczali na stoliku w moim pokoju jako ofiarę. Lama Soto zwykle zabierał je każdego wieczoru przed udaniem się na spoczynek, ale od kilku tygodni codziennie ukrywałem po małej kwocie. Studiowałem tablice z rozkładami, aby dowiedzieć się, gdzie ustawia się kolejka na pociąg do Waranasi. To miała być moja pierwsza przejażdżka najniższą klasą. Nie przypisano mi żadnego miejsca. Gdy miałem już bilet, stanąłem przy ścianie zatłoczonego peronu, naiwnie licząc, że pociąg przyjedzie zgodnie z rozkładem. Małe smugi dymu unoszące się z kuchenek turystycznych czyniły powietrze duszącym i zwiększały wrażenie kinowego podziemnego świata. Atmosfera stawała się coraz bardziej klaustrofobiczna i przygniatająca niczym fizyczny ciężar, przez co plan, w którym miałem dołożyć drewna do ognia, zaczął się powoli urzeczywistniać – a to był dopiero początek. Poszukiwanie prawdziwej natury mojej istoty zaczęło wzniecać płomienie trochę wcześniej niż przewidywałem.

Jesteśmy przyzwyczajeni postrzegać nas samych i otaczający nas świat jako coś stabilnego, rzeczywistego i trwałego. Nie potrzeba jednak wiele wysiłku, aby stwierdzić, że w systemie całego świata nie istnieje żaden aspekt niepodlegający zmianom. Przed chwilą byłem w jakimś fizycznym miejscu, a teraz jestem w innym; do-

świadczałem różnych stanów umysłu. Wszyscy urosliśmy, z dzieci stając się dorosłymi, straciliśmy bliskich; patrzyliśmy, jak rosą dzieci; obserwowaliśmy, jak zmienia się pogoda, ustroje polityczne, style w muzyce i modzie, wszystko. Pomimo pozorów żaden aspekt życia nie pozostaje niezmienny. Gdy rozłożymy na części pierwsze jakikolwiek obiekt (jak bardzo zwarty by się nie wydawał), na przykład transatlantyk, nasze ciała, wieżowiec czy dąb, okaże się, że pozory solidności są tak samo złudne jak trwałość. Wszystko, co wygląda solidnie, może zostać rozbite na cząsteczki, a następnie atomy oraz elektrony, protony i neutrony. Do tego każde zjawisko jest współzależne od licznych innych zjawisk. Wyodrębnienie jakiegokolwiek formy ma znaczenie tylko wtedy, gdy przeciwstawimy ją innej. „Duży” ma sens tylko w opozycji do „małego”. Mylne utożsamianie naszych nawykowych błędnych wyobrażeń z całą rzeczywistością jest tym, co określamy ignorancją, a takie złudzenia definiują świat zamętu, czyli samsarę.

Życie to zmiana i nietrwałość – tak mówiła kolejna kluczowa zasada odebranych przeze mnie nauk. „Zmiana i nietrwałość. Nietrwałość i śmierć”. Z radością oczekiwałem na śmierć pełnionych przeze mnie roli i przeobrazenie w wędrownego jogina, samego w wielkim chaotycznym świecie. Jednak przejście od sytuacji, w której zawsze miałem przy sobie asystenta, do całkowitej samotności było piorunującą zmianą. Już tęskniłem za szerokimi ramionami Lamy Soto i jego zdecydowanym, szerokim krokiem. Stojąc samotnie, nie czułem się bezpiecznie. „Przyjmij do wiadomości fałę, ale pozostań w oceanie. To przeminie... jeśli na to pozwolę”.

Stałem bardzo wyprostowany, trochę skromnie (jak miałem w zwyczaju) i spoglądałem w dół na włóczęgów, którzy ułożyli się tu na noc; niektórzy wyglądali na pijaków. „Mogłem podróżować pierwszą klasą i czekać w poczekalni z wentylatorami na suficie.

Jednak sam tego chciałem... pragnąłem okoliczności, które byłyby mi tak obce, że sam sobie wydałbym się obcy. Nie było mnie w klasztorze od godziny. Czy doszedłem już do granicy swojej wytrzymałości? Oczywiście, że nie”. Nieśmiałość i bezbronność nie były dla mnie niczym nowym, ale uderzyły mnie z taką niespodziewaną siłą po raz pierwszy od wielu lat. Chciałem się ukryć, ale nie miałem gdzie pójść. Czułem w ciele napięcie i opór i przyznałem, że powierzchnię mojego umysłu wzburzają niewygoda i osądy. Jednocześnie obecne było też poczucie równowagi wyćwiczone przez lata praktyki – wydawało się ono jednak kruche, do czego nie byłem przyzwyczajony.

Nigdy nie myślałem, że żebranie czy spanie na ulicy będzie łatwe. Wybrałem ten rodzaj odosobnienia ze względu na związane z nim trudności. Wnikliwie obserwowałem żebraków przy drodze do Świątyni Mahabodhi i wyobrażałem sobie siebie pośród nich. W myślach widziałem swoją reakcję na ludzi, którzy ignorowali moją miskę na jałmużnę. Czasem w wyobraźni odpowiadałem na ich obojętność szczerą troską o ich zimne serca, innym razem wywoływało to we mnie gniew. Zastanawiałem się, jak daleko się posunę, aby zdobyć jedzenie. Wyobrażałem sobie, jak przeczesuję śmieci niczym dzika świnia. Byłem wegetarianinem i rzadko jadłem słodczyce, ale w ciągu ostatnich tygodni oczami wyobraźni widziałem, jak rzucam się na mięso i zajadam się porzuconymi okruchami ciastek. Zastanawiałem się nawet, czy głód zmusi mnie do jedzenia surowych wnętrzności ryby, tak jak indyjskiego mistrza Tilopę.

Tilopa (988–1069 r. n.e.) poszukiwał anonimowości, wędrując po ziemiach oddalonych od klasztorów. Jednak jego sporadyczne spotkania z poszukującymi prawdy ludźmi zaowocowały serią niesamowitych opowieści, które tylko wzmocniły jego reputację. Gdy

wieści o nadzwyczajnej mądrości Tilopy dotarły do Naropy, wielki mędrzec z Nalandy natychmiast zrozumiał własne ograniczenia i porzucił swoją wysoką pozycję, aby udać się na poszukiwania mistrza, który wie więcej od niego. W końcu spotkał ekscentrycznego jogina na brzegu rzeki w Bengalalu. Tilopa był całkowicie nagi i jadł surowe wnętrzności, które rybacy podrzucali mu po wypatroszeniu ryb z dziennego połowu. To spotkanie było jedną z wielu prób, przed jakimi stanął Naropa, ale jego wiara w prowokującego mistyka pomogła mu sprostać wyzwaniom i w końcu doprowadziła go do oświecenia.

Pomyślałem, że być może będę musiał jeść rybie flaki i w wyobraźni poznałem skrajny głód, zimno i samotność... jednak jakoś nie udało mi się przygotować na stację kolejową i doświadczenie męki wywołane samotnym przebywaniem pośród tej mrocznej, uderzającej nędzy oraz uczucie, że od podróżnych ocierających się o moje szaty dzieli mnie tak wiele, iż równie dobrze mógłbym być na księżycu. Nie minęło dużo czasu, a już doświadczyłem obojętności okazywanej człowiekowi bez żadnej pozycji. Chociaż miałem na sobie swoje szaty, czułem, że ludzie przyglądają mi się bez szacunku. Mnisi nie są szanowani w Indiach. Nawet hinduscy sadhu nie są poważani w miastach, a tylko na wsiach. Zupełnie inaczej wyglądało to w Starym Tybecie, gdzie ludzie oddający się praktyce duchowej byli czczeni. Dzieci były wychowywane w szacunku do mnichów i mniszek. Budda nie jest tylko postacią historyczną, jego żywą obecność uosabiają mnisie szaty. Dlatego publiczne lekceważenie zawsze wywoływało we mnie pewien smutek.

Gdy nadjechał pociąg, pasażerowie chwycili dzieci, zwierzęta, duże walizki oraz ogromne worki związane sznurkiem i przytroczone

paskiem do głowy, po czym zaczęli się tłoczyć i przepychać, aby wsiąść do wagonu. Mój plecak ciągle gdzieś się zaczepiał i musiałem nieustannie się przechylać, żeby go uwolnić. Wsiadłem do pociągu jako ostatni i zacząłem podróż w przerażeniu, przyciśnięty do drzwi, z głową, tułowiem i nogami stłoczonymi pomiędzy drzwiami i ciałami innych ludzi. Nic nie widziałem, ale zwróciłem uwagę na okropny smród. Musiałem otworzyć usta i nabrać tyle powietrza, ile dałem rady. Mój umysł pozostawał przytłoczony przez kilka kolejnych minut i nic nie mogłem na to poradzić.

Pobierając nauki, poznałem rozległą świadomość swojego pierwotnego umysłu. Porównujemy tę świadomość do otwartego nieba i oceanu – co ma przywoływać niezmierny ogrom, chociaż świadomość jest bardziej niezmierna niż niebo i ocean razem wzięte. Gdy nauczymy się rozpoznawać wszechobecną świadomość, przestaniemy trzymać się uwarunkowanego, ograniczonego umysłu i zrozumiemy, że to my jesteśmy tą rozległą świadomością, nasze myśli i emocje zaczną manifestować się w postaci fal lub chmur stanowiących nieodłączną część świadomości. Dzięki zrozumieniu nie damy się już ponieść historiom, które sprawiają, że nasze umysły kręcą się bez przerwy w kółko lub skaczą z miejsca na miejsce niczym zwariowana małpa. Jeśli pozwolimy naszym umysłom wpaść w pułapkę tych historii, trudno będzie nam rozpoznać świadomość. Jak wszyscy wiemy, świadomością często targają burze. Jednak im bardziej rozumiemy, że świadomość jest wrodzoną cechą umysłu, tym mniejszy wpływ będą na nas wywierać takie burze. Rosną fale i nadpływają chmury, jednak jeśli nie utkniemy pośród nich, stracą swoją moc. Pogłębi się nasza wrażliwość i nauczymy się ufać mądrości świadomego umysłu. Uderzały mnie w życiu fale o sile huraganu, jednak nie trwało to długi czas i teraz, w zatłoczonym pociągu, nie

byłem pewny, czy trudności z oddychaniem są wynikiem nacisku na moją twarz czy lęku w moim sercu.

Po kilku minutach siła strachu stopniowo łagodniała. Zacząłem wolniej oddychać. Jednocześnie pojawiła się rozległa świadomość – jakby przybyła na spotkanie fali. Czasami tak się dzieje. Tak jakby siła samego wstrząsu czyniła rozpoznanie świadomości łatwiejszym niż w innej sytuacji, a silna emocja prowadziła do silnego, szeroko otwartego niczym niebo umysłu. Już nie byłem obezwładniony falą i nie miałem wrażenia, że tonę. Musiałem po prostu pozwolić, by było, jak jest. Nie było sensu próbować uciekać. Fala tam była. Chociaż wołałem być gdzieś indziej, mogłem tylko przyjąć to do wiadomości i przeżyć tę sytuację, w której rozległa świadomość łączyła się z nieprzyjemnym odczuciem. Gdy pozostajemy obecni w rzeczywistości szerszej niż niebo, destrukcyjny wpływ naszych dzikich, wzburzonych reakcji natychmiast słabnie. Jednak chmury (lub fale) nie znikają; rozmywają się i napływają znowu.

Przy każdym przystanku ludzie przepychali się do wyjścia i wsiadało jeszcze więcej pasażerów. Przesunąłem się do głębszej części pociągu, gdzie udało mi się znaleźć miejsce na podłodze i usiadłem po turecku z plecakiem na kolanach, co było zupełnie nowym doświadczeniem. W kulturze tybetańskiej osoby takie jak ja, będące wcieleniami mistrzów, siadają wyżej niż inni: tulku nie mogą siadać na podłodze. Gdyby Tybetańczycy ujrzeli mnie w takiej sytuacji, bardzo by się zmartwili. Tutaj jednak nikt nie przejmował się mną ani moim statusem, a poza tym wiedziałem, że jeśli chcę wypełnić swoje postanowienia, będę musiał porzucić wiele społecznych zwyczajów.

Nie chodzi o to, że przywykłem do pierwszej klasy, ale żywo dokuczał mi dyskomfort przebywania w tym zupełnie nowym otoczeniu. Ściany i ławki miały kolor zgniłej zieleni, a w bładym



światle wszystko wyglądało tak, jakby zaczynało pokrywać się pleśnią. „Sam to zaplanowałem” – przypominałem sobie. „Chciałem podróżować z ludźmi, których świat postrzega jako nieważnych, a społeczeństwo nie ceni. Więc kto doświadcza dyskomfortu: cenniony Rinpoche? Uprzywilejowany opat? Sztywny umysł przywiązany do tych czcigodnych tytułów?”

Moje oczy nie spoglądały na świat w neutralny sposób. Nie było tak, że tylko widziały lub spoczywały na poszczególnych obiektach. Postacie, które mnie otaczały, stawały się obcymi stworami, „innymi, tamtymi tam”. Ich brudne ubrania zasłaniały moje serce. Oceniałem ich popękane, bose stopy, a jednak w niedługim czasie moje własne miały wyglądać na tak samo brudne. Zapach ich ciał był odpychający, chociaż wilgotność, upał i brak klimatyzacji na pewno sprawił, że moje ciało śmierdziało równie mocno, gdyż pot przykleił mi do ciała koszulę, którą miałem pod szatą.

Znów moje ciało znajdowało się w innym miejscu niż umysł. Ciało było ubrane w postać mnicha, ale moje doświadczenia kształtowały osądy najbardziej pospolitego rodzaju. Przypominało to sen na jawie. W tym śnie byłem w dziwnym otoczeniu, które wyglądało znajomo, a jednak jakoś inaczej. Czy też może to ja byłem inny. Czulem się nie na miejscu. Byłem nie na miejscu w tym nowym świecie. Niemal jakbym wszedł w sen innej osoby – a ten sen nie chciałem, abym w nim był równie mocno, jak ja nie chciałem być w nim. Jednak byłem tutaj. Koniec końców to mój sen i do tego sen, który sam wybrałem. „Ten sen nie musi mi się podobać. Muszę zostawić go w spokoju. Nie zatrzymywać się w nim. Niech sam się sobą zajmie”.

Nie czulem więzi z tymi ludźmi. Pomimo lat praktyk wyzwajających spontaniczne współczucie musiałem szukać w pamięci podstawowych prawd: „Każdy pragnie szczęścia, nikt nie chce

cierpienia. Ci ludzie również poznali radość i smutek, tak jak ja. Również stracili bliskich. Również doświadczyli strachu i życzliwości. Również umrą, tak jak ja”. Przez kilka minut powtarzałem te prawdy ze szczerością; później jednak powróciła niechęć.

Do tej nocy jako scenerię mojego odosobnienia wyobrażałem sobie jaskinie, czyste górskie jeziora i wiejskie drogi. Przyjaciel, który jeździł najniższą klasą w pociągach, opisywał podróże jako bardzo przyjemne: „Ławki są twarde, a wagony czasem zatłoczone, ale okna zawsze pozostają otwarte i wpada przez nie świeże powietrze, a do tego na każdym przystanku można kupić herbatę”. To brzmiało w porządku. Nigdy nie wyobrażałem sobie czegoś takiego.

Przez kilka kolejnych godzin byłem zarówno nauczycielem, jak i uczniem powtarzającym wiadomości z lekcji, zupełnie jakbym wrócił do klasztornej przedszkola. „Skąd wzięła się ta niechęć? Jak powstała? Czy ma swoje źródło w moim umyśle, ciele czy w zewnętrznym świecie?” Mój oddech był płytszy niż zwykle. Celowo oddychałem wolniej i głębiej. Jednak mój umysł ciągle wszystko kwestionował i komentował, oceniając każdy najdrobniejszy szczegół. Gdy to zauważyłem, zrozumiałem, że muszę skierować uwagę na umysł, który wydaje sądy. „Czy moje reakcje są prawdziwe? Czy moje założenia są trafne? Skąd się wzięły?” Zadawałem sobie pytania, które usłyszałem od nauczyciela na początku mojego pierwszego trzyletniego odosobnienia.

Gdy miałem trzynaście lat, mój nauczyciel Saljay Rinpoche poprosił mnie o wskazanie przyjemnych i nieprzyjemnych doznań w ciele. Próbowałem wywołać uczucia za pomocą myśli: „Myślenie o czekoladzie tworzy przyjemne doznania. Myślenie o śmieciach tworzy nieprzyjemne doznania”.

Jednak te konkretne obrazy były pospolite, nie miały żadnej ukrytej wartości i nie wywierały żadnego wpływu na moje ciało.

Saljay Rinpoche rzekł:

– Nie musisz myśleć. Po prostu czuj. Czuj to, co jest w twoim ciele.

Nie potrafiłem i zapytałem, co mam zrobić:

– Mam ugryźć się w język lub wbić sobie paznokcie w dłonie?

– Nie. Nie musisz tworzyć doznania. Po prostu poczuj, co jest przyjemne i nieprzyjemne w tej oto chwili.

Nie rozumiałem.

Pewnego dnia Saljay Rinpoche rozpoczął lekcję od słów:

– Mam dobre wieści. Jutrzejsze lekcje są odwołane. Mamy czas wolny i możemy gdzieś się wybrać. Co będziemy robić?

Czas wolny! Uwielbiałem pikniki i zasugerowałem wyjątkowo piękną okolicę o nazwie Manali, położoną na północy Sherab Ling, u podnóża Himalajów. Przypominała mi Nubri, dystrykt w północnym Nepalu, na południe od granicy Nepalu z Tybetem. Saljay Rinpoche uznał to za świetny pomysł.

– Jesteś szczęśliwy? – zapytał Saljay Rinpoche.

– Tak! – wykrzyknąłem.

– Jakie wywołuje to uczucie w ciele?

– Wspaniale – odpowiedziałem. – Czuję, że moje serce jest otwarte i szczęśliwe, a to uczucie promienieje niczym słońce i rozprzestrzenia się na wszystkie moje kończyny.

– To przyjemne uczucie – wyjaśnił Saljay Rinpoche.

Tak! Wreszcie to zrozumiałem. Więcej radości! Więcej przyjemnych uczuć!

Zarówno piknik, jak i czekolada to obrazy myślowe, jednak w moim konkretnym przypadku jeden z nich wywarł większy wpływ na moje ciało. Czekoladę jadłem wprawdzie tylko od czasu

od czasu, jednak nie była to tak wyjątkowa okazja jak dzień wolny od zajęć, i to połączony z piknikiem. Tak naprawdę w naszym ciele zawsze pojawiają się odczucia będące reakcją na coś pociągającego lub odpychającego – nawet jeśli występują one na tak subtelnym poziomie, że trudno nam je zauważyć. Na przykład kwiaty zwykle wywołują pozytywne wrażenia. Symbolizują piękno i wdzięczność, sięgamy po nie, świętując śluby oraz oddając cześć zmarłym. Dajemy je w prezencie z okazji urodzin i przynosimy je chorym przyjaciółom, aby podnieść ich na duchu. Kwiaty poprawiają humor i rozweselają, a ofiary z kwiatów oznaczają miłość, troskę i oddanie. Gdy osiągamy wiek dorosły, takie skojarzenia mają dominujący wpływ na nasz stosunek do kwiatów, a to sprawia, że przestajemy zwracać uwagę na reakcję sensoryczną. Umysł tak koncentruje się na swoich własnych doświadczeniach związanych z kwiatami, że nie zwraca uwagi na ciało. Jednak gdy skupimy się na ciele, odkryjemy, że jakieś wrażenie zawsze jest w nim obecne, choćby było bardzo subtelne.

Gdy zaczynałem pracować nad odczuciami, potrzebowałem silnych bodźców. Saljay Rinpoche na przykład wywołał u mnie zdecydowanie przyjemne uczucie, a następnie powiedział:

– Tak naprawdę nie możemy wybrać się na piknik. Tylko żartowałem.

Wydałem dolną wargę i poczułem nagle ciężar oraz smutek.

– Powiedz mi teraz – zapytał Saljay Rinpoche – co czujesz w swoim ciele?

– Czuję, że moje serce jest zamknięte i ściśnięte. Mam zaciśniętą szczękę, a nieprzyjemne uczucie napięcia rozprzestrzenia się na całe moje ciało.

Zacząłem się śmiać. Wreszcie potrafiłem rozpoznać odczucia bez zastanawiania się.

Gdy teraz siedziałem na podłodze pociągu, zrozumiałem, że muszę powtórzyć sobie tamtą lekcję, bo wcześniej wyobrażałem sobie tę jazdę pociągiem, ale nie czułem jej... aż do tej chwili. Przywoływałem w myślach obraz zewnętrznego świata, ale pominąłem odczucia, a przecież równoległe światy ciała, umysłu i zewnętrznych zjawisk zawsze są nawzajem od siebie zależne. Odczucie jest tym, co łączy dany obiekt z umysłem, a trening umysłu polega częściowo na uświadomieniu sobie bardziej subtelnych odczuć – połączeniu ich z umysłem i zauważeniu, jak na nas wpływają. Wtedy będziemy mogli nabrać trochę dystansu do naszej reaktywności, a to prowadzi do wyzwolenia. Bez tej świadomości możemy całkowicie zagubić się w zewnętrznym świecie.

„Nie uciekaj od nieprzyjemnych uczuć. Nie manipuluj nimi tak, aby wydawały się przyjemne. Pobądź z tym, co jest, cokolwiek się nie pojawi”. Staralem się... ale wszystko było nagle tak nowe i, co najważniejsze, przeżywałem szok wywołany samotnością, co sprawiło, że ciągle wracałem do punktu wyjścia. „Udawaj, że jesteś starszym człowiekiem obserwującym bawiące się dzieci” – zasugerowałem sam sobie. „Po prostu patrz, chociaż doświadczyłeś trudności, złamanego serca, smutku, emocjonalnych wstrząsów. Wiesz, co to wszystko oznacza. Nadszedł czas, abyś stanął na brzegu i obserwował płynącą wodę. Po prostu obserwuj, nie pozwalając, by poniósł cię prąd”.



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
www.studioastro.pl



**Yongey Mingyur Rinpoche** – syn mistrza medytacji Tulku Urgyena Rinpoche. W wieku jedenastu lat rozpoczął kształcenie monastyczne, a dwa lata później udał się na swoje pierwsze trzyletnie odosobnienie. Jego nauczanie łączy praktyczne i filozoficzne dyscypliny kształcenia tybetańskiego z naukową i psychologiczną perspektywą Zachodu. Rinpoche pełni rolę opata trzech klasztorów i kieruje Tergarem, międzynarodową społecznością medytacyjną obejmującą sto ośrodków na całym świecie.

**Helen Tworlov** – założycielka czasopisma *Tricycle: The Buddhist Review*, autorka i współautorka książek. Pierwszy raz zetknęła się z buddyzmem w latach 60. XX wieku w Japonii i Nepalu. Studiowała zarówno tradycję zen, jak i buddyzm tybetański. Od 2006 roku jest uczennicą Mingyura Rinpoche.

Odkryj niezwykle szczerą i inspirującą historię buddyjskiego mnicha, który w tajemnicy przed wszystkimi opuszcza swój klasztor i udaje się na wędrownie odosobnienie. Porzuca wygodne życie uprzywilejowanego tulku, rozpoznanego jako kolejne wcielenie duchowego mistrza. Zamienia bezpieczeństwo na anonimowość, której wcześniej nie zaznał. Wkrótce, na skutek zatrucia pokarmowego, ciężko choruje, a jego podróż przybiera zaskakujący obrót.

W tej niezwykle intymnej książce Autor udziela bezcennych lekcji, które odebrał dzięki doświadczeniu bliskiej śmierci. Odkrywa medytacje, które w trudnych chwilach podtrzymywały go na duchu oraz pokazuje, w jaki sposób przekształcić strach przed śmiercią w radosne życie.

## Buddyjska mądrość we współczesnym świecie!

*Jedna z najbardziej inspirujących książek, jakie kiedykolwiek czytałam.*

– **Pema Chödrön**, buddyjska mniszka i autorka bestsellerów

Patroni:

