

Sangharakszita

Poznaj swój umysł

Psychologiczny wymiar etyki w buddyzmie

Copyright © Sangharakshita, 1998

Copyright fo Polish Edition © Fundacja „Przyjaciele Buddyzmu”, 2021

Tytuł oryginału: *Know Your Mind.*
The Psychological Dimension of Ethics in Buddhism.

Przekład:
Tomasz Nasiłowski

Korekta i redakcja:
Nityabandhu (Michał Balik)
Wojciech Nowak

ISBN: 978-83-65395-13-9

www.buddyzm.info.pl

Podziękowania redakcji polskiej

Redakcja pragnie podziękować za wsparcie finansowe w formie grantu ze środków Funduszu Tłumaczeń (Triratna Translation Fund) udzielone przez Ośrodki Triratny w Europie (Triratna European Chairs Assembly). Niniejsza książka ukazała się dzięki niemu. Fundusz Tłumaczeń istnieje dzięki dobrowolnym składkom ośrodków Triratny w całej Europie. Dziękujemy wszystkim darczyńcom!

We wish to thank the Triratna European Chairs Assembly for making possible the translation and electronic publication of this book with a grant from their Translation Fund. Thank you!



Chcieliśmy również podziękować Wydawnictwu *Windhorse Publications* z Birmingham w Anglii za pozwolenie na bezpłatne udostępnienie polskiego tłumaczenia tej książki w internecie. Dziękujemy także Tomkowi za (jak zwykle) wspaniałe tłumaczenie!

This translation of *Know Your Mind*
is published by arrangement with Windhorse Publications.

O autorze

Sangharakszita urodził się w 1925 roku, w południowym Londynie, jako Dennis Lingwood. Ponieważ był w dużej mierze samoukiem, bardzo wczesnie zainteresował się kulturami i filozofiami Dalekiego Wschodu i już w wieku lat 16 uświadomił sobie, że jest buddystą.

W czasie drugiej wojny światowej znalazł się w Indiach jako żołnierz poborowy. Po wojnie pozostał w tym kraju na dłużej i po pewnym czasie został buddyjskim mnichem o imieniu Sangharakszita (co oznacza 'chroniony przez duchową wspólnotę'). Po kilku latach studiów pod kierunkiem wiodących nauczycieli z głównych buddyjskich tradycji sam zaczął uczyć i dużo pisać. Odegrał też kluczową rolę w odrodzeniu buddyzmu w Indiach, zwłaszcza dzięki pracy w środowisku byłych 'Niedotykalnych'.

Po 20 latach pobytu w Indiach powrócił do Anglii, gdzie w 1967 roku założył Wspólnotę Buddyjską Triratna. Jako pośrednik i tłumacz między Wschodem i Zachodem, między światem tradycyjnym i współczesnym, między zasadami i praktyką, Sangharakszita ze swym głębokim doświadczeniem i jasnym stylem myślenia jest ceniony na całym świecie. Zawsze kładł szczególny nacisk na decydujące znaczenie zaangażowania w praktykę duchową, podkreślał nadrzędną wartość duchowej przyjaźni i duchowej społeczności (sanghi), wskazywał na związek między religią i sztuką oraz na potrzebę 'nowego społeczeństwa', które wspierałoby duchowe dążenia i ideały.

W ostatnich latach życia Urgjen Sangharakszita, przekazawszy większość obowiązków we Wspólnocie swoim najstarszym rangą uczniom, zamieszkał najpierw w Birmingham, a następnie w ośrodku buddyjskim Adhithana w zachodniej Anglii, koncentrując się na pisaniu oraz osobistym kontakcie z ludźmi. Zmarł w 2018 roku.

Utworzona przez niego Wspólnota Buddyjska Triratna jest obecnie międzynarodowym ruchem buddyjskim z ośrodkami w wielu krajach na całym świecie, w tym w Polsce.¹

1 Strona internetowa Triratny w Polsce: www.buddyzm.info.pl . Międzynarodowa strona internetowa Triratny: www.thebuddhistcentre.com [przyp. red.]

Przedmowa wydawcy

Dla buddystów kwestia, jak działa umysł, była zawsze praktyczna. Kiedy Budda powiada już w pierwszym wersie jednego z najstarszych tekstów: *Umysł poprzedza wszelkie stany umysłu, umysł nimi kieruje, umysł je stwarza*, nie wygłasza filozoficznych spekulacji, lecz wyraża wgląd, który może kierować i przekształcać ludzkie podejście do życia. Najwcześniejsze wypowiedzi Buddy na temat natury umysłu stanowiły podstawę rozwoju sfery buddyjskich dociekań zwanej abhidharmą, liczącej 2000 lat linii przekazu wglądów, doświadczeń i studiów, który szedł od pierwszych abhidharmików do zwolenników szkół jogačary, gelugpy i ningmapy. W historii abhidharmy zbaczanie ku uczonej abstrakcji było korygowane przez powroty do źródeł i podstaw. Zachodni buddyści odziedziczyli zaś całość tej tradycji.

Uczestnikami seminarium, którego transkrypt stanowi podstawę niniejszej książki, byli praktykujący zachodni buddyści, których nauki te zajmowały szczególnie pod kątem tego, jaki będą miały wpływ na ich doświadczenie, duchowe życie i praktykę. Cierpliwie (a czasem nie do końca cierpliwie) podejmowali prawie niewykonalne przedsięwzięcie, myśląc o umyśle z intencją zrozumienia własnych procesów mentalnych, by lepiej nimi kierować. Seminarium to prowadził Sangharakszita, a jako wprawny przewodnik umiał on zawsze, prędzej czy później, wskazać osobiste i etyczne konsekwencje intelektualnych hipotez.

Albowiem – i znowu można to wywieść z pierwszych wglądów Buddy – nasz umysł to nie tylko nasza własna sprawa. Świadomie czy nieświadomie, myśli szybko przekładają się na działania; a działania mają swoje oddziaływania, nie tylko na swoich sprawców, ale też na innych ludzi i świat jako całość. Współcześnie co prawda uświadamiamy to sobie dobrze w teorii, ale życie w zgodzie z tą wiedzą wciąż sprawia trudności. Punktem wyjścia jest uzyskanie większej świadomości, jak wewnętrzny i zewnętrzny świat są ze sobą powiązane. Zagłębienie się w swój umysł w celu poznania go, niemające nic wspólnego z odcinaniem się od świata, to jedyna droga do prawdziwego altruizmu.

Dlatego wedle buddyjskiej koncepcji psychologii nie jest to sprawa prywatna, a przedmiot badań mający daleko idące implikacje etyczne. W książce tej jest mowa o umyśle, przechodząc od ogólnych rozważań, czym on jest i jak działa, do bliższej analizy bardziej swojskich kwestii: pozytywnych stanów umysłu i jak je rozwijać; negatywnych stanów umysłu i jak się od nich wyzwalać. Nie tylko jak, także po co. Docieramy tu do racji bytu duchowego życia; szczęście nasze i innych zależy bowiem od tego, jak blisko i dogłębnie poznamy własne umysły.

Przygotowując ów tekst do publikacji otrzymaliśmy mnóstwo pomocy, ofiarowanej z wielką uprzejmością. Wielkie dzięki dla Silabhady, który dostarczył oryginalnych transkryptów ze swoich zasobów liczących miliony przepisanych słów; dla Kamalasili, Sagaramatiego i Asangi, których znajomość tej dziedziny przyniosła nam wielkie korzyści w postaci cennych poprawek i sugestii. Dziękujemy szczególnie Asandze za sprawdzenie sanskryckich i palijskich terminów oraz poświęcenie czasu na pomoc przy brakujących informacjach do przypisów, kiedy sam ciężko pracował nad dokończeniem własnej książki. Dziękujemy też Śantawirze i Dhiwati, świetnym redaktorom z Windhorse Publications, którzy rozszyfrowali wszystkie odsyłacze i metafory. Także Sangharakszita poświęcił wiele swojego czasu na sprawdzanie i rozważanie tekstu na różnych etapach jego redakcji. Jak zwykle okazał wielką życzliwość, pozwalając na publikację pisemnej wersji jego ustnych nauk – wynikający stąd styl mocno odbiega od preferowanego przezeń sposobu pisania. Wykazał też wielką cierpliwość w przywracaniu odpowiednich proporcji zagadnieniom, które przesadnie się w wykładzie rozrosły.

Jinananda i Vidyadevi

Projekt Słowa Mówionego (Spoken Word Project)

Lipiec 1998

Wprowadzenie

Czy istnieje coś takiego, jak psychologia buddyjska?

Od razu na początku należy podkreślić, że w rzeczywistości nie istnieje nic takiego, jak buddyjska psychologia. To na Zachodzie utarło się mówić o buddyjskiej etyce, buddyjskiej filozofii, buddyjskiej logice, buddyjskiej epistemologii itd., ale nauki buddyzmu jako całości stanowią w pełni zintegrowaną tradycję. Wszystko jest niejako w jednym kawałku; weźmy jeden aspekt, a cała reszta automatycznie przyjdzie za nim. Niebezpieczeństwo specjalizacji w tym czy innym wycinku polega na tym, że traci się niekiedy z widoku jego związku z innymi sferami, nawet ze sferą, z której się pierwotnie wywodził – istotnie zdarzało się to czasami w historii tego, co nazywam buddyjską psychologią.

Jednocześnie, rzecz jasna, określenie to nie jest zupełnie niewłaściwe, jeśli rozumieć je po prostu jako odniesienie do buddyjskich nauk na temat umysłu, jego natury i funkcji, a zwłaszcza jego wpływu na duchowe życie w ogóle i na medytację w szczególności. Psychologia buddyjska nie ogranicza się do nauki opisowej; jej celem nie jest nic innego, jak wdrożenie nauk w praktykę. Jej praktyczny użytek polega zaś na wyjaśnieniu tego, co zachodzi w naszych umysłach, na odróżnianiu pozytywnych i wartościowych stanów umysłu od stanów negatywnych i niezręcznych, odróżnianiu prawdziwej wizji od subiektywnych poglądów. Zaczyna się to od uznania, że odgrywamy rolę w kreowaniu świata, w którym żyjemy, a jedyną skuteczną metodą poprawy swojej sytuacji jest wziąć za nią odpowiedzialność – co oznacza wzięcie odpowiedzialności za własne stany umysłu.

Wedle buddyzmu nasze trudności rodzą się z ignorancji. Ignorancję (sans. *awidja*) tradycyjnie porównuje się do upojenia alkoholowego, zaś akty woli (*samskary*) powstające z ignorancji są porównywane do działań podejmowanych w stanie tego upojenia. Takie postrzeganie ludzkiej kondycji może się wydawać skrajne, ale to nic innego, jak suche fakty. Czasami nie zdajemy sobie sprawy z rozmiarów wyrządzanych przez nas szkód, tylko dlatego, że nie wiemy, co robimy. Inicjujemy coś, mówimy coś, wchodzimy w relacje z ludźmi, a to notorycznie tworzy problemy. Choć czasami uświadamiamy sobie, że nasze życie mniej czy bardziej składa się z problemów tworzonych w ten sposób, nader często nie postrzegamy ich nawet jako problemów – a to jest problem sam w sobie.

Póki nie osiągniemy Oświecenia, nie ma oczywiście mowy o trzymaniu się na uboczu przez rezygnację z jakichkolwiek działań; by żyć, musimy działać, a zatem nie możemy uniknąć błędów. Ale jeśli zrozumiemy swoje działania, możemy przerwać reaktywne wzorce zachowań, które prowadzą nas do tworzenia ciągle tych samych problemów. Sposobem na przerwanie tych reaktywnych wzorców, niosących tyle cierpienia, jest utrwalenie innych wzorców myśli, odczuć i zachowań.

Widząc jasno swoje przypadłości, znając swój punkt wyjścia, zyskuje się pozycję dogodną do postrzegania wyborów, jakie za tym stoją, a to daje pewien zakres wolności. Nie jest to absolutna wolność – nie da się wybrać własnego punktu wyjścia, ale można wybrać, co się ze swoją sytuacją zrobi. Ważniejsza od własnej pozycji jest **świadomość** tejże pozycji. Pewnego rodzaju wolność rodzi się na gruncie znajomości siebie i świadomości, że można ewoluować ponad swój obecny stan.

Jednakże ta wolność ma dwa końce. Umysł nie jest rzeczą; nie jest, jak ujął to Guenther we wprowadzeniu do swego tłumaczenia *Umysłu w psychologii buddyjskiej*, „statyczną jednostką lub tylko stanem albo funkcją świadomości”². Istnieje wyłącznie poprzez swoją aktywność.

2 *Mind in the Buddhist Psychology: A Translation of Ye-she's rgyal-mtshan's 'The Necklace of Clear Understanding'*, tłum. H.V. Guenther i L.S. Kawamura, Dharma, Berkeley 1975, s.xvi.

Ustawicznie się zatem zmienia, jest w ciągłym ruchu. Może się jednak poruszać kreatywnie lub reaktywnie. W każdym momencie umysł postawiony jest przed wyborem między powtarzaniem starych wzorców i kręceniem się w kółko, a tworzeniem korzystniejszych warunków dla duchowego wzrostu. W każdym momencie istnieje możliwość poruszania się do przodu lub poruszania się w kółko, a zatem koniec końców – nieporuszania się wcale. Mamy wolność rozwijania w sobie świadomości ścieżki duchowej, wolność poszukiwania rozwiązań; mamy też wolność, by ponownie zanurzyć się w nieświadomość i zaprzestać zadawania pytań. Co więcej, stany umysłu nie mogą też być rozczłonkowane. Nie można gdzieś na chwilę odseparować bolesnych i szkodliwych stanów umysłu, kiedy rozwijamy uważność, radość i życzliwość. W dowolnym czasie wspieramy albo pozytywne stany, albo negatywne.

Wysiłek rozwoju w pozytywnym kierunku sprawia, że życie nabiera poważniejszego znaczenia, bowiem podejmujemy za nie odpowiedzialność. Zdajemy sobie sprawę z (niemalże) konieczności pewnego sposobu życia. Na tym właśnie polega podążanie buddyjską ścieżką.

Buddyizm przedstawia się jako ścieżkę lub drogę, ale to tylko przenośnia. Ścieżka to symbol mówiący o tym, że możemy się zmieniać, możemy się rozwijać. Wiedząc, gdzie się znajdujemy i kim się możemy stać, jesteśmy w stanie podjąć kroki, by dokonać tego przejścia. Mamy zdolność i wolność rozpoznania naszych najlepiej pojętych korzyści i ich realizacji.

Wedle palijskiego idiomu **rozwijamy**³ ścieżkę. Nie jest to coś na zewnątrz, coś obiektywnego. **My** jesteśmy ścieżką. Jeśli myślimy o tym jako czymś zewnętrznym, jak droga czy szlak, może do nas przylgnąć nietrafne rozumienie duchowej dyscypliny, koniecznej, by ścieżką podążać. Duchową drogą nie podąża się w poczuciu, że jest się prowadzonym jak owca, a chciałoby się zbroczyć ze szlaku i skubnąć sobie przydrożny chwaścik czy kwiatek.

Oczywiście istnieją tu obiektywne kryteria rozwoju, które trzeba rozumieć i których trzeba przestrzegać, ale sama ścieżka nie istnieje gdzieś na zewnątrz; istnieje tutaj w środku. Nie jest to sprawa zmuszania się, by podążać konkretnym szlakiem lub zmierzać w konkretnym kierunku. Ścieżka reprezentuje po prostu indywidualne rozwiązanie osobistych trudności. Znajomość i zrozumienie aktualnego siebie oferuje możliwość rozwoju na swój własny sposób. Ścieżka to ty w procesie takiej organizacji swoich stanów umysłu, by wzrost i rozwój zachodził w pozytywnym kierunku.

Rozpoznawanie i organizacja stanów umysłu niezwykle mocno absorbowwały pokolenia buddyjskich uczonych. To, co znamy jako abhidharmę, pochłaniało wysiłki wielu najdoskonalszych umysłów buddyizmu w okresie tysiąca lat. Chociaż pod pewnymi względami wyrodziło się to w scholastyzm, zapał owych uczonych przy realizacji tego ogromnego zadania w dużym stopniu wiązał się z ich zaangażowaniem w duchową ścieżkę. Ich pragnienie pojęcia umysłu i stanów mentalnych wywodziło się z oddania dla nauk Buddy. „Przestań czynić zło. Naucz się czynić dobro. Oczyść swój umysł”⁴. To był ich punkt wyjścia.

Czym jednak jest umysł? Jak można go zrozumieć? To właśnie przez stulecia starali się zgłębić. Nie myśleli jedynie w kategoriach czegoś, co na Zachodzie zwiemy zdrowiem psychicznym; inspirowała ich wizja Buddy, wizja nieskończonego, transcendentalnego potencjału ludzkiego umysłu. Abhidharmę można scharakteryzować jako wyczerpującą naukę o umyśle, mimo że nie sposób traktować umysłu jako przedmiotu studiów jak wszystkie inne, ponieważ w pewnym sensie dociekający umysł nie może być jednocześnie obiektem swego dociekania. Eksplorując abhidharmę, powinniśmy ciągle brać to pod uwagę, jeśli ma ona przynieść praktyczne korzyści. Owszem, buddyizm odwołuje się do obserwacji, by weryfikować swój opis natury rzeczywistości, jednakże ta metoda obserwacji nie przypomina eksperymentu laboratoryjnego; zawsze pozostaje osobista. W przypadku buddyjskiej psychologii polega to na introspekcji, na obserwacji siebie – np. na obserwowaniu własnych reakcji na otoczenie.

A zatem, mimo że w pewnym sensie abhidharmicy byli „buddyjskimi psychologami”, mówiąc o psychologii buddyjskiej, musimy się strzec okrojenia swojej koncepcji buddyizmu.

3 Palijski termin to *maggam bhaweti*. Zob. Nyanatiloka, *Buddhist Dictionary*, Buddhist Publication Society, Kandy 1988, s.169, 'The Progress of the Disciple'.

4 *Dhammapada*, w.183.

Stanowi to realne niebezpieczeństwo z tego prostego powodu, że język angielski, odzwierciedlając ograniczenia zachodniej koncepcji umysłu, nie zawiera słów identyfikujących czy opisujących wyższe stany świadomości (sanskrycki termin to *dhjana*). Zwyczajnie nie rozpoznaje się świadomego stanu umysłu, w którym brak percepcji zewnętrznych obiektów, w którym zmysły nie funkcjonują i nie ma mentalnej aktywności w zwykłym sensie. Dlatego takie stany nie zawierają się w denotacji terminów „psychika” czy „umysł”; a to znaczy, że mówienie o buddyzmie jako metodzie rozwoju psychologicznego automatycznie sugeruje, że w tak rozumianym rozwoju brakuje *dhjany*.

Sferę doświadczenia ponad i powyżej tego, co jest ogólnie obejmowane przez termin „psychologiczne”, można określić mianem „duchowej”. W tym rozumieniu „życie duchowe” oznacza życie nastawione na tworzenie zręcznych stanów umysłu, szczególnie tych reprezentowanych przez *dhjany*, aby wykształcić podstawę dla doświadczenia Oświecenia.

Należy też znaleźć sposób określania różnicy między stanami umysłu osiąganymi tymczasowo a takimi, których osiągnięcie stanowi trwałą zmianę. Duchowe stany umysłu niekoniecznie są trwałe; aż nazbyt oczywiste jest, że można się czuć „duchowo” w jednej chwili, a zupełnie nieduchowo w następnej. Można jednak osiągnąć trwale pozytywne i oczyszczone stany umysłu. W pewnym punkcie zaczyna się utrzymywać na tyle głęboki wgląd w naturę rzeczywistości, że nieprzerwany postęp w kierunku Oświecenia jest zagwarantowany. Tradycyjnie określa się to w buddyzmie jako Wejście w Strumień, doświadczenie, które można opisać jako transcendentalne. Mamy więc do dyspozycji trzy określenia – psychologiczne, duchowe i transcendentalne – opisujące różne fazy rozwoju świadomości. Chociaż przymiotnik „psychologiczny” odnosi się do umysłu czy psychiki, a w pewnym sensie to ludzki umysł doświadcza *dhjany* i transcendentalnego Wglądu, to określanie buddyzmu jako metody psychologicznego wzrostu może być ograniczające, wręcz mylące.

Obok ostrożności w użyciu terminu „psychologiczny” istotna będzie też ostrożność w użyciu słowa „umysł”, które w kontekście zachodniej tradycji teistycznej i postteistycznej jest ograniczone, jako że podkreśla się zasadniczą różnicę między ludzkim umysłem a „umysłem Boga”. Wszelako wedle nauk Buddy nie ma ograniczeń dla ludzkiego umysłu, nie istnieje nic poza jego zasięgiem (potencjalnie rzecz biorąc); ma on znaczenie ogromne, właściwie niepojęte. Dla buddysty wyrażenie „tylko ludzki” nie ma sensu, podobnie jak nie ma sensu idea, że można mieć wiarę w objawienie z tej racji, że pochodzi ono ze sfery niedostępnej dla ludzkiego umysłu.

Dociekania nad naturą umysłu w psychologii buddyjskiej warto zacząć od przypomnienia sobie, że „umysł” i „zdarzenia mentalne” to pojęcia – pojęcia, które mogą stworzyć podstawę rozumienia rzeczywistości, do której się odnoszą. Pojęcia powstają zasadniczo na dwa sposoby. Po pierwsze, można domniemywać o istnieniu nazywanej rzeczy na bazie pewnej idei czy teorii (jest to „pojęcie z postulowania”). Taki jest punkt wyjścia wielu zachodnich filozofów, chociaż niektórzy (np. Hume) niejako docierają do pojęć bardziej za pomocą drugiej metody, mianowicie nazywając po prostu bezpośrednio doświadczenie percepcyjne (jest to „pojęcie z intuicji”)⁵. W buddyjskiej psychologii pojęcie umysłu należy do tej drugiej kategorii. Dociera się doń nie przez dedukcję z abstrakcyjnych idei czy ogólnych zasad, lecz przez indukcję z rzeczywistego doświadczenia. Inaczej mówiąc, nie jest to zasada metafizyczna (czyli Umysł przez duże U, jak w „Umyśle nad Materią”); nie jest to też indywidualne ego, postulowane jako coś odmiennego od mentalnych zdarzeń, jakich „doświadcza”. W buddyzmie „umysł” postrzega się w ten sam sposób, jak postrzegamy na przykład drzewo. Podobnie jak postrzegamy pewien zbiór danych zmysłowych – pień, gałęzie, liście – i nazywamy to drzewem, tak doświadczamy różnych zdarzeń mentalnych i nazywamy je „umysłem”. I tak, jak nie ma znaczeń wyrazu „drzewo” ponad te, których możemy doświadczyć osobiście, tak nie ma też znaczeń, nie ma konotacji terminu „umysł” ponad te, które możemy sami postrzegać.

Skoro umysł oznacza w buddyzmie coś doświadczanego w bezpośrednim postrzeganiu, każdy wniosek w tej książce można zweryfikować osobistym doświadczeniem, pod warunkiem, że

5 Zob. *Mind in the Buddhist Psychology*, s.xxiv.

jesteśmy przygotowani do uczciwej analizy tegoż doświadczenia. Wewnętrzny spokój, jasność i wgląd, rozwijane w medytacji, nie tylko wspierają ów proces analizy, ale są w nim absolutnie niezbędne. Z buddyjskiej perspektywy chybionym przedsięwzięciem są próby filozofowania, czy nawet jasnego myślenia, bez pozbycia się najpierw negatywnych stanów umysłu. Nie ma znaczenia ogrom wysiłku wkładanego w trafne zrozumienie rzeczywistości – jeśli nie poświęci się uwagi stanom umysłu, z jakimi podchodzi się do sprawy, to w nieunikniony sposób będzie się postrzegać rzeczywistość przez pryzmat własnych pragnień, nienawiści, lęków i złudzeń. W buddyzmie zatem nie istnieje filozofia bez medytacji. Aby widzieć prawdę, należy wznieść się ponad swój ograniczony, osobisty punkt widzenia przynajmniej w pewnym stopniu, by być relatywnie wolnym od negatywnych stanów umysłu.

Książce tej przyświecają dwa cele: przedstawić obraz umysłu i zdarzeń mentalnych, które przez stulecia brali pod lupę uczeni abhidharmy, oraz służyć za praktyczny przewodnik po stanach umysłu dla adeptów medytacji, pokazujący, jak można rozpoznać poszczególne zdarzenia mentalne, i które z nich należy wykorzeniać, a które pielęgnować w celu osiągnięcia duchowych wglądów, a ostatecznie – transcendentalnej wiedzy.

Pierwsza część tekstu z konieczności jest dosyć teoretyczna; prześledzimy w niej zaplecze abhidharmy i przedstawimy dzieło pt. *Naszyjnik jasnego pojmowania*, do którego reszta książki jest swego rodzaju komentarzem; następnie przyjrzymy się abhidharmicznemu rozumieniu umysłu i zdarzeń mentalnych. W drugiej części zajmiemy się dość szczegółowym omówieniem samych zdarzeń mentalnych, dając przy tym wyobrażenie takiego życia duchowego, które wspiera budowanie pozytywnych stanów mentalnych.

Rozdział 1

Pierwsi buddyjscy analitycy

Duchowe i scholastyczne przedsięwzięcie reprezentowane przez termin „abhidharma” jest bardzo ambitne. Jego początków można się doszukać w ogólnym zapleczu intelektualnym, w ramach którego wcześni buddyści usiłowali wyrazić swoją szczególną wizję. Pośród wszystkich systemów myślowych dominujących w owym czasie w indyjskiej filozofii, system szkoły samkhji uchodzi za najbliższy w duchu ideom rozwiniętym przez samego Buddę. Może tu mieć istotne znaczenie fakt, że Budda urodził się i wychował w Kapilawastu, mieście związanym z przedbuddyjskim mędrce Kapilą, który miał być wedle tradycji założycielem szkoły samkhji.

Samkhja znaczy dosłownie liczenie, numerowanie, wyliczanie. Szkoła samkhji starała się wyliczyć elementy bytu w sposób, który zdaje się zapowiadać znacznie bardziej wyrafinowane i subtelne analizy abhidharmy. O ile nam wiadomo, to filozofowie Samkhji jako pierwsi myśleli w kategoriach pięciu żywiołów (ziemi, wody, ognia, powietrza i przestrzeni) oraz postrzegali umysł jako szósty zmysł, wyróżniając też swego rodzaju superumysł. Istnieją pewne bardzo stare *sutry* samkhji (*sutra* znaczy tu „aforyzm”, nie „rozprawę”, jak zazwyczaj w kontekście buddyjskim), jednakże jej nauki prawdopodobnie nie były w pełni usystematyzowane jeszcze długo po czasach Buddy, aż do napisania pracy zwanej *Samkhjakarika*, którą przypisuje się Iśwarze Krisznie⁶.

Zwolennicy szkoły samkhji nie byli jedynymi indyjskimi filozofami, którzy próbowali dokonać takiej analizy wszechświata. Wydaje się, że próby zrozumienia bytu przez rozbicie go na fundamentalne części stanowiły bardzo silny trend w ówczesnej myśli indyjskiej. Coś podobnego można odnaleźć w starożytnej Grecji, na przykład w pismach Demokryta. Ogólnie można powiedzieć, że w myśli indyjskiej były dwa główne trendy: pluralistyczny trend związany zwykle z tradycją niebraministyczną, oraz bardziej monistyczny trend związany z tradycją braministyczną. Do pluralistycznych szkół myśli zalicza się samkhję, abhidharmę w jej wielu postaciach, dżinizm, a także szkołę njaji-wajśesziki.

W swej *Buddhaćaricie* (relacji z życia Buddy) Aśwaghosza daje dosyć szczegółowy, choć niezbyt jasny opis filozofii samkhji, i przedstawia systematyczne jej obalenie przez Buddę, co wskazywałoby, że w czasach powstania tego tekstu istniało niebezpieczeństwo pomieszania buddyźmu z myślą samkhji. Na pewno niektórzy uczeni dostrzegali ciągłość między szkołą samkhji i abhidharmą, mimo że są pewne filozoficzne trudności w jej prześledzeniu. Różnicę między nimi można określić tak, że analiza samkhji jest bardziej kosmologiczna niż psychologiczna, natomiast analiza buddyjska jest przede wszystkim psychologiczna.

Klasyfikacje abhidharmy zaczęto zestawiać w okresie kilkuset lat po czasach Buddy, kiedy to jego nauki wciąż przekazywano ustnie. Zasadniczo abhidharma zaczęła się jako ogromna operacja porządkowania. W czasie swego życia Budda musiał wygłosić tysiące, jeśli nie dziesiątki tysięcy przemów, i odpowiedzieć na tysiące pytań; wokół niego zawsze był wianuszek uczniów, którzy starali się zapamiętać wszystko, co mówił, najlepiej jak mogli. Z namaszczeniem przechowywali jego nauki, zastanawiali się nad nimi, powtarzali je sobie nawzajem, powierzając pamięci to, czego Budda ich nauczył. Gdy byli starzy, przekazywali to swoim uczniom, ci zaś potem przekazywali swoim. Ów proces ustnego przekazu trwał co najmniej 400 lat, dzięki czemu nauczanie zachowało się dla potomności.

Istniała więc ogromna masa materiału, która z początku nie była usystematyzowana. Długie mowy były zmieszane z krótkimi, poezja z prozą, nauki o umyśle z naukami o żywiołach, nauczanie o kosmologii przeplatało się z historią, legendą i biografią. Jednakże przez lata część najzdolniejszych uczonych, tych o najbardziej chłonnych umysłach, zaczęła systematycznie porządkować nauki. Rezultatem tego trwającego setki lat procesu jest to, co nazywamy abhidharmą.

⁶ Zob. *The Samkhya Karikas of Iswara Krishna: An Exposition of the System of Kapila*; tłum. J. Davies, Susil Gupta (India) Ltd., Kalkuta 1957.

Jedną z głównych zasług abhidharmy polegała na rozjaśnieniu buddyjskiej terminologii przez porównanie kontekstów użycia danego terminu, dzięki czemu termin w rodzaju *Nirwany* mógł być używany z całkowitą pewnością co do jego znaczenia. Ta jasność definicji jest jednym z powodów, dla których ciągle używamy terminów wywodzących się ze starożytnych języków – palijskiego i sanskrytu.

Abhidharmicy przyporządkowali też wszystkie nauki do różnych grup, przez co łatwiej było je ze sobą powiązać i uchwycić całość. Całkiem naturalne było, że zwolennicy Buddy chcieli ująć w jakiś system jego najrozmaitsze uwagi, wypowiedziane przy różnych okazjach. I tak np. Buddhaghosza, wielki therawadyjski uczyony z V wieku n.e., zestawiał w *Wisuddhimadze* („Ścieżce czystości”) wszystkie nauki Buddy o medytacji w jeden jasny system⁷.

Było to wielkie osiągnięcie abhidharmy, która zdominowała indyjski buddyzm na około 1000 lat, przez co zrozumienie jej stanowi klucz do zrozumienia indyjskiej myśli buddyjskiej. Trzeba jednak przy tym przyznać, że abhidharma miała swoje negatywne strony. W pewnym sensie wyrugowała ona ludzki element z buddyzmu, usuwając z nauk cały materiał biograficzny i historyczny, i zapominając o micie, legendzie, a nade wszystko poezji. W abhidharmie niepodzielnie panowało to, co bezosobowe, naukowe i racjonalne. (W nieunikniony sposób owe wyrugowane elementy powróciły w końcu ze zdwojoną mocą w tym, co znamy jako buddyzm mahajany oraz buddyzm wadżrajany lub tantr).

W trakcie rozwoju abhidharmy wykształciły się dwie wielkie tradycje, therawada i sarwastiwada, i każda z nich sformułowała w końcu na piśmie własną charakterystyczną wersję nauk abhidharmy. Wersja therawady została zapisana w języku palijskim (a zatem, ściśle mówiąc, powinniśmy ją nazywać therawadyjską abhidhammą, co jest palijskim ekwiwalentem sanskryckiej abhidharmy) i stanowi część kanonu palijskiego therawady. Sarwastiwadyjska abhidharma, spisana pierwotnie w sanskrycie, stanowi w tłumaczeniu część kanonu chińskiego – oryginalne teksty sanskryckie zaginęły.

Oba zbiory nauk składają się z siedmiu głównych ksiąg; chociaż część materiału się w obu tych zbiorach pokrywa, zasadniczo zawierają one odmienne treści⁸. Therawadini uważali materiały zawarte w **ich** tekstach abhidhammy za nauczanie Buddy dla jego zmarłej matki przebywającej w *dewalocce* Tuszita. Potem, jak mówi tradycja, Budda miał powtórzyć owe nauki Śariputrze, swemu najmądrzejszemu uczniowi, i w ten sposób tradycja abhidharmy została przekazana. (Twierdzenie to było energicznie podważane przez inną wczesnobuddyjską szkołę, saurantików). Sarwastiwadini z drugiej strony przyznawali szczerze, że treść ich tekstów abhidharmy jest dziełem uczniów.

Nie wszystko w projekcie abhidharmy szło jak po maśle. Różne interpretacje nauk obecne we wczesnych szkołach zebrano w *Katthawatthu*, „Kwestiach dyskusyjnych”, jednej z siedmiu ksiąg therawadyjskiej abhidhammy. W *Katthawatthu* niektóre poglądy zostają definitywnie odrzucone, inne zaś pozostawia się nierozstrzygnięte; prezentuje się jedynie poglądy różnych szkół i zostawia miejsce na własną decyzję. Oba zbiory nauk tworzą jedną z trzech *pitak*, czyli „koszów”, na jakie dzieli się kanoniczna literatura buddyjska; są to: Winaja Pitaka („księgi dyscypliny”), Sutra Pitaka (palijski: Sutta Pitaka – zbiór przemów) oraz Abhidharma Pitaka (palijski: Abhidamma Pitaka). Tematy zawarte w Sutra Pitace i Abhidharma Pitace nieco się pokrywają. Jednakże bardzo wcześnie abhidharma obrała kierunek, którego niewiele zapowiedzi znajduje się w pozostałych *pitakach*.

Po pewnym czasie abhidharma zaczęła wykraczać daleko poza swoje pierwotne cele. Od analizy i klasyfikacji nauk Buddy poszła wiele kroków dalej, podejmując się analizy i klasyfikacji całego wszechświata, właściwie całego bytu. Z początku abhidharmicy byli bezkompromisowi w swoim użyciu języka. Pojawiały się określenia typu *sattwa* (istota), *puḍgala* (osoba) i *purusa* (jaźń), co można było rozumieć jako sugestię, że pojęcie Ja mogło mieć jakiś substrat w rzeczywistości. Poprzez jasne myślenie w medytacji analizowano doświadczenie, póki nie zidentyfikowano nieredukowalnych elementów istnienia. Abhidharmicy zdecydowali się nazywać

7 Buddhaghosa, *Visuddhimaggha (The Path of Purity)*; tłum. Pa Meung Tin, Pali Text Society, Londyn 1975.

8 Oryginalne teksty sanskryckie już nie istnieją, w przeciwieństwie do ich wersji chińskich, które jednak nie zostały jeszcze przełożone na żaden język europejski. Najbardziej znanym i dostępnym źródłem abhidharmicznej sarwastiwady jest *Abhidharmakośa*, przełożona w całości na francuski i angielski.

dharmami elementy, poza które nie sięgała analiza – techniczne określenie zupełnie różne od zwykłego znaczenia słowa „Dharma” w buddyzmie, dotyczącego doktryny lub nauki Buddy.

W ten sposób abhidharmicy rozwinęli swego rodzaju psychofizyczny atomizm. Postrzegali *dharmy* jako ograniczoną liczbę ostatecznie realnych, odrębnych elementów, które razem obejmowały całość istnienia – mentalnego, fizycznego i duchowego, świadomego i nieświadomego. Owe elementy, których therawadini wyróżnili 170, sarwastiwadini zaś 75, zawierały fizyczne podstawy – żywioły ziemi, wody, ognia i powietrza, właściwości takie, jak ruchliwość i elastyczność, oraz jedzenie i inne rzeczy – a także elementy mentalne, niektóre zręczne, jak wiara i uważność, inne niezręczne, jak gniew i fałszywe poglądy, a niektóre neutralne – tym ostatnim zabarwienie nadawały *dharmy*, z jakimi były powiązane.

Zarówno therawadini, jak i sarwastiwadini dzielili *dharmy* na dwie grupy, *dharmy samskryta* i *dharmy asamskryta*. Terminy te znaczą dosłownie „złożone” i „niezłożone”, czasem jednak tłumaczy się je jako „uwarunkowane” i „nieuwarunkowane”. Wedle therawady była tylko jedna nieuwarunkowana *dharma*, Nirwana, natomiast sarwastiwada wyróżniała trzy: dwa rodzaje Nirwany i przestrzeń. Dla obu szkół tradycji abhidharmy rozróżnienie między *dharmami* uwarunkowanymi i nieuwarunkowanymi nie było rozróżnieniem na rzeczywiste i nierzeczywiste. To dosyć istotne. Wszystkie te ostateczne elementy uważano za tak samo realne, za ostateczne w tym sensie, że żadnego z nich nie można było zredukować do żadnego innego. A to, jak zobaczymy, była w istocie swoista herezja.

Nawet ten krótki opis powinien wystarczyć do uświadomienia sobie, że abhidharmiczna koncepcja *dharmy* zupełnie się różniła od podstawowych części w nauce zachodniej. Istnieje w tym jednak pewna analogia – podobnie jak w pewnej fazie historii nauki uważano atomy za nieredukowalne „cegielki” budujące świat materialny, tak abhidharmicy uważali, że nie da się rozbić *dharm* na dalsze komponenty doświadczenia. (I podobnie jak fizyka cząstek elementarnych doszła do zupełnie innego postrzegania rzeczywistości, tak tradycja buddyjska wyeksponowała w późniejszym okresie ograniczenia abhidharmicznej koncepcji *dharm*, jak zobaczymy). Abhidharmicy twierdzili, że owa nieredukowalność czyniła *dharmy* rzeczywistymi w innym sensie, niż konwencjonalnie rozumiana realność ludzi, stołów itd. Tak oto abhidharma zajęła określone stanowisko filozoficzne, nazwane przez dra Radhakrisznana „pluralistycznym realizmem”; zaś termin *abhidharma*, który pierwotnie znaczył po prostu „odnoszący się do Dharmy”, przyjął znaczenie „wyższej doktryny”.

Tradycję klasyfikowania zjawisk zainicjował Budda, jednakże, jak zobaczymy, abhidharmicy odstąpili od jego systemu klasyfikacji. Odziedziczył on z tradycji Upaniszad rozróżnienie między nazwą (*nama*) a formą (*rupa*); poszerzył je, dzieląc całość uwarunkowanej egzystencji na pięć *skandh* (skupisk): *rupę* czyli formę, *wedanę* czyli doznanie; *samdźnię* czyli postrzeganie; *samskarę* czyli akty woli, oraz *widźnianę* czyli świadomość⁹. Czemu jednak to zrobił?

Wydaje się, że chciał przeciwdziałać statycznemu postrzeganiu bytu i jego doświadczenia. Chciał rozbić pozornie trwałe i stabilne rzeczy nie na mniejsze rzeczy, a na **procesy**. Weźmy na przykład *wedanę*, „doznanie”. Nie jest tak, że istnieje rzecz zwana „doznaniem”, jedna z pięciu odrębnych rzeczy współtworzących ludzką osobowość; *wedana* to po prostu proces, który, poprzez interakcję z innymi procesami, tworzy nasze doświadczenie siebie.

Ważne, by w ten sposób rozumieć analizę Buddy i analizę abhidharmików, która nastąpiła potem. W przeciwnym razie, być może pod wpływem naukowego materializmu, można łatwo wyrobić w sobie wrażenie, że abhidharma przyjmuje perspektywę pseudonaukowego redukowania wszystkiego, co charakterystyczne dla człowieka, do zbioru bezosobowych elementów. Na bazie tego możemy zacząć sobie wyobrażać, że rzeczywistość to pył, do którego wszyscy się sprowadzamy – a to umacnia popularne, choć fałszywe wrażenie, że buddyzm jest nihilistyczny. Przeciwnie, ten sposób postrzegania rzeczywistości daje wizję możliwego ludzkiego wzrostu i rozwoju. Analiza *skandh*, zgodnie z którą to, co uważamy za nasze „ja”, widzi się jako złożone z

9 Budda nauczał o pięciu *skandhach* bardzo wcześnie po swym Oświeceniu – była to część nauczania dla jego pierwszych pięciu uczniów. Zob. *Vinaya Pitaka*, t.4 (*Mahavagga*); tłum. I.B. Horner, Pali Text Society, Londyn 1982, ss.20-1, lub: Bhikkhu Nanamoli, *The Life of the Buddha*, Buddhist Publication Society, Kandy 1992, ss.46-7.

pięciu „skupisk”, jest niezwykle inspirująca. Gdyby „ja” było faktycznie trwałe i niezmienne, ludzki wzrost byłby niemożliwy. Jedyne rzeczywistość nietrwałości daje możliwość zmiany.

Dokonawszy rozróżnienia na *dharmy* uwarunkowane i nieuwarunkowane, abhidharmicy przeszli do podziału uwarunkowanych *dharm* na grupy; i tu właśnie odstąpili od tradycji sutr, czyli od tradycji nieusystematyzowanego buddyźmu. Sutry przechowały naukę o pięciu *skandhach*, owych pięciu skupiskach; była to w nich jedyna klasyfikacja zjawiskowej egzystencji. Wszakże abhidharma przyjęła całkiem inną klasyfikację, postulując trzy lub cztery główne kategorie uwarunkowanej egzystencji jako alternatywę dla pięciu *skandh*. Pierwsza kategoria była co prawda taka sama, jak pierwsza *skandha*: *rupa*, czyli forma materialna. Jest to obiekt epistemologiczny. Guenther mówi: „*Rupa* [...] to określenie obiektywnego elementu w sytuacji percepcyjnej”¹⁰. Innymi słowy, *rupa* jest tym, „co” postrzegamy w naszym doświadczeniu. Nie jest to materia pojmowana jako coś oddzielnego od obserwatora. Chodzi po prostu o fakt, że istnieje w naszym doświadczeniu coś nieustępliwego, co opiera nam się na różne sposoby.

Tradycyjnie opisuje się *rupę* w kategoriach czterech wielkich żywiołów, czyli *mahabhut*: stałości, płynności, temperatury (promieniowania) oraz ekspansywności lub ruchu atmosferycznego. Termin *mahabhuta* można też tłumaczyć jako „wielka magiczna transformacja” lub „wielki duch”, co w kontekście *rupy* przypomina nam, że nie mamy sposobu dowiedzenia się, z czym mamy kontakt, kiedy nasze zmysły zyskują informacje o świecie „obiektywnym”. Nasze zmysły dają nam poczucie postrzegania przez wzrok, słuch, smak, dotyk i węch; nie dysponujemy jednak przesłankami mówiącymi o tym, co obiektywnie może się tam znajdować, poza tymi przekazanymi przez zmysły.

Toteż *rupa* to niejako wielka tajemnica. Można posunąć się do twierdzenia, że idea bycia w kontakcie z rzeczą stanowi lingwistyczną fikcję – jednak sami abhidharmicy nie posunęliby się tak daleko. Teksty abhidharmy powiadają niekiedy, że *dharmy* posiadają nie tylko „istnienie konceptualnie wykreowane” (*pradžniaptisat*); posiadają „istnienie więcej niż konceptualnie wykreowane” (*drawjasat*)¹¹. Nie ma więc potrzeby nie ufać zmysłom, kiedy mówią nam, że jesteśmy w kontakcie z czymś; na pewno kiedy przechodzimy przez drzwi, te drzwi są czymś więcej niż „lingwistyczną fikcją”, przynajmniej dla nas. Chodzi raczej o to, że, będąc w kontakcie z czymś, nie mamy oprócz zmysłów jak dowiedzieć się, z **czym** dokładnie mamy kontakt. Co ciekawe, do konotacji terminu *mahabhuta* należy to, że znajdujemy się w kontakcie raczej z czymś żywym niż z bezwładną materią fizyczną. Najwyraźniej należy rozumieć abhidharmiczną ideę czterech żywiołów nie jako prymitywną próbę wyjaśnienia naukowego, a jako odniesienie do żywych symboli reprezentujących różne manifestacje energii.

Oczywiście dla abhidharmy żywioły ziemi, wody, ognia i powietrza były tylko czterema spośród *dharm*, które identyfikowali jako *rupę*. Wedle therawady istniało 28 takich *dharm*, natomiast sarwastiwada umieszczała w tej pierwszej kategorii jedynie 7 *dharm*. Druga i trzecia kategoria proponowane przez abhidharmę jako alternatywy dla pięciu *skandh* są tym, czym zajmiemy się w tej książce; tutaj właśnie analityczna filozofia abhidharmy stała się analityczną psychologią. Druga kategoria to umysł lub świadomość (*ćitta*), a trzecia składa się z mentalnych czynników współistniejących lub mentalnych zdarzeń, funkcji powiązanych z umysłem (*ćaitta* w sanskrycie, odpowiednik *ćetasiki* w palijskim).

Do tego momentu tradycje therawady i sarwastiwady były w zgodzie. Różniły się natomiast, jeśli chodzi o klasyfikację umysłu i zdarzeń mentalnych. W przypadku drugiej kategorii therawadini przyjmowali istnienie 89 różnych *ćitt*, łącznie z *kuśala* (zręcznymi), *akuśala* (niezręcznymi) i *awjakryta* (neutralnymi) stanami umysłu. Co do trzeciej kategorii, zdarzeń mentalnych, wyliczali oni 52 *ćetasiki*, uważając, że każdy typ *ćitty* charakteryzuje się konkretną kombinacją zdarzeń mentalnych. Sarwastiwadini z drugiej strony, wyróżniając 46 zdarzeń

10 H.V. Guenther, *Philosophy and Psychology of the Abhidharma*, Shambala, Berkeley and London 1976, s.146.

11 To rozróżnienie pojawia się w *Njajanusarze* Samghabhardy, które istnieje tylko w języku chińskim. Częściowe angielskie tłumaczenie: C. Cox, *Disputed Dharmas: Early Buddhist Theories of Existence*, International Institute of Buddhist Studies, Tokio 1995. Omówienie rozróżnienia na *pradžniaptisaty* i *drawjasaty*: P. Williams, *Journal of Buddhist Philosophy* 9, 1981, ss.227-257.

mentalnych (*caitt*), uznawali istnienie tylko jednej *ćitty*, ponieważ mimo mnogości stanów umysłu, wszystkie one są zjawiskami świadomości jako takiej; nie są niezależne.

Dla therawadinów te trzy kategorie wyczerpywały całość uwarunkowanej egzystencji, zaś sarwastiwadini wyróżnili jeszcze czwartą kategorię, *ćitta-wiprajukta-samskara*, „czynniki oddzielone od umysłu”; zasadniczo składała się ona ze wszystkich czynników, które nie podpadały pod pozostałe 3 kategorie. Obejmowała np. listę różnych możliwych rodzajów warunkowości lub związków przyczynowych.

Ogólnie sarwastiwadini zidentyfikowali 72 złożone *dharmy* i 3 niezłożone – czyli dwa typy Nirwany (przed i po *parinirwanie*) oraz przestrzeń; therawadini natomiast wyliczyli 169 złożonych *dharm* i jedną niezłożoną. Większość tych *dharm* jest mentalna, ponieważ cały projekt abhidharmy był nastawiony na duchowe cele medytacji. Jednakże wszystkie one, złożone czy niezłożone, miały być jednakowo rzeczywiste, jako że wspólnie stanowiły nieredukowalne elementy składowe bytu. W oparciu o te podstawy abhidharma podjęła ogromną operację ustalania ich wzajemnych związków.

Literatura abhidharmy nie ograniczała się w żadnym razie do dwóch zbiorów siedmiu ksiąg; był to dopiero początek. Na dalszym etapie powstały setki innych dzieł, a pośród autorów abhidharmy szczególnie wyróżniło się dwóch, i obaj działali w V wieku n.e. Po stronie therawady był wielki scholastyczny komentator Buddhagosza, autor *Wisuddhimaggi*, „Ścieżki czystości”; pochodził on z Indii, lecz żył i tworzył w Sri Lance. Pośród sarwastiwadinów był Wasubandhu, autor *Abhidharmakośy*, żyjący i działający w północno-zachodnich Indiach. Jak zobaczymy, w starszym wieku stał się on zwolennikiem mahajany.

Część rozważań i klasyfikacji abhidharmy jest bardzo pomocna, część jednak nie jest. Dlatego powinniśmy studiować je w analitycznym i krytycznym duchu samej abhidharmy, czyli mówiąc metaforycznie – nie połykać ich w całości. Gdybyśmy mieli łykać wszystko bez różnicy, na przykład założywszy, że wszystko, co pochodzi z Indii, Tybetu czy Japonii, musi być wspaniałe, dostalibyśmy zapewne niestrawności intelektualnej, duchowej lub estetycznej. Powinniśmy nauczyć się odróżniać – czyli umieć poszukiwać dobrej rady.

W kanonie palijskim Budda opowiada historię obrazującą niebezpieczeństwo naśladowania oświeconych zachowań bez oświeconego doświadczenia. Mówi, że były niegdyś słonie, które wyciągały ze stawu łodygi lotosu i starannie je myły przed zjedzeniem – te słonie miały się doskonale. Ale niektóre młodsze słonie, niepouczone przez starsze, wchodziły do stawu i jadły pędy ot tak, pokryte mułem. „Nie było to dobre ani dla ich wyglądu, ani dla zdrowia, i ściągnęły przez to na siebie śmierć i śmiertelne cierpienie”¹². Morał tej historii jest oczywiście taki, że nie powinniśmy bezmyślnie naśladować nawet dobrego wzorca.

Ów krytyczny duch doprowadził w dziejach abhidharmy do wyłonienia się nowej fazy, która wyrugowała wiele ze wcześniejszych idei. Ta nowa inicjatywa stanowiła w indyjskim buddyzmie część tradycji mahajany, która powstała w celu przeciwdziałania coraz to węższymi zainteresowaniom pewnych szkół, scharakteryzowanych potem (choć nie przez siebie) jako *hinajana*, „mniejsza droga”. Mahajana odświeżyła nacisk na praktykę buddyjską – wiarę i oddanie, metafizykę i medytację, oraz na udostępnianie Dharmy wszystkim ludziom, niezależnie od ich statusu mnicha czy osoby świeckiej. A jeśli chodzi o filozofię, mahajana stanowczo zaprzeczyła realności *dharm* jako ostatecznie istniejących bytów. Podobnie jak „ja” było puste, tak puste były zdaniem mahajany również *dharmy*. O czymkolwiek pomyślimy, że możemy to określić jako realne, w rzeczywistości jest pozbawione natury „ja” (*swabhawa*).

Bardzo poważną sprawą był fakt, że wcześniejsze szkoły posunęły się do postulatu istnienia pewnej określonej liczby materialnych i niematerialnych elementów, samych w sobie nieredukowalnych, do których można było redukować wszystkie zjawiska bytu. Od samego początku bowiem centralna w buddyzmie była idea *anatmana* (braku „ja”), która zaprzeczała temu, jakoby w absolutnym sensie istniał jakikolwiek obiekt, transcendentalny czy ziemski, jakakolwiek wieczna, niezmienna zasada indywidualności czy jaźni. Jak wiemy, to w celu przeciwstawienia się

12 *The Life of the Buddha*, op.cit., s.270.

błędnej wierze w absolutną jaźń sam Budda rozbił tak zwaną „osobę” na pięć *skandh* (*kandh* w palijskim), pokazując, że poza tymi psychofizycznymi zjawiskami, które istniały w stanie ciągłego przepływu, nie było żadnego niezmiennego substratu psychicznego, który odpowiadałby *atmanowi* w postaci wywodzącej się z różnych niebuddyjskich szkół.

Paradoksalnie, chociaż abhidharmicy postawili sobie za szczególne zadanie rozwinąć analityczny podział istnienia na *skandhy* dokonany przez Buddę, ich analizy w rzeczywistości przeciwstawiały się doktrynie *anatmana*. Mimo że wciąż utrzymywali, że *pudgala* (osoba) czy *atman* (jaźń) to nic innego, jak nagromadzenie ulotnych części, postrzegali same te części jako realne – właściwie jako absolutne rzeczywistości. Było to wyjątkowo katastrofalne odstępienie od ortodoksji. Wedle mahajanistów zachodziło tu w istocie odstępienie od doktryny *anatmana*, gdyż koncepcja trwałej indywidualności nie została odrzucona, a jedynie przerzucona z całości na części.

W celu przeciwdziałania owej tendencji do popadania w eternalizm (*saśwatawada*), mahajaniści przedstawili swoją doktrynę – w rzeczywistości powrót do stanowiska samego Buddy – *sarwa-dharmah-śunjatę*, „pustość wszystkich *dharm*”. Jak mówili, *dharmy* jako istniejące nie samodzielnie, lecz powstające w zależności od warunków, nie mogły być bardziej niż „ja” uznawane za absolutne rzeczywistości.

Ogniwem łączącym wcześniejszą, „hinajanistyczną” abhidhammę z mahajanistycznym rozwinięciem doktryny abhidharmy jest Asanga, który żył w północno-zachodnich Indiach w IV lub V wieku n.e. Jego *Abhidharma-samućcāja*, „Zbiór abhidharmy”¹³, to skrócona wersja dwóch pierwszych rozdziałów jego *Jogaśārabhūmi*, gdzie zaprzęga on abhidharmiczne nauki sarwastiwady (czyli hinajany) do „wielkiej drogi” mahajany. Jak zobaczymy, analiza umysłu i zdarzeń mentalnych obecna w *Abhidharmasamućcāi* różni się nieco od klasyfikacji sarwastiwady, dając w efekcie odmienną i nieco dłuższą listę zdarzeń mentalnych (51 zamiast 46).

Asanga zawsze był mahajanistą, podczas gdy jego starszy brat Wasubandhu przyjął mahajanistyczną perspektywę dosyć późno w swoim buddyjskim życiu. Stał się on największym nauczycielem szkoły sarwastiwady, skompilował ważne dzieło abhidharmy w sanskrycie, *Abhidharmakośę* czyli „Skarbiec abhidharmy”¹⁴; wreszcie jednak Asanga przekonał go do podjęcia praktyk mahajany. Efektem tej przemiany jest inna ważna jego praca: komentarz do własnej *Abhidharmakośy*, *Abhidharmakośabhaśja*, krytykująca poglądy sarwastiwady z pozycji sautrantiki. Wasubandhu stał się potem wielkim nauczycielem szkoły jogaśāry w tradycji mahajany, ustępującym jedynie samemu Asandze.

Jogaśāra to jedna z dwóch głównych szkół indyjskiej tradycji mahajany – druga to madhjamaka; obie te szkoły są jednak blisko powiązane, różnice sprowadzają się do rozłożenia akcentów. Mówiąc w przybliżeniu, jogaśāra przyjęła podejście bardziej psychologiczne, natomiast madhjamaka była bardziej logiczna, metafizyczna, nawet dialektyczna. Można powiedzieć, że jogaśāra zajmowała się w większym stopniu doświadczeniem medytacyjnym, podczas gdy zainteresowania madhjamaki kierowały się ku abstrakcyjnej prawdzie.

Szkoła madhjamaki narodziła się prawdopodobnie w I lub II w. n.e. za sprawą Nagardżuny, który dążył do ukazania nierzeczywistości tego, co uważamy za realne, poprzez wyłuszczenie sprzecznej tego natury. Podawał on logiczne powody, dla których nie może to istnieć, dowodząc, że każde sformułowanie, jakiego używamy do opisu lub rozpoznania natury rzeczywistości, jest usiane sprzecznościami – łącznie z samymi kategoriami myśli buddyjskiej. Dokonał rozbioru wszystkiego z wyjątkiem *śunjaty* – *śunjaty* rozumianej jako pozbawiona wszelkiej treści pojęciowej. Trzeba przyznać, że niektóre „solidne racje logiczne” Nagardżuny okazały się błędne, ale jego projekt był śmiały i nowatorski. Być może jedyną zachodnią metodą filozoficzną, którą da się porównać z jego staraniami, jest eleacka metoda Parmenidesa. Parmenides podjął to duchowe przedsięwzięcie w

13 *Abhidharma-samućcāja* nie jest jeszcze dostępna w angielskim tłumaczeniu. Powstało natomiast tłumaczenie francuskie: *Le compendium de la super-doctrine (philosophie) d'Asanga*, tłum. Walpola Rahula, Ecole française d'extrême-orient, Paryż 1971.

14 Zob. Vasubandhu, *Abhidharmakośabhaśyam*, ang. tłum. L.M. Pruden z franc. tłum. L. de la Vallée Poussin, Asian Humanities Press, Berkeley 1988-1990.

interesie absolutnego bytu, tymczasem Nagardżuna uczynił to w interesie *śunjaty* bądź „pustki”¹⁵.

Dlatego też Nagardżuna i zwolennicy szkoły madhjamaki, choć bez wątpienia medytowali, polegali generalnie na długotrwałym namyśle filozoficznym. Z drugiej strony jogaćara, posiadając solidne podstawy filozoficzne, opierała się na medytacji. Sama nazwa „jogaćara” oznacza praktykę jogi w sensie medytacji. Filozofia, która wypłynęła z medytacji jogaćarinów, oparta była na idei *ćittamatry*, co znaczy „tylko umysł”. Pod pewnymi względami zbliża się ona do immaterializmu biskupa Berkeleya, brytyjskiego XVIII-wiecznego filozofa empirycznego.

Ćittamatra odrzuca realność materii, nie uznaje jej za kategorię odrębną od umysłu. Tym, co postrzegamy, nie są zewnętrzne przedmioty jako takie, nie są to przedmioty w opozycji do nas, podmiotów. Postrzegamy „wrażenia mentalne”, to wszystko. Znaczenie tego wglądu polega na tym, że usuwając pojęcie przedmiotu, usuwa się też w efekcie pojęcie podmiotu. Poczucie podmiotu nie może istnieć bez poczucia przedmiotu, i *vice-versa*. W ten sposób porzuca się pojęcie „ja” odrębnego od świata, pozostawiając „tylko umysł”. Ów „tylko umysł” to z definicji nie umysł w opozycji do materii, a zatem nie umysł rozumiany w zwykły, ograniczony sposób.

Toteż przez stulecia uczeni buddyźmu mahajany rozwinęli i udoskonalili abhidharmiczną wizję wszechświata, którą therawadini i sarwastiwadini wywiedli z tak, a nie inaczej przez siebie pojętych nauk Buddy. Jeśli spojrzeć, powiedzmy, na *Abhidharmakośabhaśję*, gdzie Wasubandhu komentuje dyskusje innych uczonych nad jego własnymi pismami, jego cytaty z różnych nauczycieli i szkół tworzą wrażenie dynamicznej debaty ciągnącej się przez stulecia. Abhidharma bywa określana „rozkoszą uczonego”, człowiek o akademickim umyśle może bowiem szczęśliwie spędzić całe życie, zatopiony w studiach nad tą czy inną jej odnogą. Ledwo zauważalnie płyną lata i dekady, gdy zagrzebujemy się coraz głębiej w swoim ulubionym abhidharmicznym temacie. Część uczonych abhidharmy na pewno medytowało nad swoimi studiami, a ich wkład w debatę stanowił odzwierciedlenie prawdziwego wglądu duchowego. Istniało jednak ryzyko, że abhidharma stanie się przyjemnym hobby, celem samym w sobie, i straci się z zasięgu wzroku jej pierwotne duchowe cele.

W Tybecie jogaćara i madhjamaka zostały połączone, a lamowie ze wszystkich szkół zawsze studiowali prace z obu tradycji. Ogólnie trudno jest dzielić na grupy buddystów tybetańskich – to samo odnosi się również do późnych etapów buddyźmu indyjskiego. Bardzo często mnisi poświęcają lata na studiowanie, powiedzmy, abhidharmy i logiki, by potem wyruszyć w drogę i stać się wędrującymi joginami, którzy praktykują dyscyplinę tantr. Wśród generalnego przepływu idei da się jednak rozpoznać pewne wzorce.

Można zapewne powiedzieć o dwóch głównych szkołach tybetańskiego buddyźmu, gelug i ningmie, że adepci założonej przez Padmasambhawę ningmapy są dziedzicami tradycji jogaćary, jako że mocniej podkreślają wagę medytacji i bezpośredniego doświadczenia. Na adeptów szkoły gelug wpływa bardziej szkoła madhjamaki, zaś jogaćarę uznają oni za swego rodzaju niższą prawdę, niejako wstęp do pełnej prawdy madhjamaki.

Nie istnieje więc odrębna szkoła jogaćara-abhidharmy w buddyźmie tybetańskim. Mimo że jest jasne, że ningma czerpie inspirację z jogaćary, z obu szkół tybetańskich to gelug jest bliżej związany z oryginalną literaturą indyjskiego buddyźmu, także z literaturą jogaćary. Gelugowie podejmują studia nad sutrami, abhidharmą, winają, logiką i epistemologią, natomiast ningmapowie koncentrują się na tantrach, pismach *termy* oraz nauczycieli z ich własnej szkoły.

Nie jest przeto niespodzianką, że Jesze Gialcen (1713-1793), autor tekstu *Naszyjnik jasnego pojmowania*¹⁶, na którym będzie się opierać ten komentarz, to tybetański buddysta ze szkoły gelug. Nie prezentuje on jednak linii interpretacji szczególnej dla gelugpy. Choć włącza cytaty z Congkhapy (założyciela tradycji gelugpy) i uczniów Congkhapy, Jesze Gialcen bez wątpienia bardzo się stara wiernie zinterpretować oryginalną tradycję jogaćara-abhidharmy w postaci wyłożonej przez Asangę w *Abhidharmasamućcai*. Ogólnie rzecz biorąc, w odniesieniu do umysłu i zdarzeń mentalnych podążą on tradycją jogaćary tylko o tyle, o ile jest ona w zgodzie z madhjamaką.

15 Zob. Platon, Parmenides; tłum. W. Witwicki, Antyk, Warszawa 2002.

16 Wyd. angielskie: *Mind in Buddhist Psychology*, op.cit.

Jeśli chodzi o formę, *Naszyjnik jasnego pojmowania* spełnia wzorzec dosyć powszechnie występujący w buddyjskiej literaturze. Autor pisze ciąg wersów, które wyrażają możliwie najzwięźlejsze to, co ma do powiedzenia (zapewne dla celów mnemotechnicznych), a następnie wyjaśnia każdy wers w komentarzu prozą. Jako że komentarz ów dotyczy jego własnego dzieła, zwie się go autokomentarzem. Na pewno można by zaproponować dalszy komentarz do jego autokomentarza, lecz dla celów wprowadzenia w podstawowe zasady abhidharmy byłoby to raczej przeciwnie skuteczne. Dlatego też oprę swój komentarz na ogólnym układzie i zakresie pracy Jesze Gialcena, czerpiąc wedle potrzeby z jego cytowań i komentarzy, czyniąc też niekiedy odniesienia do innych prac. *Naszyjnik jasnego pojmowania* zawiera dosyć elementarne treści, dzięki czemu stanowi dobre wprowadzenie w coś, co jest prawdopodobnie najważniejszą i najbardziej użyteczną częścią całego tematu.

Rzecz jasna, sam Jesze Gialcen miał możliwość czerpania z tradycji abhidharmy, która w jego czasach miała już dwa tysiące lat. W dużym stopniu pisze on w duchu najwcześniejszych abhidharmików, skupiając się zawsze na praktycznym duchowym znaczeniu nauk, unikając wnikania w szczegółowe dyskusje nad abstrakcyjnymi kwestiami.

Przy wielu definicjach i wyjaśnieniach skorzystam z innego dzieła: *Czeng Wei-Shi Lun*, czyli "Doktryny samej świadomości"¹⁷, które jest podstawowym tekstem chińskiej odmiany jogaćary. Napisał je chiński pielgrzym, tłumacz i uczoney Xuanzang. Dzieło to składa się ze zbioru 30 wersów Wasubandhu na temat nauczania widźniawady/jogaćary, wyjaśnionych i skomentowanych przez Xuanzanga. W sanskrycie tekst Wasubandhu znany jest jako *Widźniapti-matratasiddhi-trimśika*, czyli „Traktat o ustanowieniu (lub dowodzie) tylko-Widźniapti”. Komentarz Xuanzanga do tekstu Wasubandhu opiera się na dziesięciu komentarzach indyjskich, ale przede wszystkim czerpie z komentarza Dharmapali, który był przełożonym wielkiego, indyjskiego uniwersytetu buddyjskiego Nalanda w VI w. n.e. To na bazie jego interpretacji jogaćary Xuanzang założył po powrocie do Chin szkołę Fa-hsiang.

By uzupełnić obraz rodowodu tego nauczania, winienem dodać słówko na temat kontekstu, w jakim *Naszyjnik jasnego pojmowania* został przetłumaczony przez dr. Guenthera i dr. Kawamura. Do niedawna dr Guenther pracował na polu buddyjskiej psychologii właściwie w pojedynkę. Obecnie jednak niemal co roku nowe teksty stają się dostępne w tłumaczeniu, a proces ów bez wątpienia będzie trwać jeszcze przez kilka następnych dekad. Wpływ buddyzmu na XX-wieczne intelektualne i duchowe życie Zachodu już teraz jest dosyć radykalny, a publikacja trudniejszych tekstów, jak te dotyczące abhidharmy, powinna zacząć pogłębiać ten wpływ.

Wiele pożytecznej pracy akademickiej wykonano przez kilka ostatnich dekad na polu studiów tybetańskich, a pionierami byli tu zwłaszcza uczeni japońscy, wszelako obecnie potrzebny jest proces przeczyszczenia tekstów, by oddzielić rzeczywiście użyteczne od mniej pomocnych. Patrząc od strony praktycznej, tak naprawdę nie potrzebujemy tak wielu tekstów buddyjskich. Nie musimy opanowywać całego zakresu literatury buddyjskiej, by praktykować buddyzm. Weźmy na przykład logikę buddyjską: jej rozwój może być całkiem interesujący z akademickiego punktu widzenia, ale jest wielce wątpliwe, czy ma ona jakieś znaczenie dla praktykowania buddyzmu na Zachodzie.

Dlatego konieczna jest kreatywna odpowiedź na ów napływ literatury buddyjskiej do zachodniej kultury. Jedynym okresem historii buddyzmu, gdzie możemy szukać analogii ze współczesnością, jest czas, kiedy indyjskie teksty zaczęły być tłumaczone na chiński, a literaci chińscy musieli się zmierzyć z nową, tajemniczą literaturą, dostosowując się do niej i przyswajając ją najlepiej, jak umieli. Tybetańczycy, dla odmiany, nie posiadali wysoce rozwiniętej cywilizacji przed buddyzmem, która pomogłaby im w tego rodzaju ocenach i odpowiedziach na buddyzm, jakie podjęto w średniowiecznych Chinach i jakie podejmuje się teraz w Europie.

Prostoduszna akceptacja buddyzmu przez Tybetańczyków ma jednak swoje oczywiste zalety duchowe. Niebezpieczeństwo wyszukanej reakcji na nauczanie buddyzmu na Zachodzie polega na jego trywializacji: na przykład zen może się stać – co zaobserwował mój przyjaciel, pisząc o londyńskich kręgach buddyjskich w latach 60. – „błyskotliwym słowem rzucanym między

17 Hsuan Tsang, *Ch'eng Wei Shi Lun: Doctrine of Mere-Consciousness*; tłum. Wei Tat, Ch'eng Wei Shi Lun Publication Committee, Hong Kong 1973.

filizankami”.

Innym niebezpieczeństwem, na które zresztą już wskazałem, jest psychologizacja całego nauczania – innymi słowy, jego punkty odniesienia stają się raczej psychologiczne (w ograniczonym sensie) niż duchowe i transcendentalne. Nie ma niezawodnego zabezpieczenia przed tym; nieoświecony umysł zawsze znajdzie furtkę. Najlepszym wyjściem jest rozwinięcie tradycji studiów i interpretacji, by nie pozwolić tekstom, potocznie mówiąc, „hasać samopas” ku ogólnemu ich niezrozumieniu. Trzeba nam mieć przede wszystkim na uwadze, że natura abhidharmy jest zasadniczo praktyczna – stanowi ona wsparcie praktyki medytacji dzięki rozróżnianiu zręcznych i niezręcznych stanów umysłu, i pomaga zdać sobie sprawę, że to, o czym zwykle myślimy jako nasze „ja”, jest bezustannie się zmieniającą kombinacją stanów umysłu – a zdanie sobie z tego sprawy ma dla każdego buddysty najwyższą wagę.

Rozdział 2

Analiza drogi do Oświecenia

We wprowadzeniu do swego przekładu *Naszyjnika jasnego pojmowania* dr Guenther decyduje się przedstawić buddyjską ścieżkę, lub „drogę”, jak to nazywa, nie w perspektywie najpowszechniej znanych sformułowań, lecz wedle ujęcia mniej znanego: ścieżki pięciu etapów. Jest to ujęcie sarwastiwadyjskie przejęte przez mahajanę. (Wasubandhu zarysowuje je w *Abhidharmakośy*). Zamiast ośmiu części Szlachetnej Ośmiorakiej Ścieżki lub podstawowego, trójczęściowego podziału buddyjskiej praktyki na etykę, medytację i mądrość, mamy tu pięć etapów ścieżki – lub, bardziej dosłownie, pięć ścieżek. Według pewnych późniejszych komentatorów, wszystkie buddyjskie praktyki i nauki można wpasować w ten model. Chociaż takie przedsięwzięcie byłoby zapewne nieco zbyt ambitne, pięć *marg* bez wątpienia stanowi inspirujący rozkład dążeń życiowych buddystów na czynniki pierwsze. Owe pięć etapów to: ścieżka gromadzenia lub przygotowania; ścieżka praktyki lub zastosowania; ścieżka wglądu; ścieżka transformacji; oraz ścieżka końca nauki¹⁸.

Na pierwszym etapie, ścieżce gromadzenia (*sambhara-marga*), utrwalają się podstawy relatywnej integracji dzięki gromadzeniu pewnych moralnych, intelektualnych i duchowych właściwości. Owa faza gromadzenia składa się zasadniczo z trzech poziomów intensywności. Pierwszy poziom reprezentuje praktyka czterech podstaw uważności, czyli stałej świadomości: własnego ciała, jego położenia i ruchu; własnych uczuć i emocji, przyjemnych, bolesnych i neutralnych; własnych myśli w trakcie ich powstawania; oraz ostatecznej rzeczywistości. Ostatni aspekt uważności oznacza rozwijanie świadomości ostatecznej rzeczywistości np. za pomocą (by odwołać się do metod zaproponowanych przez abhidharmę) rozbioru zjawisk do ich podstawowych *dharm*.

Wedle „hinajany” ta praktyka jest samowystarczającą ścieżką do Oświecenia, ale mahajana uważała przebycie całej tej drogi dzięki uważności za pomysł nieco zbyt suchy. Dla mahajany bowiem uważność jest, owszem, kluczową praktyką, ale tylko na najbardziej podstawowym poziomie duchowego rozwoju. Nie chodzi tu wcale o sugestię, że można sobie odpuścić uważność, wyszedłszy z powijaków duchowego życia; chodzi raczej o to, że głębokie i pełne doświadczenie uważności wymaga wsparcia innych praktyk.

Wskazuje się niekiedy, zwłaszcza w literaturze therawadyjskiej, że samo obserwowanie niezręcznego stanu sprawi, że ów stan w końcu zaniknie; ale każdy, kto tego próbował, zdaje sobie sprawę, że nie zawsze tak to działa. Można jednak przyjąć bardziej aktywne podejście, reprezentowane przez inny aspekt ścieżki gromadzenia, mianowicie cztery właściwe wysiłki. Są to: usunięcie niezręcznych stanów, jakie powstały w umyśle; zapobieganie kolejnym niezręcznym stanom; utrzymywanie i rozwijanie zręcznych stanów umysłu; oraz sprzyjanie powstawaniu dalszych zręcznych stanów umysłu¹⁹.

W praktyce uważności jedynie obserwuje się zdarzenia, zaś podjęcie praktyki czterech właściwych wysiłków pozwala znacznie dynamiczniej pracować nad własnymi stanami mentalnymi. Nie jest się już pasywnym obserwatorem procesów mentalnych, aktywnie działając na rzecz ich zmiany. Mówi się, że praktyka ta umożliwi stworzenie połączenia z czysto duchowym etapem ścieżki w następnym życiu. Później rozważymy, czy potrzebne jest odczuwanie tego rodzaju ciągłości między życiami.

Doskonałym przykładem praktykowania czterech podstaw uważności jest medytacja zwana

18 Ścieżka pięciu etapów, której dr Guenther poświęca większą część swego wprowadzenia do *Mind in Buddhist Psychology*, jest zarysowana w *Abhidharmakośy*. Zob. też E. Conze, *Buddhist Thought in India*, Ann Arbor Paperbacks, Michigan 1967, ss.175-177.

19 Czterech właściwych wysiłków nauczał Budda w ramach czwartej odnogi swej Szlachetnej Ośmiorakiej Ścieżki, co widać w różnych kontekstach kanonu palijskiego; zob. np. *Digha-Nikaja* 22.

uwagaścią oddechu, natomiast inna podstawowa buddyjska praktyka medytacyjna, rozwijanie życzliwości (*maitri bhawana* w sanskrycie, *metta bhawana* w palijskim), jest niewątpliwie reprezentatywna dla czterech właściwych wysiłków²⁰.

Praktyka uważności jest potężna, a rozwijanie pozytywnych emocji – jeszcze bardziej radykalne i skuteczne. Można wszakże posunąć się nawet dalej, wydobyć energię, która zaczyna być dostępna, gdy wyrosło się ponad wewnętrzny konflikt wykorzeniania stanów niezręcznych i pielęgnowania zręcznych, co daje dostęp do energii uwięzionej uprzednio w negatywnych emocjach. Zwycięstwo jest właściwie zagwarantowane po pozbyciu się niezręcznych stanów mentalnych, a choćby i trzymaniu ich z dala od siebie; dokonuje się wówczas przejścia do czterech *ryddhipad*, „podstaw mocy psychicznych”. Są to: *czanda*, *wirja*, *ćitta* i *mimamsa*²¹.

Czanda znaczy „napór, popęd, pragnienie”; jest to cała czyjaś siła woli zwrócona w jednym kierunku. Dzięki rozwinięciu *czandy* zainteresowanie ścieżką jest w pełni rozbudzone. Druga *ryddhipada*, *wirja*, czyli energia, pozwala uruchomić cały swój wigor; wszystkie energie stają się w pełni pobudzone. Ugruntowanie trzeciej *ryddhipady*, *ćitty*, co znaczy „umysł” lub „serce”, pomaga wkładać całe serce w to, co robimy. Wreszcie dzięki *mimamsie*, „dociekaniu”, wnikliwie bada się daną kwestię, jest się w pełni czujnym.

Na tym etapie integracji zaczyna się rozwijać skuteczne metody transcendentalnego wglądu. Różne tradycje nie są zgodne, czy w tym punkcie kontakt z transcendentalnym staje się nieodwołalny, ale bez wątplenia tworzy się jakiś związek z nim za sprawą czegoś, co zwie się „połączenie”, *gotrabhu*. Ów aspekt ścieżki pięciu etapów jest dosyć trudny do zilustrowania. Stanowi on punkt, w którym wybiera się konkretną ścieżkę duchową, czyli szczególny aspekt transcendentalnej ścieżki, którym będzie się podążać – arhanta, prajekabuddy lub bodhisattwy.

Po przebyciu ścieżki gromadzenia jest się gotowym podjąć ścieżkę praktyki – *prajoga-margę*. Teraz nie jest to już zmaganie – na tym etapie medytacja przebiega efektywnie, całą energię da się skupić na jednym przedmiocie, toteż człowiek poświęca się zgłębieniu Czterech Szlachetnych Prawd lub innych podstawowych sformułowań doktrynalnych. Pozwala to wkroczyć w podetap ścieżki praktyki, etap „medytacyjnego żaru”. Żar jest generowany przez energię, intensywność praktyki generuje w trakcie medytacji swego rodzaju wewnętrzny czy psychiczny żar zwany *tapas*. Słowo to pochodzi od rdzenia znaczącego „łsnąć” lub „płonąć” i jest najstarszym indoaryjskim, wedyjskim słowem określającym coś, co dziś zwiemy dyscypliną lub praktyką duchową. Ów psychiczny żar wywołuje swoisty efekt topienia, roztopiania twardej i sztywnej struktury mentalnej, rozmiękczać ją, czyniąc giętą i elastyczną.

Tutaj wchodzi w grę pięć duchowych zdolności. Rozwija się wiara, energia, uważność, pochłonięcie medytacyjne i zaczątki mądrości, czyli *pradźni*²². Wreszcie doświadcza się tego, co zwie się najwyższym stanem ziemskim, najwyższą ziemskim osiągnięciem. Dalej już pójść nie sposób, jeśli chodzi o ziemski rozwój, ludzkie zdrowie w zwykłym rozumieniu.

Dzięki ścieżce praktyki pojawiają się przebliski czystego Wglądu, które można stopniowo wzmacniać. Mobilizacja wszystkich energii, wzrost otwartości i elastyczności otwiera ścieżkę widzenia (*darśana-marga*), gdzie ma się pewną bezpośrednią wizję prawdy. Posiada się szczegółowy Wgląd w Cztery Szlachetne Prawdy oraz w naturę umysłu i zdarzeń mentalnych.

W blasku przebiccia się do transcendencji zachodzi transformacja całej naszej istoty. Jest to ścieżka doskonalenia (*bhawana-marga*), i wedle tradycji mahajany podążanie nią do samego końca zajmuje bardzo wiele czasu. Paul Williams mówi: „Wszystkie pozostałe dziewięć etapów bodhisattwy, oraz inne doskonałości, występują na tej ścieżce [tj. ścieżce doskonalenia], która (nie posuwając się tak daleko, jak praktyka tantr, mogąca doprowadzić do stanu buddy w przeciągu

20 Obu tych praktyk medytacyjnych nauczał Budda; o uważności oddychania zob. w *Madźdźhima-Nikai* 22; o *metta bhawanie* zob. *Metta Sutta (Sutta Nipata i.8, v.143-152)* lub *Kalama Sutta (Angutama-Nikaja i.188-193)*.

21 Cztery podstawy siły psychicznej, lub bardziej dosłownie "drogi do siły", wywodzą się z kanonu palijskiego (w palijskim są to *iddhipada*; zob. np. *Samjutta-Nikaja* ii.2. Porządek ich wyliczenia bywa różny.

22 Wedle kanonu palijskiego Budda mówił o tych pięciu duchowych właściwościach krótko po swoim Oświeceniu; zob. *Samjutta-Nikaja* xlviii.57, lub *The Life of the Buddha*, op.cit., s.35. Zob. też: Sangharakszita, *The Survey of Buddhism*, Windhorse, Birmingham 2001, s.315n.

jednego żywota) ma doprowadzać do celu po całych eonach pełnych usiłowań i działalności wypełnionej współzuciem"²³. Ale koniec końców, ile by to nie zajęło czasu, doświadcza się trwałej transformacji siebie, na każdym poziomie i w każdym aspekcie, w zgodzie z tą wizją. I w miarę pracy nad reorganizacją własnej egzystencji doświadczenie doskonałej wizji stale się rozwija, póki nie osiągnie się pełnego Oświecenia, kiedy nie pozostaje już nic do nauczenia się.

Można oponować, że ostatniego etapu, ścieżki spełnienia lub „końca nauki” (*niśtha-marga*), nie można sensownie traktować jako etapu, skoro to cel. Jednakże kryje się za tym zbyt dosłowne potraktowanie idei Oświecenia. W rzeczywistości nie jest to kropka. Oświecenie obfituje we współzujące działania, które są całkowicie spontaniczne. Nie osiada się na laurach, przebierając palcami. Tybetański nauczyciel Gampopa w *Drogocennej ozdobie Wyzwolenia* nazywa etap końca nauki „etapem aktywności buddy”²⁴.

W ten sposób ścieżka jako całość wyłożona jest w regularnych krokach, jako pięć odrębnych etapów. W praktyce, podobnie jak z innymi ujęciami ścieżki, większość ludzi podchodzi do niej nieregularnie. Można na przykład zacząć od etapu trzeciego, od przebłytku Wgładu, nie poświęciwszy wcześniej duchowemu życiu większej uwagi. Można nawet starać się przejść stąd do etapu czwartego i rozpocząć ścieżkę transformacji; stwierdzi się jednak, że wizja i transformacja nie wystarczą, by utrzymać się na tym poziomie, dlatego będzie trzeba wrócić i zacząć od początku. Nie trzeba koniecznie zaczynać od ścieżki gromadzenia, ale na pewnym etapie pojawi się potrzeba cofnięcia się do niej, by skonsolidować osiągnięcia, które technicznie przynależą do bardziej zaawansowanych etapów ścieżki.

Koniec końców należy podążać ścieżką, którą nazywałem czasem za [chińskim nauczycielem Dharmy] Zhiyi ścieżką regularnych kroków. Tutaj niezbędna jest dyscyplina. Niestety to słowo budzi w wielu ludziach negatywne skojarzenia. Większości z nas nie odpowiada myśl poddania naszej niepowtarzalnej indywidualności komuś innemu, jego wyobrażeniom, co dla nas jest dobre. Nie potępiając w żadnym razie zdrowego oporu wobec nacisków innych ludzi, warto podkreślić, że bardzo rzadkim zjawiskiem są ludzie, którzy umieją zachować pozytywność, inspirację i spontaniczność za sprawą własnych skłonności, bez potrzeby jakiegokolwiek dyscypliny, czy to narzuconej przez siebie, czy przez innych. Większość ludzi, kiedy pozwoli sobie robić, co im się podoba, nie robi zwykle zbyt konstruktywnych rzeczy, co kończy się lenistwem, ospałością i brakiem polotu.

W pewnym sensie sprowadza się to do energii. Niezintegrowane energie działają przeciwko sobie, pobudzenie ich do harmonijnej pracy wymaga jakiegoś elementu dyscypliny, narzuconego porządku. Paradoksalnie inspiracja i spontaniczność są efektem dyscypliny i regularnej praktyki. Energia stopniowo narasta, aż wreszcie jej dynamika pozwala wyzwolić się ze wszelkich nawyków, czy negatywnych i nieświadomych, czy pozytywnych i zdyscyplinowanych. Dopiero wówczas zanika potrzeba świadomego, regularnego wysiłku. Gdy nasze energie są zintegrowane niezależnie od dyscypliny, gdy integracja to nasz normalny stan, gdy nasza energia jest zawsze natychmiast dostępna – wtedy możemy być po prostu spontaniczni.

Natura ścieżki pięciu etapów uzmysławia nam potrzebę analizy umysłu i zdarzeń mentalnych, czym zajmowali się abhidharmicy i co rozważymy w niniejszej pracy. Skoro należy rugować niezręczne stany umysłu i rozwijać zręczne, trzeba umieć rozróżniać jedno od drugich, dokładnie rozpoznawać, co dzieje się we własnym umyśle.

Do tego jednak potrzeba odpowiedniego bodźca. Sam fakt niezintegrowania energii znaczy, że na pewno powstanie w nas konflikt, ile wysiłku mamy wkładać w praktykę duchową. Wielce prawdopodobne, że nasze inspiracje będą sabotowane przez wewnętrzny podszept: „Po co aż tak się starać?”. By utrzymać pragnienie podążania ścieżką regularnych kroków, trzeba bezustannie sobie przypominać, czemu podąża się ścieżką i kim można się stać, pracując w ten sposób z własnym umysłem.

Potrzebę inspiracji Jesze Gialcen potwierdza na samym początku *Naszyjnika jasnego pojmowania*. Zaczyna on tekst od kilku „wersów czci i dobrych intencji”, dzięki którym wchodzi

23 P. Williams, *Mahayana Buddhism*, Routledge, Nowy Jork i Londyn 1989, s.209.

24 Gam-po-pa, *The Jewel Ornament of Liberation*, tłum. H.V. Guenther, Rider, Londyn 1959, roz.9.

on, wraz z czytelnikiem jako tako obeznanym z tradycją buddyjską, w bezpośredni kontakt ze źródłami swej inspiracji, historycznymi i archetypowymi wzorcami, jak podążać ścieżką.

We wszelkich studiach nad Dharmą kluczowe jest podejście, postawa i własne intencje. Istnieje tylko jeden powód studiowania Dharmy i należy go podkreślić na samym początku, zwłaszcza w przypadku abhidharmy, gdzie łatwo można stracić z oczu las, skupiając się na drzewach. Należy więc zachować jasność co do własnych motywacji; oczyścić swoje motywacje można zaś przez ugruntowanie postawy oddania. Jesze Gialcen czyni to w takich wersach:

Złożywszy dłonie, składam ukłon temu, który nieoddzielny jest
Od Pana Mańdżughoszy, czcigodnego i doskonałego nauczyciela.
I modlę się, by na wsze czasy przyjął mnie w swej miłości.

Składam ukłon najwyższemu obrońcy, Śakjamuniemu,
Który oświecił świat swym wzrokiem
Za sprawą swej Wszechwiedzy, przed którą pierzcha
Wszelka ciemność, i który wypełnił dwa warunki
Mocą swego ducha.

Z największej głębi serca składam dłonie w oddaniu
Niezwykłemu Panu, wysłannikowi Buddy
Zwanemu Maitrejanatha we wszystkich trzech eonach,
Albowiem jego miłość spływa jak deszcz na wszystkie istoty.

Składam ukłon najwyższemu przywódcy wśród Sześciu Ozdób Indii,
których uznano za Wielkich Woźniców,
Przewidzianych przez samego Sugatę,
Rozjaśniających obiecując nauki Buddy, głębokie i niezmierzone.

Składam ukłon lamie Dżam-mgonowi godnemu pochwały
Jak słońce-budda wschodzące znów i sprowadzające rozkwit
Na lasy sutr, tantr i komentarzy;
Jak lotos o tysiącu płatków, otoczony w tym kraju
Przez pokryte śniegiem góry.

Oby światło czcigodnego Guru
Trwało zawsze w płatku lotosowego serca,
Rozjaśniając oko umysłu,
Które ogląda obiecującą ścieżkę,
Przez sam widok promieni jego charyzmatycznych czynów.

Nawet, jeśli inni nie odniosą korzyści z mowy takich, jak ja,
Zajmuję się tu umysłem i zdarzeniami mentalnymi,
Ponieważ inni mnie do tego nawoływali i ponieważ
Chcę lepiej wyćwiczyć własny umysł²⁵.

Nasz autor pokazuje tutaj, w sposób typowy dla tradycji tybetańskiej, swój szacunek i miłość dla nauczycieli i źródeł inspiracji, zarówno historycznych, jak archetypowych. Pierwsza postać, Mańdżughosza, to manifestacja Mańdżuśriego – bodhisattwy mądrości. *Mańdżu* znaczy „łagodny”, „delikatny” lub „pomyślny”, zaś *ghosza* to „mowa” lub „głos”, zatem Mańdżughosza to „ten o łagodnym głosie”. Istnieje w nim delikatność – duchowa delikatność, łagodny blask, żadnej

25 *Mind in Buddhist Psychology*, s.3-4.

twardości czy sztywności. „Miękkogłosy” jest jednak ucieleśnieniem transcendentalnej mądrości, i w prawej dłoni wysoko trzyma ognisty miecz – raczej groźny element wyglądu, który zdaje się nie iść w parze z jego łagodnym imieniem. Kontrast ów skłania nas do przemyśleń nad prawdziwą naturą mądrości.

Mając siedem czy osiem lat, poszedłem na film o krucjatach. O ile pamiętam, film był kiepski, lecz pewien jego epizod wywarł na mnie silne wrażenie. Była to scena, w której król Ryszard Lwie Serce spotyka się z Saladynem i chce zademonstrować saraceńskiemu księciu swą sprawność posługiwania się mieczem. Rozkazuje, by wniesiono wielką kłodę i ułożono na koźle; wtedy jednym cięciem miecza przecina ją na dwoje. Ale Saladyn tylko się uśmiecha i każe podać swój miecz. Wyjawszy go z pochwy, nakazuje podrzucić do góry kawałek jedwabnej tkaniny tak, by spadł na miecz. Oczywiście miecz jest tak ostry, że tkanina upada po obu stronach ostrza, rozcięta na pół.

Nie musimy więc wyobrażać sobie, że Mańdźuśri przecina wszystkie złudzenia, zaciekle machając mieczem i tnąc nim z brzękiem, jak Ryszard Lwie Serce przecinający kłodę. Reprezentowana przezeń mądrość jest znacznie subtelniejsza i łagodniejsza – a także bardziej niszczyielska.

Mańdźuśri bywa też zwany Kamurabhuta: „ten, który stał się młodzieńcem” lub „ten, który jest młodzieńczy”. W sanskryckiej poezji znajduje się definicja piękna: „Piękno jest jak coś, co z chwili na chwilę jest ciągle nowe”²⁶. Mańdźuśriego przedstawia się jako pięknego i nigdy się nie starzejącego, ponieważ doświadczenie mądrości takie właśnie jest: zawsze świeże, zawsze nowe, zawsze młode. Doświadczenie Oświecenia nigdy się nie starzeje, nie banalnie. Nigdy nie męczy; odnawia się z chwili na chwilę. Jego piękno, jego magia nigdy nie blaknie.

W tym pierwszym wersie autor kłania się „temu, który jest nieoddzielny od Mańdźughoszy” – czyli własnemu nauczycielowi, choć jego imię nie zostaje podane. Oddaje mu się cześć jako żywemu wcieleniu Mańdźughoszy, ponieważ jest nauczycielem w tradycji gelug. Mańdźughosza jest szczególnie ważną postacią dla gelugpów, i wszyscy oni uważają Tsongkhapę, założyciela swojej szkoły, za manifestację Mańdźughoszy. W istocie Mańdźughosza stanowi źródło inspiracji dla całej linii przekazu madhjamaki, podobnie jak bodhisattwa Maitreja jest szczególnie związany z linią przekazu jogačary.

Następnie Jesze Gialcen oddaje cześć Buddzie Śakjamuniemu, historycznemu buddzie naszej własnej ery. Nazywa Śakjamuniego wszechwiedzącym, ale nie należy traktować tego słowa dosłownie; historyczny Budda przypisywał sobie wszechwiedzę tylko w odniesieniu do tego, czym jest ścieżka do Oświecenia i co stanowi przeszkody na tej ścieżce²⁷. Owe „dwa warunki” to *puńja* (zasługa) i *dźniana* (mądrość). By to zrozumieć, trzeba przypomnieć sobie inną ścieżkę nakreśloną przez tradycję buddyjską – tym razem mahajanistyczną. Chodzi o ścieżkę bodhisattwy. Bodhisattwa ma praktykować 6 *paramit*, czyli doskonałości: dawanie, etykę, energię, cierpliwość, medytację i mądrość. Pierwsze pięć doskonałości reprezentuje gromadzenie zasługi, natomiast szóstą, *pradźnia*, ma reprezentować gromadzenie mądrości.

Innymi słowy, ziemską doskonałość jest reprezentowana przez pierwszych pięć paramit; można nawet powiedzieć, że stanowią one najpełniejszy możliwy rozwój psychologiczny i duchowy. Z drugiej strony szóstą z nich reprezentuje dogłębny wgląd transcendentalny, wykraczający poza ziemską, psychologiczną czy nawet duchową doskonałość. *Puńja* i *dźniana*, dwa „warunki” lub „dopełnienia”, stanowią dwustronną doskonałość złożoną z dopełnienia tego, co ziemskie, i dopełnienia tego, co transcendentalne, zjednoczonego w osobie Buddy, Śakjamuniego. Ikonograficznie symbolem *puñji* jest aureola wokół ciała Buddy, a symbolem *dźniany* – aureola wokół jego głowy.

26 Zob. Bhagavan Das, *Science of the Emotions*, Theosophical Publishing House, Adyar, Madras 1924, s.218; lub Sangharakshita, *The Religion of Art*, Windhorse, Glasgow 1988, s.94.

27 Warto jednak zauważyć, że według niektórych buddystów mahajany, włącznie z gelugpami, buddowie w aspekcie *dharmakai* są **dosłownie** wszechwiedzący, poznając jakoby bezpośrednio **wszystkie** zjawiska przez cały czas. Zob. np. J. Hopkins, *Meditation on Emptiness*, Wisdom, Londyn 1983, s.188n, lub P. Williams, *Mahayana Buddhism*, op.cit., s.180.

Teraz Jesze Gjalcen zwraca swą pełną oddania uwagę na Maitrejanathę, „niezwycięzonego Pana, wysłannika Buddy”. Kwestią sporną jest, do kogo dokładnie się odnosi. Niektórzy stwierdziliby, że do Asangi, powszechnie uznawanego za założyciela szkoły jogaćary. Wedle tradycji Asangę zainspirował Maitreja, bodhisattwa mający czekać na właściwy moment, kiedy to wszelka pamięć o Dharmie zaginie; ma wówczas po raz ostatni się odrodzić, osiągnąć pełne Oświecenie i ponownie wprowadzić Dharmę na ziemię. Czeką w najwyższym niebie świata form, w niebie Tuszita („zadowolonym”), gdzie rodzą się bodhisattwowie przed swym ostatnim ludzkim odrodzeniem. Powiada się, że pierwszych pięć ksiąg napisanych przez Asangę miało być nie tylko natchnionych przez Maitreję, ale wręcz objawionych przez tego bodhisattwę. Dlatego księgi te w naturalny sposób stały się znane jako „Pięć ksiąg Maitrei”. Niektórzy zachodni uczeni nie chcą wierzyć tej relacji o protoplaście tradycji jogaćary, sugerując, że Maitreja musiał być ludzkim nauczycielem, którego potem mylono z bodhisattwą o tym imieniu. Dr Guenther znajduje rozwiązanie tego problemu w eleganckiej teorii, wedle której wzmiankowanym autorem jest w istocie sam Asanga, ponieważ niektóre teksty mówią o autorze nie jako Maitrei, a jako Maitrejanacie: „ten, którego panem (*natha*) jest Maitreja”. Tak oto Guenther dochodzi do wniosku, że „Pięć ksiąg Maitrei” stworzył Asanga dzięki inspiracji Maitrei.

Jednak jest to pogląd kontrowersyjny, który nie znalazłby wsparcia w pewnych kręgach, szczególnie tybetańskich. Wedle tradycji mamy tu do czynienia z bodhisattwą, Maitreją lub Maitrejanathą, nie zaś z Asangą lub jakimkolwiek innym ludzkim nauczycielem. Nie możemy odrzucać możliwości, że Maitreja lub Maitrejanatha był w rzeczywistości ludzkim nauczycielem. Ale wymienienie Asangi w następnej zwrotce odbiera prawdopodobieństwo hipotezie, że był on tożsamy z Maitrejanathą – nie było tak przynajmniej dla autora tego tekstu.

„Sześć Ozdób Indii”, przedstawianych często na indyjskich malowidłach jako trzy pary, to Nagardżuna i Arjadewa, Asanga i Wasubandhu oraz Dignaga i Dharmakirti. Wszyscy byli wielkimi nauczycielami: Nagardżuna i Arjadewa – szkoły madhjamaki; Asanga i Wasubandhu – jogaćary; a Dignaga i Dharmakirti – tradycji buddyjskiej logiki, która wyrosła z jogaćary²⁸.

Wszyscy oni ucieleśniają aspekt ideału bodhisattwy, który niekiedy bywa przeoczony, mianowicie ideę, że bodhisattwa powinien być w stanie nauczać i nawracać wszystkie istoty – czyli pomagać im pozbyć się błędnych poglądów. W tym celu konieczne było wyszkolenie się w logice i retoryce, przynajmniej w szalenie wysublimowanym intelektualnie klimacie średniowiecznych Indii. Przez ponad tysiąc lat Hindusi ze wszystkich szkół, buddyjskich i niebuddyjskich, wdawali się między sobą w wielkie publiczne debaty, w pełne ferworu bitwy, które zakończyły się dopiero wraz ze zniknięciem buddyizmu z Indii.

Jedyną porównywalną epoką intelektualną jest okres scholastyczny w filozofii średniowiecznej, który wszakże trwał znacznie krócej. Uczciwie byłoby też powiedzieć, że indyjscy myśliciele prowadzili swoje debaty na poziomie znacznie bardziej rygorystycznym, wymagającym i wyrafinowanym od średniowiecznych scholastyków chrześcijańskich, przy podobnym poziomie zawiłości sporów. W tym środowisku nieskazitelne opanowanie prawideł logiki było tak istotne, że w końcu stało się celem samym w sobie – co z kolei uruchomiło nieuniknioną reakcję, która narodziła się w pewnym sensie jako cały ruch wadżrajany. Ruch ten przywrócił nacisk na pierwszeństwo bezpośredniego doświadczenia, podkreślając wagę medytacji jako środka do tego celu, odrzucając zaś logikę niemal całkowicie. Mimo to stare debaty dalej poddawano analizie. Aż do dziewiętnastego stulecia tybetańscy nauczyciele buddyjscy ciągle pracowicie dowodzili fałszywości poglądów myślicieli średniowiecznych, zarówno hinduistycznych, jak buddyjskich, nieżyjących czasem od ponad tysiąca lat – taka była ich determinacja w korygowaniu wszelkich błędnych poglądów.

Trudno powiedzieć, czy dużo ludzi jest w stanie czerpać rzeczywiste korzyści duchowe i natchnienie z trudnej intelektualnie ścieżki, wytyczonej przez budzące szacunek intelektu Sześciu Ozdób Indii. Na pewno czytając pisma Nagardżuny, Asangi czy Wasubandhu, można liczyć na dokładne i jasne ogólne rozeznanie duchowe, niezależnie od tego, jak bardzo krzewione przez nich

28 Tradycyjne opowieści z życia Sześciu Ozdób Indii – zob. np. *Taranatha's History of Buddhism in India*, Motilal Banarsidass, Delhi 1990.

tradycje z czasem się zdegenerowały. Z tego punktu widzenia lepiej wyjść można na lekturze oryginalnych prac np. madhjamaki, zamiast czytać współczesnych interpretatorów i komentatorów – zatopić się od razu w *Madhjamakakarikach* Nagardżuny²⁹, kluczowym dziele całej tradycji madhjamaki, równoważąc to choćby *Bodhicaryawatarą* Śantidewy³⁰ dla czegoś praktyczniejszego, i dokładając *Ratnawali* Nagardżuny³¹ dla ogólnych dociekań nad mahajaną. Trzeba jednak zaznaczyć, że niektóre teksty madhjamaki, łącznie z samymi *Madhjamakakarikami*, są szalenie niejasne; dla ich zrozumienia potrzebna może być pomoc współczesnych komentarzy, których część jest bardzo dobra.

Sześć Ozdób Indii „uznano za Wielkich Woźniców”, mianowicie woźniców „ludzi gotowych do okielznania”. W tym sensie określenie to pojawia się jako jeden z tytułów Buddy w *Ti ratana wandanie*, „Pokłonowi przed Trzema Klejnotami”. Zostali oni „przewidziani” przez Sugatę (kolejny tytuł Buddy), w tym sensie, że wedle wyznawców mahajany (zwłaszcza w Tybecie) Budda przewidział w pewnych sutrach ich pojawienie się. Na przykład odniesienie do Nagardżuny ma być w *Sutrze Lankawatara*, jednakże słowo, na którym opiera się ta interpretacja (pojawia się ona w ustępie *Sagathakam*), brzmi właściwie „Nagahwaja”³².

Dżam-mgon znaczy „Mańdżunatha” – „ten, którego panem jest Mańdżuśri” – przez co autor odnosi się do Tsongkhapy, którego rozliczne pisma tłumaczą i wyjaśniają sutry, tantry i komentarze indyjskie. Tsongkhapa nigdy nie wyruszył z Tybetu do Indii, jak wielu innych nauczycieli, zatem faktycznie napisał całą swoją spuściznę „otoczony przez pokryte śniegiem góry”. Tsongkhapa został tutaj wyróżniony, ponieważ jest założycielem szkoły gelug, tradycji dominującej w buddyzmie tybetańskim.

Za pomocą tych wierszy szacunku nasz autor budzi w sobie (i w nas, jak ma nadzieję) poczucie wyższych aspiracji, chęć dorównania tym, których duchową wielkość wysławia. Sami też będziemy umieli odnaleźć własne metody służące tym celom, czy to kontemplując te właściwości buddów i bodhisattwów, które nas pociągają, czy to inspirując się własnymi przyjaciółmi i nauczycielami duchowymi. Ale pochylanie się nad tymi źródłami inspiracji nie musi być jedynym sposobem motywowania się do postępów na duchowej ścieżce. Istnieje inny, i do niego właśnie przechodzi teraz Jesze Gialcen w swoim wprowadzeniu do *Naszyjnika jasnego pojmowania*: „Wprowadzenie w umysł i zdarzenia mentalne”.

29 Dostępnych jest wiele tłumaczeń na angielski, np. D.J. Kalupahana, *Nagarjuna: The Philosophy of the Middle Way*, State University of New York Press 1986; P. Bocking, *Nagarjuna in China: A Translation of the Middle Treatise*, Edwin Mellen, Lewiston 1995.

30 Śantideva, *Bodhicaryavatara*, tłum. K. Crosby i A. Skilton, Oxford University Press, Oxford 1996.

31 Ang tłumaczenie w: *The Precious Garland and the Song of the four Mindfulnesses*, tłum. J. Hopkins i in., George Allen and Unwin, Londyn 1975.

32 Zob. *Lankavatara Sutra*, tłum. D.T. Suzuki, Routledge, Londyn 1932, s.239.

Rozdział 3

O co chodzi?

Przywoławszy źródła inspiracji jako bodziec do podążania duchową ścieżką, Jeszcze Gialcen przechodzi do innej silnej motywacji dla praktyki duchowej. Na początku rozróżnia dwa rodzaje ludzi: tych myślących tylko o tym świecie i tym życiu, zadowolonych zdobywaniem rzeczy materialnych i osiaganiem ziemskich celów, oraz tych biorących pod uwagę skutki prawa karmy w przyszłych życiach, którzy na bazie owych rozważań zaczynają myśleć w kategoriach etycznych i duchowych. Takie jest tradycyjne założenie, co motywuje ludzi do praktykowania buddyzmu: że ludzie mają nadzieję na dobre odrodzenie, a duchowa praktyka stanowi środek służący realizacji tego celu.

Taki był oczywiście dominujący pogląd w Indiach czasów Buddy; ale nam na współczesnym Zachodzie nie zawsze łatwo się z nim zgodzić. Sam Budda właściwie nie wydaje się kłaść takiego nacisku na karmę i odrodzenie, jak to czyniło wielu późniejszych buddystów. Nietrudno to zrozumieć. Osiągnął on już Oświecenie, a jego uczniowie pragnęli tego samego. Kiedy czymś celem jest osiągnięcie Oświecenia, stanu ponad uwarunkowaniami życia i śmierci, nie ma specjalnej potrzeby rozważać przyszłych żywotów.

Wielki tybetański jogin Milarepa osiągnął Oświecenie w przeciągu jednego żywota, choć w jego przypadku nie było tak, że nie brał pod uwagę długiej perspektywy – raczej nie mógł sobie pozwolić na jej obranie. Przed nawróceniem na buddyzm prowadził nikczemne i zbójcekie życie, toteż, jak sądził, żadne nagromadzenie zasług możliwe w tym życiu nie mogło przeciwważyć jego złych czynów na tyle, by zażegnać odrodzeniu w sferze piekła, gdzie zapewne pozostawałby przez całe eony. Jego jedyną nadzieją było Oświecenie w przeciągu jednego życia, zaczynając od zera.

Wielu przyjmowało, że musiał on praktykować różne cnoty i doskonałości przez wiele, wiele żywotów, on sam jednak twierdził, że rozpoczął praktykę duchową bez żadnych zasług po swojej stronie. A zatem, mimo że sam Milarepa zdecydowanie uznawał skutki karmy dla odrodzenia, może on jednocześnie stanowić model dla każdego, kto ma trudności z przyjęciem tych idei³³.

W istocie nie trzeba akceptować idei karmy i odrodzenia, by być praktykującym buddystą. Każdy tradycyjny opis buddyzmu wspomina o niej w tym czy innym punkcie, ale istnieje wiele tekstów i nauk, które prezentują ścieżkę po prostu jako ścieżkę, bez jakichkolwiek odniesień do karmy i odrodzenia. Jeśli tradycja buddyjska sprawdza się i zachowuje aktualność, to wraz z coraz głębszym rozumieniem prawda stojąca za karmą i odrodzeniem powinna stawać się jaśniejsza. Buddyści wszak nie zgadzali się co do wielu spraw, ale żaden nauczyciel z żadnej szkoły czy sekty nigdy nie zasugerował, że wiara w karmę i odrodzenie może być fałszywym poglądem – chyba że w sensie, że sam czas i ziemska egzystencja nie są ostatecznie realne. Można powiedzieć, że idea odrodzenia logicznie wypływa z fundamentalnej zasady buddyzmu, że działania mają swoje konsekwencje. Nie trzeba jednak być w pełni logicznym, by podążać buddyjską ścieżką. Motywację do praktyki można czerpać, myśląc o działaniu karmy w tym życiu i nie biorąc pod uwagę odrodzenia.

Oczywiście, niezależnie od logiczności odrodzenia nie jest ono jedyną możliwą odpowiedzią na uniwersalne pytanie: „Co się dzieje z człowiekiem po śmierci?”. Dla wielu ludzi buddyjska koncepcja odrodzenia jest mniej czy bardziej oczywista. Ale, rzecz jasna, istnieją inne poglądy na tę kwestię. W istocie do wyboru jest ich trzy, ewentualnie cztery. Pierwszy pogląd mówi, że istnieje się po śmierci (w niebie lub gdzie indziej, lecz nie ponownie na ziemi), ale nie istniało się przed tym życiem. Taki jest pogląd chrześcijański, a przynajmniej niemal powszechnie utrzymywany przez całą historię chrześcijaństwa. Nieliczni wczesnochrześcijańscy uczeni greccy, np. Orygenes, wierzyli w pewnego rodzaju preegzystencję przed fizycznymi narodzinami. Wedle ich poglądu dusza, dziedziczona po rodzicach, ostatecznie pochodziła od Adama. Przekonanie to –

33 Opis życia Milarepy: *The Life of Milarepa*, tłum. Lobsang Lhalungpa, Shambala, Boston i Londyn 1985.

sprowadzające się do wiary w istnienie swego rodzaju duszy grupowej, w której uczestniczy dusza indywidualna – znane było jako traducjanizm (od łac. *traducere* – przekazywać, przenosić, ponieważ dusza była przekazywana dalej od Adama).

Zdania chrześcijan są bardziej podzielone w przypadku tego, co dzieje się po śmierci. Niektórzy wierzą, że dusza stworzona przez Boga jest nieśmiertelna i koniec końców trafia na całą wieczność do nieba lub piekła – lub też do otchłani (limbo) w przypadku nieochrzczonych niemowląt. Inni uznają, że dusza jest stworzona jako śmiertelna i umiera wraz ze śmiercią ciała, by zostać wskrzeszona albo krótko po śmierci, albo w dniu Sądu Ostatecznego (tak jest np. wedle adwentystów dnia siódmego i świadków Jehowy). Wówczas idzie się albo do nieba, albo do piekła, chociaż adwentyści dnia siódmego zastępują wieczną mękę znacznie łagodniejszym rozwiązaniem dla potępionych – Bóg ich po prostu unicestwia.

Drugi logicznie możliwy pogląd jest ściśle materialistyczny – istnieje tylko to życie, bez żadnego istnienia przed nim czy po nim. Trzeci możliwy pogląd jest czysto teoretyczny; byłby to pogląd, że istnieje to życie i ciąg przeszłych żyć, ale nie ma następnego życia – jednak wedle mojej wiedzy nikt nie wyznawał tego poglądu. Wreszcie wedle czwartego poglądu istnieje przeszłe życie bądź życia, obecne życie oraz przyszłe życie lub życia.

Większość ludzi uważa, że jedno z tych stanowisk wydaje się bardziej zadowolające od innych. Żaden pogląd nie jest całkowicie wolny od trudności; osobiście doszedłem do wniosku, że idea odrodzenia jest najtrafniejsza. A najbardziej wymowne potwierdzenie jej prawdopodobieństwa nie polega, jak się zdaje, na obiektywnych wywodach intelektualnych, lecz na odczuciu rozwijającym się przez całe życie – odczuciu całkiem wyraźnym i silnym.

Nie da się tego docenić, będąc młodym, chyba że jest się człowiekiem dosyć wyjątkowym. Ale w miarę upływu lat zaczyna się dostrzegać, że całe życie ma pewien określony kierunek czy tendencję, której nie sposób całkowicie wytłumaczyć nawarstwieniem okoliczności w obecnym życiu, a która wydaje się jednoznacznie wypływać z czegoś, czego nie da się zidentyfikować inaczej niż jako przeszłe życie. Co więcej, ma się silne poczucie, że ów trend się nie zatrzyma, lecz będzie trwać po śmierci. Myślę, że osoba stosunkowo refleksyjna i wnikliwa musi całkiem poważnie rozważyć pogląd, że człowiek wkracza w życie z pewnymi już obecnymi inklinacjami, wręcz gotowym planem, i że będzie to rzutować – on będzie rzutować – na to, co stanie się z nim po zakończeniu tego życia.

Poczucie to może się pojawić podczas opowiadania swego życia przyjacielowi lub przyjaciółom. To nota bene użyteczna i skuteczna czynność, która często wydobywa na powierzchnię aspekty życia na wół zapomniane, oraz pomaga odkryć wzorce we własnych doświadczeniach. Gdy opowiada się historię swego życia, często pojawia się pewne odczucie, mianowicie, że w trakcie dorastania utraciliśmy coś ważnego. Całkiem sporo ludzi odczuwa, że za młodu, zanim oplotła ich sieć ziemskich obowiązków, naprawdę mieli poczucie sensu życia, i dopiero potem zniknął on im z oczu, przykryty gęstą warstwą doświadczeń z dorosłego życia. Jakbyśmy tracili kontakt z prawdziwymi uczuciami, nawet z naszym prawdziwym „ja” – nie tylko w sensie psychologicznym, wymagającym rozwiązań psychoterapeutycznych, ale też wyraźnie w sensie duchowym.

We wczesnych latach wielu z nas doświadcza przeżyć, które zdają się przynależać nie do tego świata, a do innego – które wręcz zdają się wskazywać, że **należymy** gdzie indziej. Kilka lat później, gdy zaczynamy myśleć i czuć za siebie, jednak nie będąc jeszcze przeciążeni przez różne obowiązki, chcemy znaleźć drogę powrotu do swoich początków, do prawdziwszego, bardziej niewinnego przeżywania, i potraktować to jako swój punkt wyjścia.

Nie sugeruję przez to, że w dziecku kryje się jakaś pierwotna niewinność czy że dzieci mają jakiś kontakt z absolutem. Niestety przy lekturze niektórych angielskich poetów łatwo można odnieść to sentymentalne i błędne wrażenie: weźmy choćby Vaughana – „Szczęśliwe te młode dni/ Gdy lśniłem anielskim dziecięctwem”³⁴; lub Wordsworth – „Idąc w ślad za chmurami chwały/ Idziem od Boga, gdzie dom nasz stały”³⁵. Sam Wordsworth to nawiasem mówiąc bardzo wyrazisty,

34 H. Vaughan, *Silex Scintillans*, 'The Retreat'.

35 W. Wordsworth, 'Ode: Intimations of Immortality'.

choć rzadki przykład kogoś, kto we wczesnym okresie dojrzewania dostąpił prawdziwej wizji i utrzymywał ją jeszcze grubo po trzydziestce. Innym takim przykładem jest William Blake – nigdy w istocie nie utracił on kontaktu ze swoim dzieciństwem. Mimo że był osobą bardzo dojrzałą, nigdy nie dorósł w sensie zepsucia (mówiąc słowami Traherne'a) „brudnymi sztuczkami świata”³⁶.

Zawsze znajdują się ludzie twierdzący, że niezbędnym aspektem samorozwoju jest posmakowanie czegoś z brudnych sztuczek świata, ale to błędny pogląd. Idealnie byłoby jak najdłużej pozostać w stanie dojrzewania w pozytywnym jego sensie. Warto starać się pogłębić swoje widzenie, uczynić je dojrzałym, ale go nie tracić. Wracając do idei odrodzenia, wygląda to tak, jak gdyby w młodych latach miało się kontakt z czymś z przeszłego życia. Można nie być tego świadomym jako małe dziecko, jednak wiek dojrzewania pozwala już zyskać to poczucie, choć niekoniecznie idzie to w parze z docenieniem jego wagi i tego, jak łatwo je stracić.

Pod wpływem takich doświadczeń wielu ludzi uznaje ideę odradzania się za całkiem rozsądną, wręcz oczywistą. Jeśli jednak wzięcie sobie tego do serca, jak chciałby tybetański autor, jest dla nas trudne, nie musimy tym samym stracić motywacji do prowadzenia duchowego życia – przynajmniej nie jest to nieuniknione. W wielu krajach buddyjskich doktryna karmy i odrodzenia stanowi w istocie wymówkę, by odwlekać prawdziwy duchowy wysiłek. Słyszysz się nawet, że w obecnych czasach nie jest już możliwe osiągnięcie Oświecenia – Budda żył tak dawno temu i teraz nie ma już oświeconych nauczycieli, toteż najlepszym rozwiązaniem jest gromadzić zasługi, mieć nadzieję na dobre odrodzenia i czekać kilka tysięcy lat, aż pojawi się następny Budda, licząc na szansę, że zostanie się jego uczniem. Wtedy będzie odpowiedni czas na podjęcie próby osiągnięcia Oświecenia. Niektórzy tak myślą, ale jest to pogląd katastrofalnie błędny. Lepiej nie wierzyć w karmę i odrodzenie, podążając tak czy siak ścieżką, niż wierzyć w karmę i odrodzenie i czynić z tego wymówkę, by nie podążać ścieżką tu i teraz.

Założenie Jesze Gialcena, że to troska o przyszłe odrodzenie motywuje ludzi do podjęcia buddyjskiej drogi, różni się stanowczo od sposobu myślenia większości ludzi na współczesnym Zachodzie. Ludzie interesują się buddyzmem lub zaczynają praktykę medytacji, ponieważ wydaje się ona oferować rozwiązania problemów psychologicznych, albo stanowi intelektualnie akceptowalną alternatywę dla filozofii czysto materialistycznej. Liczni praktykujący buddyści mogą przyjmować postawę otwartego agnostycyzmu lub nawet sceptycyzmu względem idei odradzania się. Nic dziwnego, skoro dla wielu z nas samo przetrwanie ludzkiego życia na tej planecie wydaje się sprawą znacznie bardziej nagłą niż rozważania nad przyszłymi odrodzeniami.

Jesteśmy obecnie świadkami znacznie szybszych zmian niż postępowały one dotąd w bardziej tradycyjnych i stabilnych społeczeństwach. Jakby cały proces życia przyspieszył, skutkiem czego rezultaty karmy są widoczne jeszcze w tym samym życiu. Media bezustannie nam wpajają, że balansujemy na krawędzi globalnej katastrofy, a to pogłębia nasze poczucie odpowiedzialności. Pal licha przyszłe życia; jeśli teraz nic nie zrobimy, coś strasznego nastąpi już w **ty**m życiu. (Można też, rzecz jasna, myśleć przez pryzmat wpływu naszych działań na przyszłe pokolenia). Także na bardziej osobistym poziomie można dojść do wniosku, że tylko za sprawą jakiejś formy duchowego rozwoju będzie się w stanie wykroczyć poza bezpośrednie, bolesne uwarunkowania tego życia. Pozwala to zaakceptować zasadę karmy w znacznie węższym kontekście i w ograniczonej skali czasowej jednego życia. Wielu ludziom wystarcza inspiracja czerpana z myśli o przekształceniu swego życia i świata wokół nich – nie mają oni potrzeby rozważania przyszłości w dłuższej perspektywie.

Inną alternatywą jest podejście bardziej pozytywne, zupełnie przeciwne temu zalecanemu przez autora. W odniesieniu do karmy i odrodzenia przyjmuje się zwykle podejście ucieczki przed czymś. Pewni tybetańscy lamowie nauczający na Zachodzie celowo barwnie opisują wszystkie piekła i nieba, jakie nas oczekują – co się stanie, jeśli zrobimy to, a co się stanie, jeśli zrobimy tamto; takie bezkompromisowe, nawet dogmatyczne ujęcie tradycyjnej doktryny bez wątpienia wywiera silne wrażenie. Jednakże wielu zachodnich buddystów uważa to podejście za zbyt fundamentalistyczne. Duchowe życie jest dla nich pociągające samo w sobie, i to przeważa nad

36 T. Traherne, *Centuries of Meditations*.

strachem przed nieprzyjemnymi konsekwencjami, jakie mogą się wiązać z ziemskim życiem, tu i teraz albo w przyszłości. Należy wzmacniać tę wrodzoną miłość do życia duchowego. Niektórych nie trzeba upominać, że będą cierpieć, jeśli dalej będą prowadzić czysto świeckie życie – widzą oni bowiem rozwój duchowy jako dobry sam w sobie.

Oczywiście idea karmy i odrodzenia nie musi przerażać. Niektórych ludzi pozytywną energią napawa perspektywa praktyki duchowego życia przez wiele, wiele żywotów, kiedy to nabierają rozpędu przez całe eony i trafiają do przeróżnych światów buddy opisanych w sutrach mahajany. A to, że na innych depresyjnie działa niewyobrażalna długość trzech *asamkhei*³⁷ żywotów, potwierdza tym bardziej potrzebę rozwinięcia u siebie odpowiedniej motywacji.

Jednak bez względu na to, co myślimy o odradzaniu się, karmę wciąż możemy traktować poważnie. Warto zauważyć, że karma to tylko jeden z pięciu poziomów działania warunkowości. Owa część nauczania nie zawsze jest wyraźnie przedstawiona w mahajanie, natomiast dla therawady jest to nauczanie standardowe³⁸. (Właściwie nie wszyscy buddyści mahajany zgodziliby się nawet, że warunkowość jest wieloaspektowa; w pewnych tradycjach mahajany karma stała się istotnie bardzo dominująca). Przyjmując tu jednak stanowisko therawady, można powiedzieć, że wszystkie wydarzenia są rezultatem sieci uwarunkowań, zaś powiązania przyczynowe mogą mieć naturę fizyczną, biologiczną, psychologiczną, karmiczną i transcendentalną. Chociaż karma (czyli poziom, na którym nasze zręczne działania przynoszą nam szczęście, a niezręczne – cierpienie) stanowi w naszym życiu czynnik przyczynowy, nie oznacza to, że wszystko, co nam się przydarza, jest rezultatem naszej karmy. Tym niemniej zrozumienie poziomu karmicznego warunkowości ma dla nas kluczowe znaczenie, gdyż jest to coś, na czym możemy polegać. Jeśli działamy zręcznie, radość bez wątpienia przyjdzie; jeśli działamy niezręcznie, narażamy się na cierpienie, którego dałoby się unikać.

Ten wgląd można odnaleźć już w najwcześniejszych naukach buddyjskich, w pierwszych dwu wersach *Dhammapady*, które brzmią:

Umysł poprzedza wszelkie doświadczenia. Umysł nimi kieruje; umysł je kształtuje. Gdy ktoś mówi lub działa z nieczystym umysłem, cierpienie podąża w ślad za taką osobą niczym koła wozu za kopytami wołu.

Umysł poprzedza wszelkie doświadczenia. Umysł nimi kieruje; umysł je kształtuje. Gdy ktoś mówi lub działa z czystym umysłem, szczęście podąża za taką osobą niczym nie opuszczający jej własny cień.³⁹

Jak jasno wynika z powyższych wersetów, istnieje związek między funkcjonowaniem naszego umysłu a jakością naszego przyszłego życia bądź żyć. Wedle doktryny karmy i odrodzenia nasze działania mają bezpośredni wpływ na nas przez modyfikowanie wzorców naszego nawykowego zachowania, świadomych i nieświadomych dążeń woli, które stanowią samą esencję naszego charakteru. Ta 'esencja charakteru' nie jest jednak czymś niezmiennym; przeciwnie, zmiany w niej mogą nastąpić w dowolnej chwili i w dowolnym kierunku. Trwa dalej po śmierci i w następnym życiu, zgodnie z karmą nagromadzoną podczas poprzedniego życia.

Wnikając pokrótce w implikacje tego faktu zarysowane w tradycji buddyjskiej, można powiedzieć, że dążenia woli, modyfikowane przez karmę, przybierają odpowiednie formy fizyczne. Dla świadomości w przeważającym stopniu ludzkiej będzie to forma ludzka; dla świadomości anielskiej będzie to forma boska; dla świadomości zwierzęcej – forma zwierzęca itd. Rzecz jasna, nowa forma nie jest, by tak rzec, „ciasnym kombinezonem”. Istnieją podobno niezliczone klasy istot – buddyści w krajach Wschodu bez problemu uznali istnienie różnych rodzajów tego, co pisma zwą „istotami innymi niż ludzkie” – ale już sama różnorodność istot w ramach klas nam znanych

37 W tradycji buddyjskiej *kalpa* to czas potrzebny, by system światów się rozwinął i upadł; dzieli się ona na cztery *asamkheja-kalpy*; zob. *A Survey of Buddhism*, op.cit., s.60.

38 Zob. np. *Samjutta-Nikaja* iv.229.

39 *Dhammapada*, wersy 1-2.

jest ogromna. Co więcej, każda pojedyncza istota żywa jest w jakiś sposób niepowtarzalna, ma niepowtarzalną historię i przyszłość. W stopniu, w jakim są niepowtarzalne, istoty żywe dysponują potencjałem przekształcania podstawowych nawyków woli tak, by wspierać własny wzrost w kierunku wyższych stanów świadomości. Jako istoty ludzkie jesteśmy zdolni czynić to za sprawą różnych praktyk, zwanych zbiorczo Dharma, drogą do Oświecenia lub buddyzmem. Pewne formy żywych istot, np. zwierzęta, nie są w stanie korzystać z tych praktyk; istoty będące w stanie to robić mają niejako cenną okazję, której nie powinno się bezmyślnie zaprzepaścić⁴⁰.

Póki istnieje wiara w *skandhy*,
Będzie z nich wypływać wiara w jaźń.
Kiedy istnieje wiara w ego, istnieje *karma*.
Z tego płynie (od)rodzenie⁴¹.
(Nagardżuna)

Jesze Gialcen wprowadza tu pierwszy z wielu cytatów z tradycji mahajany. Tą krótką zwrotką mędrca Nagardżuny rzuca nas na głęboką wodę – lub przynajmniej w abhidharmiczne spojrzenie na odrodzenie.

Skandhy to, jak mówiliśmy, pięć fundamentów psychofizycznego organizmu, który nazywamy „ja”. Są to: forma, doznania, percepcje, impulsy woli oraz świadomość. Budda obnażył bezistotową naturę „ja”, rozbijając doświadczenie siebie na tych pięć skupisk czy nagromadzeń. Nagardżuna wskazuje tu natomiast, że trzeba wystrzegać się błędu postrzegania samych *skandh* jako posiadających istotę. Czyni tak ktoś, kto traktuje coś istniejącego jedynie empirycznie jako coś istniejącego trwale i fundamentalnie – oznaczałoby to odbudowanie błędnej wiary w „ja”. A póki utrzymuje się trwały punkt odniesienia w postaci ego, póty trwać będzie nieskończone powtarzanie wzorców skutkujące odrodzeniem.

Działanie całego tego procesu można też zaobserwować w ramach tego życia – właściwie w przeciągu każdej minuty tego życia. Bezustannie potwierdzamy swoją wiarę w niepodzielne i istotowe istnienie *skandh*, przez co powstaje „ja” zachowujące się w pewien określony sposób, a w efekcie nasza obecna, o władnięta przez ego egzystencja przechodzi niejako odrodzenie z chwili na chwilę. Owo błędne założenie, że „ja” składające się z ciała fizycznego, doznań, percepcji, impulsów i świadomości jest rzeczywistym podmiotem, prowadzi do zachowań, które z kolei wspierają to błędne założenie, dopóki przyjęcie pozytywnego warunkowania ostatecznie nie rozwikła wszelkich uwarunkowań, i będziemy w stanie widzieć rzeczy, jakimi są naprawdę.

Korzeniem *samsary* jest motywacja.
Dlatego mądrzy nie robią planów.
Dlatego niemądrzy zaczynają działać,
Bo widzą tylko to, co niemądre⁴².

Te wersy Nagardżuny z *Madhjamakakariki* nie są tak kontrowersyjne, jak się to może zdawać w tłumaczeniu. Nagardżuna powiada w istocie, że korzeniem *samsary*, czyli złożonej egzystencji, jest czwarta z pięciu *skandh*, czyli *samskary*, przystępnie tłumaczone jako akty woli, impulsy bądź formacje karmy. Są to „motywacje” jedynie o tyle, o ile stoi za nimi wiara w trwałe „ja”. Chodzi zatem nie o to, że „mądrzy” nie robią planów (co jest po prostu nieprawdą), lecz o to, że nie tworzą *samskar*. Mądrzy nie robią planów tylko w sensie, w którym plany są wytworem sztywnych postaw mentalnych, kiedy to zarysy planu i wyobrażenie jego dokonania spełniają jakąś neurotyczną potrzebę, przez co nie jest się w stanie zaadaptować czy dopasować go do zmieniających się okoliczności. Mądrzy mają w pełni równoważne podejście wobec każdej rodzącej się sytuacji, toteż ich plany są zawsze tymczasowe.

40 Pełniejszy opis karmy i odrodzenia: Sangharakszita, *Kim jest Budda?* Wydawnictwo A, Kraków 2004, roz.7.

41 *Mind in Buddhist Psychology*, s.5.

42 *Ibid.*, s.6.

Nasionami możliwych światów są pojęcia.
Przedmioty są ich polem działań.
(Arjadewa, *Catuhśataka*)

Sam Budda powiedział:
„Tedy wszelka groza
I niezliczone frustracje
Pochodzą z umysłu”⁴³.
(Śantidewa, *Bodhićarjawatara*)

W tych lapidarnych stwierdzeniach zawarta jest bardzo istotna myśl: że w jakimkolwiek świecie byśmy się nie znajdowali, zawdzięcza on swój początek ideom umysłu. Stąd przeogromne znaczenie badania umysłu i zdarzeń mentalnych dla duchowego dobrostanu wszystkich istot – umysł i zdarzenia mentalne są bowiem tym, co leży u podstaw karmy. Oto tradycyjna i właściwa motywacja do studiów nad abhidharmą – fakt, że umysł i zdarzenia mentalne wspólnie z prawem karmy determinują całą przyszłość, zarówno w tym życiu, jak i w życiach przyszłych.

Można powiedzieć, że wszystko, co się wydarza we wszechświecie, da się z osobistego punktu widzenia podzielić na dwie wielkie grupy: rzeczy, które nam się przydarzają, i rzeczy, które robimy. Wiele doświadczeń podpada pod tę pierwszą kategorię; np. pada i doświadczamy deszczu. Nie mamy żadnego wpływu na deszcz; po prostu nam się przydarza. Po drugie, są rzeczy, które robimy, które inicjujemy, wobec których jesteśmy raczej aktywni niż pasywni.

Stanowisko buddyjskie łączy te dwie kategorie, uznając, że to, co nam się przydarza, nasza obecna *wipaka* („owoc”), jest wytworem tego, co robiliśmy w przeszłości, czyli wytworem przeszłej karmy. Termin *wipaka* (bądź *karma-wipaka*) ma kluczowe znaczenie dla każdego omówienia umysłu i zdarzeń mentalnych. Symbol znany jako Tybetańskie Koło Życia, choć bardziej adekwatna nazwa to „Koło stawania się” (*bhawaczakra*), stanowi graficzną ilustrację działania karmy i *karma-wipaki*. Zewnętrzna obręcz koła ilustruje coś, co nazywamy „dwunastoma ogniwami” (*nidanami*) złożonej egzystencji. Popularne jest wiązanie tych ogniw z symbolizmem buddyizmu tybetańskiego, ale w istocie wywodzą się one z opisu wglądu, który Budda miał odnośnie natury ludzkiej egzystencji. W celu opisanego tego procesu buddyjska tradycja wylicza także inne kombinacje ogniw, czasem pięć, czasem dziesięć – co przypomina, by nie traktować zbyt dosłownie podziału na dwanaście „ogniw”. Jak zobaczymy, sami abhidharmicy zaproponowali obraz nieco inny (choć powiązany) w postaci swojej klasyfikacji umysłu i zdarzeń mentalnych. Tym niemniej dwanaście ogniw daje jasne i użyteczne wyobrażenie przebiegu życia.

Wspominaliśmy tu już o pierwszych dwóch ogniwach łańcucha – ignorancji (*awidji*) i „formacjach karmy” (*samskarach*). Dotyczą one poprzedniego życia, odzwierciedlając proces, w którym za sprawą ignorancji uformowały się karmiczne właściwości kształtujące nasze obecne życie. Następne osiem ogniw pokazuje proces obecnego życia. Karma poprzedniego życia niesie owoc (*wipakę*) w postaci świadomości (*widźniani*), i na tej podstawie powstaje pięć *skandh*. Ze *skandh* pochodzi sześć zmysłów (*sadajatan*⁴⁴ – umysł uważa się za szósty zmysł), i na ich podstawie powstaje kontakt (*sparśa*); ów z kolei prowadzi do doznania (*wedany*). Wszystkie te pięć ogniw to *karma-wipaka*; wszystkie one są „rzeczami, które nam się przydarzają” w sensie, że nie mamy wyboru co do ich powstania – powstają w oparciu o naszą przeszłą karmę.

Następne ogniwo jest jednak inne. Na tym etapie mamy już wybór. Od naszych reakcji zależy przyszły bieg wypadków; wracamy w sferę „rzeczy, które robimy”. Na tym etapie możemy tworzyć świeżą karmę za sprawą pragnienia (*tryśny*), które prowadzi do chciwości⁴⁵ (*upadany*) i stawania się (*bhawaty*). Siła rozpędu tego procesu karmicznego prowadzi do ponownego odrodzenia się – stąd dwa ostatnie ogniwa łańcucha, narodziny (*dźati*) oraz rozkład-i-śmierć (*dźaramarana*), lakoniczny i

43 Ibid., s.6.

44 Mian. l. poj. to: *sadajatana* [przyp. red.]

45 Ang. *grasping*, co można też tłumaczyć jako łapczywość, pazerność [przyp.tłum.].

ponury rzut oka na przyszłe życie.

Z drugiej strony, jeśli nauczymy się reagować na przyjemne doznania bez pragnienia, a na nieprzyjemne bez awersji, stworzymy świeżą karmę, która ostatecznie zaprowadzi nas całkowicie poza koło życia i śmierci, w kierunku Oświecenia. Innymi słowy, „rzeczy, które robimy” pozwalają ukierunkowywać „rzeczy, które nam się przydarzą” w przyszłości. A z punktu widzenia buddyzmu, a szczególnie abhidharmy, różnicę robi tu właśnie to, co robimy ze swoim umysłem, czyli nasze zdarzenia mentalne. Wszystko to postaramy się w tym komentarzu bardziej szczegółowo rozwinąć.

Jednakże, jak już mówiliśmy, nie wszystkie doświadczenia stanowią **bezpośredni** efekt tego, co zrobiliśmy. Wedle doktryny pięciu *nijam* wszystko, co nam się przytrafia, może być efektem kombinacji pięciu typów warunkowości, z czego tylko jeden składa się z naszych wyborów etycznych. Pozostałe reprezentują warunki, jakie zachodzą w ogólnym kontekście ludzkiej egzystencji.

Wiele z tego, co nam się przydarza, powstaje po prostu ze środowiska, w jakim się znajdujemy. Załóżmy na przykład, że zła pogoda przeszkodziła nam w zrobieniu czegoś, co naprawdę chcieliśmy zrobić. Deszcz nie musi być konsekwencją karmiczną, *wipaką*, przeszkodzenia komuś innemu w zrobieniu czegoś, co chciał, być może w jakimś przeszłym życiu; byłoby to zbyt dosłowne traktowanie prawa karmy.

Chociaż to, co nam się przydarza, obok uwarunkowań karmicznych może być skutkiem czynników fizycznych, biologicznych, psychologicznych czy nawet transcendentalnych, można by argumentować, że wszystkie te czynniki mają pośrednio pochodzenie karmiczne. Na przykład można by powiedzieć, że jeśli zła pogoda czasami przeszkadza nam zrobić coś, co chcemy, jest to efekt odrodzenia się jako konkretny organizm psychofizyczny, zamieszkujący konkretny świat, w którym od czasu do czasu pada. A jak doszło do tego, że posiadamy ten konkretny organizm psychofizyczny? Z powodu uprzednio nagromadzonej karmy. Idąc tym tokiem rozumowania, można dojść do wniosku, że wszystkie doświadczenia są w istocie *wipaką* przeszłej karmy, jednak nie w dosłownym sensie „oko za oko, ząb za ząb”.

Tę pośrednią karmę można też określić mianem karmy kolektywnej; termin ten nie ma tradycyjnego pochodzenia, ale teksty sarwastiwadyjskie mówią jasno, że taki splot karmiczny istnieje⁴⁶. Można by nawet posunąć się do tezy, że dany świat narodził się dlatego, że duża liczba istot podejmowała tego samego rodzaju działania, doprowadzając przez to do podobnych rezultatów. To skupisko wspólnej *wipaki* konstituuje ich świat, który też, ogólnie mówiąc, wspólnie postrzegają. Ta sama zasada stosuje się do Czystej Krainy: za sprawą swej nieskończonej silnej woli budda jest w stanie w pojedynkę stworzyć całe idealne środowisko, ale odrodzić się w nim mogą także inni, którym udało się „dostroić” do tej Czystej Krainy⁴⁷.

Fundamentalna implikacja tego jest taka, że akty czy impulsy woli mają siłę sprawczą zdolną do tworzenia tego, co można by określić obiektywnymi konsekwencjami. Wyrażenia w rodzaju „To tylko myśl” nie pasują do buddyzmu. Myśl to w pewnym sensie wszystko. Myśl to siła; myśl to moc; myśl to energia. Ale co dokładnie wytwarza ta energia? Co mamy na myśli przez obiektywne konsekwencje tworzone za sprawą impulsów woli?

Nie można powiedzieć, że myśl kreuje materię. Można natomiast powiedzieć, że myśl wytwarza *rupę*, czyli „obiektywną treść sytuacji percepcyjnej”, jak to ujął Guenther⁴⁸. Dlatego, choć możemy mówić, że nasze doświadczenie ma obiektywny biegun, podobnie jak ma biegun subiektywny, nie powinniśmy myśleć w kategoriach przedmiotów, które gdzieś tam są, czekając, aż je postrzeżemy.

Można też tworzyć karmę w odniesieniu do konkretnych osób. W każdym razie na to wskazują opowieści dżataka. Gdy Budda relacjonuje historie, które miały się wydarzyć miliony lat wcześniej, powiada, że dana postać to był on, inna to Ananda (towarzysz Buddy), a jeszcze inna to Dewadatta (przeciwnik Buddy w rozmaitych sytuacjach). W każdej historii pojawiają się zatem te same osoby dramatu. Wspólnie podróżują przez wieki, pojawiając się w różnych przebraniach, ale

46 Zob. W.M. McGovern, *Manual of Buddhist Philosophy*, Kegan Paul, Londyn 1923, s.166.

47 Więcej o buddyzmie Czystej Krainy zob. Sangharakszita, *Survey of Buddhism*, op.cit., s.374n.

48 *Philosophy and Psychology of the Abhidharma*, op.cit., s.146.

trwając w tych samych relacjach względem siebie nawzajem. Np. Dewadatta z wcielenia na wcielenie stara się zabić Buddę. Jak gdyby nie mógł zostawić Buddy w spokoju. Budda tkwił zawsze w jego myślach, dlatego Dewadatta zawsze odradzał się wspólnie z Buddą. Niejako spleli się oni razem z odrodzenia na odrodzenie⁴⁹. Myśl stojąca za opowieściami dzataka dostarcza być może wyjaśnienia dla odczuć pojawiających się niekiedy wobec niektórych ludzi, że podejmujemy na nowo urwany dawno temu wątek (jednak nie należałoby tej uwagi zaprzęgać do konkluzji zbyt romantycznych).

Główny wniosek z tego wszystkiego brzmi tak, że jaki jest czyjś umysł, taka jest jego karma. A jaka jest karma, takie jest odrodzenie. Jakie jest odrodzenie, takie jest szczęście lub cierpienie. A ostatecznie, wraz z osiągnięciem Oświecenia, wyzwalamy się nawet od rozróżnienia na szczęście i cierpienie. Tradycja buddyjska podsumowuje całą tę kwestię w jednym zdaniu – działania mają konsekwencje; i jeśli nie odpowiada nam pojęcie odrodzenia, możemy bez trudu dostrzec prawdziwość tego zdania także w ramach obecnego życia. Wszystko to zależy od umysłu i zdarzeń mentalnych. Czym jednak jest umysł, czym są zdarzenia mentalne? Jesze Gialcen zwraca teraz swoją uwagę na to zagadnienie.

49 Istnieje mnóstwo dzatak (dosłownie "historii narodzin") opisujących przeszłe życia Buddy; zob. Sangharakshita, *The Eternal Legacy*, Tharpa, Londyn 1985, s.55-61.

Rozdział 4

Natura umysłu

KONTEKST JOGAĆARY

Nasze zwykłe doświadczenie jest bezpiecznie i stabilnie oparte na dualizmie podmiot-przedmiot. Cała nasza wiedza i myślenie zachodzi w tych ramach – podmiot i przedmiot, ja i ty, „ja tutaj” i „świat tam”. Ale powiada nam się, że oświecony umysł jest całkowicie wolny od tego dualizmu. Tak przynajmniej wygląda jedna z kluczowych doktryn jogaćary, *śittamatra* – „tylko umysł”.

Między doświadczeniem niedualności a naszą zwykłą, codzienną dualistyczną świadomością istnieje oczywiście ogromna przepaść; przejście od jednego do drugiego doświadczenia będzie wymagać pełnego i totalnego odwrócenia wszystkich zwyczajnych postaw. Jogaćara określa mianem *parawrytti* to odwrócenie, tę wielką zmianę, wręcz śmierć i odrodzenie. *Parawrytti* tłumaczy się czasem jako „odrzućcie”⁵⁰, ale nie jest to tłumaczenie zadowalające, bo zakłada pewien proces psychologiczny, a nie duchowy czy metafizyczny. Znacznie lepiej pozostać przy dosłownym znaczeniu *parawrytti* – „zwrot”.

Jak mówiliśmy, *Naszyjnik jasnego pojmowania* opiera się w mniejszym czy większym stopniu na tradycyjnej jogaćarińskiej wykładni działania umysłu. Dlatego zanim przeanalizujemy rozróżnienie Jesze Gjalce na umysł i zdarzenia mentalne, przyjrzymy się nieco koncepcji umysłu w tradycji jogaćary, na której komentarz Gjalce na dużej mierze się opiera.

Przede wszystkim doktryna *śittamatry* zaprzecza realności materii jako kategorii odrębnej od umysłu. Mówi ona, że przedmioty percepcji nie są zewnętrznymi przedmiotami, nie są przedmiotami w opozycji do nas, podmiotów. Postrzegamy wrażenia mentalne, to wszystko. Znaczenie tego poglądu polega na tym, że usunięcie pojęcia przedmiotu skutkuje usunięciem pojęcia podmiotu. W ten sposób pojęcie „ja” jako czegoś odrębnego od świata traci rację bytu, zostaje bowiem „tylko umysł”. Ów „tylko umysł” nie jest już umysłem w opozycji do materii, stanowi zupełnie odmienną koncepcję umysłu.

Poruszaliśmy tu już temat nauczania o pięciu *skandhach*, wedle którego nasze doświadczenie można rozbić na pięć skupisk czy nagromadzeń: formę (*rupę*), doznanie (*wedanę*), impulsy woli (*samskary*), percepcję (*samdźnię*) i świadomość (*widźnianę*). Przeciwwstawiając się standardowemu nauczaniu abhidharmy, jogaćara odważnie twierdziła, że istnieje tylko jedna *skandha*, mianowicie *widźniana* lub świadomość, a pozostałe cztery to przejawy *widźnianej*. (W efekcie szkołę jogaćary nazywa się czasami *widźnianawadą*). Zająwszy takie stanowisko metafizyczne, jogaćarini skierowali uwagę na jego praktyczne konsekwencje. Mówili, że kiedy myśli się w kategoriach przedmiotu, łączy się do tego przedmiotu; natomiast kiedy widzi się, że to, co wydaje się przedmiotem, jest w istocie przekształceniem umysłu, doświadcza się czegoś podobnego, co ktoś śniący, że lada chwila zje smakowity owoc. Gdy ktoś taki się budzi, zdaje sobie sprawę, że owoc był wytworem jego umysłu, i natychmiast o nim zapomina – łączy się znikają.

Zamiast więc usiłować wyznaczyć ostrą granicę między przedmiotem a podmiotem, lepiej poprzestać na stwierdzeniu, że istnieje „sytuacja percepcyjna” (by użyć wyrażenia Guenthera) obejmująca dwa te przeciwne bieguny. Na jednym biegunie jest doświadczenie tego, co nazywam „sobą”, wespół ze wszystkim, co mam pod bezpośrednią kontrolą; jest to „subiektywna treść” sytuacji percepcyjnej. Na przeciwnym biegunie znajduje się zaś wszystko i wszyscy niezależni od mojej bezpośredniej kontroli; jest to „obiektywna treść” sytuacji percepcyjnej. Po osiągnięciu Oświecenia sytuacja percepcyjna ciągle ma miejsce, ale nie ma już utożsamiania się z jej subiektywną treścią, dzięki czemu cała sytuacja percepcyjna staje się poszerzona, rozjaśniona, oświecona.

50 Ang. *revulsion*, co może mieć silny wydźwięk pejoratywny jako „obrzydzenie” [przyp.tłum.].

Interpretacja jogaćary nie polega na tym, że istnieje coś zwanego „umysłem” i coś zwanego „materią”, i coś zwanego „materią” zostaje rozpoznane jako umysł. Nie polega to na odkrywaniu, że coś uznawanego za dzbanek jest w rzeczywistości gliną. Chodzi raczej o to, że *ćitta* lub umysł to termin określający ów niezróżnicowany substrat, który spolaryzował się na podmiot i przedmiot, umysł i materię. Umysł i materia to jedynie symbole dwóch biegunów sytuacji percepcyjnej, i czasami bardzo trudno powiedzieć, gdzie jeden się kończy, a drugi zaczyna. Jeśli udaje się nieco osłabić tę polaryzację podmiot-przedmiot, na przykład w medytacji (pamiętajmy, że jogaćara wypłynęła z doświadczenia medytacyjnego, nie rozumowań filozoficznych), wówczas doświadczenie ulega transformacji.

Zachodzi oczywiście pytanie, jak to się dzieje, że wszyscy dzielimy mniej więcej tę samą „obiektywną treść”. Ogólny, może nieco niewiarygodny pogląd jogaćary brzmi, że mamy wspólne postrzeżenia w stopniu, w jakim mamy wspólną karmę – innymi słowy w stopniu, w jakim dzielimy tę samą perspektywę mentalną. „Przedmioty” mniej więcej się pokrywają, ponieważ „podmioty” mniej więcej się pokrywają. Jednakże ta konsensualna rzeczywistość jest realna jedynie dla celów praktycznych.

Po osiągnięciu Oświecenia nie istnieje już element oporu wobec obiektywnej treści sytuacji percepcyjnej. Znika wola odrębna od woli innych, jakbyśmy w pełni się identyfikowali z innymi i tym, co oni robią. Nie chcemy już jednej rzeczy, podczas gdy oni chcą innej, nie chcemy czegoś od nich, czego nie chcą dać. Czego chcą oni, chcemy także my; czego my chcemy, i oni chcą. Nie doświadczamy innej osoby jako swoistej ściany z cegieł, na którą natrafiamy, nie doświadczamy też siebie jako odrębnej i przeciwstawnej siły. Doświadczamy innych zupełnie inaczej: stają się oni przejrzysti, przezroczysti, ponieważ nasza wola nie wchodzi w kolizję z ich wolą. Taka całkiem inna, bardziej rozluźniona, lżejsza i swobodniejsza postawa, podniesiona do n-tej potęgi, należy do natury Oświecenia. Świat pozostaje ten sam, ale widzimy go inaczej. Zapewne można to porównać do tego, co dzieje się w czasie zakochania, tyle że znacznie mocniej. Choć wszystko jest na swoim miejscu, świat wygląda niemal fizycznie inaczej.

Jogaćara opisuje proces stawiania się oświeconym w kategoriach transformacji w pięć *dźnian* tego, co zwie się w niej ośmioma *widźnianami*. *Widźnianę* tłumaczy się zwykle jako „świadomość”, ale nie jest to całkiem dokładne. Przedrostek *wi-* znaczy „dzielić” lub „rozdzielić”, zaś *dźniana* znaczy „wiedza” lub „świadomość”, toteż można przetłumaczyć *widźnianę* jako „świadomość rozróżniająca”. *Widźniana* odnosi się więc do świadomości obiektu nie tyle czysto lustrzanej, ile rozróżniającej obiekty wedle poszczególnych typów i przynależności do poszczególnych klas, gatunków itp. Pierwsze pięć *widźnian* to „*widźniana* zmysłowe”, rodzaje rozróżniającej świadomości działające poprzez pięć zmysłów – poprzez oczy w odniesieniu do form, przez uszy w odniesieniu do dźwięków, etc.

Guenther używa terminu „percepcja” tam, gdzie inni tłumacze mówią o „świadomości”, przez co np. zamiast „świadomości wzrokowej” mamy „percepcję wizualną”, co w moim przekonaniu jest poprawniejsze. W swym komentarzu Jesze Gialcen klasyfikuje percepcje wedle organów zmysłowych, poprzez które funkcjonują czy zachodzą owe percepcje. A szóstą z sześciu kategorii jest sam umysł – fakt być może zaskakujący dla kogoś wyszkolonego w zachodnich sposobach myślenia. W buddyźmie umysł w powszednim sensie jest klasyfikowany jak swego rodzaju szósty zmysł – nie ma specjalnej, wyższej pozycji względem pięciu świadomości zmysłowych. Słowo tłumaczone jako umysł to tutaj *mano-widźniana*, co Guenther tłumaczy jako „percepcję kategoryzującą”. Jest to umysł jako mechaniczny czy reaktywny proces postrzegania obiektów mentalnych (w przeciwstawieniu do *manas*, umysłu jako – by tak rzec – siedziby tożsamości ego).

Idea umysłu jako organu zmysłowego to nieodzowne następstwo buddyjskiej koncepcji tego, co Guenther zwie sytuacją percepcyjną. Konwencjonalny pogląd zachodni mówi, że myśli stanowią część „ja” jako podmiot przeciwstawiony odrębnemu światu przedmiotów. Ale jest to pogląd ograniczony. Jest to zbliżone do tego, co William Blake nazywa *ratio*⁵¹ zmysłów, do oderwanego intelektu reprezentującego proces indukcji z wąskiej sfery doświadczenia: obserwujemy,

51 *Ratio* to po łacinie rozum [przyp.tłum].

klasyfikujemy i uogólniamy na bazie ograniczonej sfery doświadczenia zmysłowego. Gdy patrzymy na zewnątrz, wyczytujemy świat rzeczywiście istniejących przedmiotów, a gdy patrzymy wewnątrz, wyczytujemy świat rzeczywiście istniejącego „ja”. Blake kontrastuje *ratio* i Wyobraźnię, która opiera się na doświadczeniu całej osoby, czy też stanowi wyraz tego doświadczenia⁵².

Inaczej mówiąc, pogląd buddyjski uznaje myśli za przedmioty percepcji na równi z innymi przedmiotami percepcji. Jak przedmioty płyną przez pole wizualne, tak przedmioty płyną przez pole kognitywne. Można wręcz w pewnym sensie powiedzieć, że myśli są częścią „ja” w mniejszym stopniu niż przedmioty pozostałych pięciu zmysłów, ponieważ wydaje się, że mamy ogólnie mniej kontroli nad tym, co myślimy, niż nad tym, co widzimy, słyszymy, smakujemy, czujemy węchowo i dotykowo. Nerozsądne wydaje się utożsamienie ze sferą doświadczenia, nad którą mamy tak mało kontroli.

Wedle filozofii jogaćary istnieją dwa aspekty *mano-widźniany*. Pierwszym jest świadomość tego, co można określić jako idee zmysłowe – czyli świadomość wrażeń zmysłowych dostarczanych umysłowi przez pięć zmysłów. Drugi zaś to świadomość idei powstających niezależnie od postrzegania zmysłowego, w samym umyśle. Ów drugi aspekt *mano-widźniany* dzieli się na trzy rodzaje. Po pierwsze, są idee i wrażenia powstające w trakcie medytacji, kiedy doświadcza się światła, które pochodzi nie z doświadczeń zmysłowych, lecz z umysłu. Po drugie, są funkcje takie, jak wyobraźnia, porównywanie czy refleksja. Jeśli na przykład bezpośrednio wrażenie na czyjs temat mówi, że jest on niegodny zaufania, może to być subtelne wrażenie zmysłowe, ale z drugiej strony mogło być tak, że spotkało się w przeszłości kogoś przypominającego tę osobę, kto okazał się niegodny zaufania. Wówczas to wrażenie należałoby do grupy percepcji kategoryzującej (*mano-widźniany*). Po trzecie, są obrazy postrzegane w snach, co znowu pochodzi nie z wrażeń zmysłowych, a bezpośrednio z samego umysłu. Mówiąc pokrótce, percepcja kategoryzująca dotyczy każdej percepcji, która nie pochodzi ze zmysłów fizycznych. Jest to percepcja wszelkiego rodzaju operacji mentalnych, łącznie ze wspomnieniami doświadczeń, które pierwotnie pochodziły ze zmysłów, oraz tym, czego nigdy nie doświadczyło się za pośrednictwem zmysłów.

Siódmą świadomością (*widźniana*) jest *kliszta-mano-widźniana*. *Kliszta* znaczy „chory” lub „cierpiący”, a także „skalany”, a skalanie to źródło cierpienia; tłumaczono to także jako „zanieczyszczony”. A zatem ten rodzaj świadomości jest chory, skalany czy zanieczyszczony dualistycznym spojrzeniem. Czegokolwiek doświadcza, interpretuje to w kategoriach podmiotu i przedmiotu – podmiotu jako „ja”, przedmiotu jako świata lub wszechświata. Wszystko widzi się w kategoriach par przeciwieństw: dobra i zła, prawdy i fałszu, słuszności i błędu, istnienia i nieistnienia etc. Ten dualistyczny rodzaj świadomości rozróżniającej cechuje oczywiście nasz zwyczajny sposób życia.

Ósma świadomość zwie się *alaja-widźniana*. *Alaja* znaczy dosłownie „skład” lub „magazyn”, a nawet „skarbiec” – jak w słowie „Himalaje”, co znaczy „skład śniegu”. Owa magazynująca świadomość ma niejako dwa aspekty – „relatywna” lub „zanieczyszczona” *alaja* oraz „absolutna” lub „czysta” *alaja*. Nie jest to jednak tradycyjne rozróżnienie jogaćary; np. dla Paramarthy (499-569 r. n.e.) różnica zachodziła między *alaja-widźniana* (przez co rozumiał to, co nazywam relatywną *alają*) oraz dziewiątą świadomością, „nieskalaną świadomością” (*amala-widźniana*)⁵³.

Relatywna *alaja* zawiera lub składa się z wrażeń pozostawionych głęboko w umyśle przez wszystkie nasze przeszłe doświadczenia. W umyśle znajduje się ślad czy pozostałości wszystkiego, co uczyniliśmy, powiedzieliśmy, pomyśleliśmy i przeżyliśmy; nic nie jest całkowicie utracone. Szkoła jogaćary uznaje, że wrażenia zmagazynowane w *alaja-widźniane*, skutki różnych naszych myśli i czynów, przypominają nasiona (*bidża*). Innymi słowy, wrażenia te nie są pasywne; nie są jak odciski⁵⁴ pozostawione przez pieczęć na wosku. Są to **aktywne** odbicia, pozostawione jak nasiona w glebie, i kiedy warunki będą sprzyjające, wykiełkują one i wydadzą owoce.

Ten podświadomy zbiór nasion zasianych przez poprzednie działania owocuje i rozwija się w

52 Zob. S. Foster Damon, *Blake Dictionary*, Thamse and Hudson, Londyn 1973, s.195 i s.341.

53 Zob. D.Y. Paul, *Philosophy of Mind in Sixth Century China*, Stanford University Press, Stanford 1984.

54 Ang. *impression* może znaczyć zarówno wrażenie, jak i odbicie, odcisk [przyp.tłum.].

końcu do sześciu świadomości zmysłowych oraz *kliszta-mano-widźniani*, czyli świadomości ego; wszystkie te siedem *widźnian* składa się na razem na ewoluującą świadomość, tworzącą iluzję świata, jaki znamy. To właśnie *kliszta-mano-widźniana*, określana często po prostu jak *manas*, „umysł” lub „świadomość ego”, interpretuje wrażenia odbierane z pozostałych sześciu *widźnian* jako reprezentujące obiektywnie istniejący świat zewnętrzny, a jednocześnie interpretuje samą *alaja-widźnianę* jako obiektywnie istniejące „ja”.

Alaja w absolutnym aspekcie to sama Rzeczywistość rozumiana jako czysta świadomość, wolna od wszelkich śladów podmiotowości i przedmiotowości. Jest to czysta, ciągła i bezwymiarowa – czy też wielowymiarowa – świadomość, w której nie ma nic, czego jest się świadomym, i nikogo, kto jest świadomy. To świadomość bez podmiotu i bez przedmiotu – coś, czego prawie niepodobna sobie wyobrazić.

Aśraja-parawrytti, „zwrot w najgłębszej siedzibie świadomości”, wedle jogaćary dochodzi do skutku za sprawą akumulacji wrażeń (nasion) w relatywnej *alai*. Dzięki praktyce duchowej coraz więcej czystych nasion gromadzi się w relatywnej *alai*, i w miarę swej akumulacji wywierają one nacisk na nieczyste nasiona, póki wreszcie nie zostaną one wyparte z *alai*; to właśnie leży u podstaw *parawrytti*, zwrotu. Kiedy zachodzi *parawrytti*, osiem rodzajów rozróżniającej świadomości przekształca się w pięć *dźnian* – pięć rodzajów czystej, czyli nierozróżniającej, świadomości lub mądrości.

Pięć rodzajów czystej świadomości jest w mahajanistycznej ikonografii symbolizowane przez pięciu archetypowych buddów, pięciu buddów mandali. Pierwszych pięć *widźnian*, pięć rodzajów świadomości zmysłowej, przekształca się we wszechsprawczą mądrość zielonego buddy, Amoghasiddiego. *Mano-widźniana*, świadomość umysłu, przekształca się w rozróżniającą mądrość czerwonego buddy, Amitabhy. *Kliszta-mano-widźniana*, zanieczyszczona świadomość umysłu, staje się świadomością równości żółtego buddy, Ratnasambhawy. Relatywna *alaja* ulega transformacji w lustrzaną mądrość granatowego buddy, Akszobji. Absolutna *alaja* nie musi być oczywiście przekształcana, jest bowiem równoważna mądrości Dharmadhatu, mądrości wszechświata postrzeganego jako w pełni przeniknięty Rzeczywistością, mądrości białego buddy, Wajroczy⁵⁵.

Doktryna *alaja-widźniani* dostarcza wyjaśnienia, jak to się dzieje, że za realne bierzemy to, co iluzoryczne, czyli „ja” i świat. Wedle Maitrejanathy Absolutny umysł to jedyna rzeczywistość, ale jego blask jest zaciemniany przez jego własną dynamiczną (czy też potencjalnie dynamiczną) zasadę, *abhutaparikalpę*, czyli nierzeczywistą wyobraźnię⁵⁶. Owa dynamiczna zasada składa się z dwu aspektów: relatywnej lub zanieczyszczonej *alaja-widźniani*, czyli świadomości magazynującej, oraz *prawrytti-widźniani*, czyli świadomości ewoluującej.

Akceptacja idei *alaja-widźniani* zależy tradycyjnie od tego, czy traktuje się ją jako naukę bezpośrednią [ang. *explicit*] bądź ukrytą [ang. *implicit*]. Rozróżnienie to dotyczy tekstów, które można brać dosłownie (*nitartha*) oraz tych, które wymagają interpretacji (*nejartha*). Niektórzy nauczyciele twierdzą, że słowo Buddy zawsze jest dosyć jasne i wyraźne i nigdy nie wymaga żadnej interpretacji, by wydobyć rzeczywiste znaczenie. Powiadają oni, że teksty zostają zafalszowane przez wyczytywanie w nich czegoś innego niż znaczenie bezpośrednio. Jogaćarini nie posuwają się tak daleko; akceptują w naukach obecność ukrytych twierdzeń. Dla przykładu wedle *Samdhinirmoczany sutry*, ważnego dla jogaćary pisma, nie należy brać dosłownie sutr Doskonałości Mądrości ani samej madhjamaki; nauki o pustce przedstawione w tych tekstach są zręcznymi środkami⁵⁷. Jeśli zaś chodzi o samą *alaja-widźnianę*, jogaćarini postulują ją na podstawie tego, co uważają za jasne i bezpośrednio stwierdzenia zawarte w naukach. Na tej właśnie podstawie uznają całą rzeczywistość za „tylko umysł”.

Szkoła madhjamaki tłumaczy z kolei odniesienia do *alaja-widźniani* tak, że nie należy ich

55 Mandala pięciu buddów zob. np. Vessantara, *Meeting the Buddhas*, Windhorse, Birmingham, s.67-126.

56 Zob. *Madhyanta-vibhanga: Discourse on Discrimination between Middle and Extremes*, przypisywany bodhisattwie Maitrei; tłum. Th. Stcherbatsky, Firma KLM Private Limited, Kalkuta 1992, roz.2.

57 Zob. *Samdhinirmocana Sutra*, opublikowane jako *Buddhist Yoga*, tłum. T. Cleary, Shambala, Boston i Londyn 1995.

rozumieć bezpośrednio; nie należy ich brać w dosłownym sensie filozoficznym. Madhjamaka posuwa się wręcz do twierdzenia, że nawet zdarzenia mentalne (czy też to, co uważamy za zdarzenia mentalne) są iluzoryczne, są fikcjami logicznymi⁵⁸. Z drugiej strony, teksty mówiące o uniwersalnej pustce przyrodzonej egzystencji należy wedle zwolennika madhjamaki traktować dosłownie, co dla jogaćarina byłoby równoznaczne z nihilizmem – zapewne nie bez powodu.

W *Naszyjniku jasnego pojmowania* Jesze Gialcen decyduje się nie wnikać w szczegóły siódmej i ósmej *widźniany*; dla praktycznych celów duchowych skupia się na pierwszych sześciu, co niebawem zobaczymy. W krótkim rozdziale o umyśle czyni jednak uwagę, że Oświecenie można osiągnąć, trzymając się zarówno jogaćary, jak i madhjamaki⁵⁹. Mimo że są to odmienne nauki, odmienne perspektywy, obie ostatecznie prowadzą do tego samego celu.

Służy to przypomnieniu, że cała ta analiza jest nakierowana na cele praktyczne. Znając stan rzeczy, wiedząc, że postrzegamy rzeczywistość dualistycznie, niejako przez grube szkła zanieczyszczonej świadomości umysłu, możemy uczyć się rozróżniać między pozytywnymi, zręcznymi stanami umysłu, które należy wspierać, a negatywnymi, niezręcznymi, które należy eliminować. To elementarz buddyzmu. Np. w nauczaniu Buddy o siedmiu czynnikach Oświecenia⁶⁰ drugi czynnik (po uważności lub przytomności) to *dharmawicaja*, śledzenie zdarzeń mentalnych. Projekt abhidharmy rozwinął tę ideę przez identyfikację i klasyfikację pozytywnych i negatywnych zdarzeń mentalnych. Stanowi to główny korpus dociekań w komentarzu Jesze Gialcena.

Najpierw jednak decyduje się on rozważyć kluczowe rozróżnienie – różnicę między umysłem a zdarzeniami mentalnymi.

ROZRÓŻNIENIE UMYŚLU I ZDARZEŃ MENTALNYCH

Jesze Gialcen zaczyna swe opracowanie, wyszczególniając cytaty z *Madhjanta-wibhagi*, jednej z pięciu ksiąg Maitrei, które Asanga tłumaczył swemu bratu Wasubandhu, ten zaś napisał komentarze i przypisy do wszystkich pięciu ksiąg. Oto cytaty:

Widzenie rzeczy należy do umysłu.

Widzenie jej konkretnej charakterystyki należy do zdarzenia mentalnego⁶¹.

(*Madhjantawibhaga*)

W swym tłumaczeniu *Madhjantawibhagi* Szczerbacki przekłada wyjaśnienie Wasubandhu tak:

Znaczy to, że Umysł (sam w sobie, tj. czyste doznanie) pojmuje samą Rzecz (tj. Rzecz samą w sobie, czysty przedmiot). Zjawiska mentalne, takie jak np. doznania (przyjemne lub nieprzyjemne), pojmują jej właściwości (tj. właściwości Rzeczy, przyjemne lub nieprzyjemne) [...] (Wasubandhu mówi) „wśród nich Umysł pojmuje samą Rzecz”. Słowo „sama” służy tu wykluczeniu (wszelkiego rodzaju) określoności⁶².

Innymi słowy, umysł to świadomość czegoś, co Guenther nazywa faktycznością: świadomość niepowtarzalnej specyfiki danego obiektu lub, prościej, świadomość jego istnienia. Nie pociąga to za sobą świadomości różnych cech jako takich, nawet cech odróżniających tę rzecz od innych rzeczy. Wszystko to podpada pod kategorię zdarzeń mentalnych. Wedle tej definicji umysł jest ogólną, wręcz nieokreśloną świadomością. Wszelako jest ona nieokreślona jedynie w kategoriach poznawczych. Mimo że nie przypisuje ona obiektu do żadnej konkretnej klasy, posiada jasne,

58 Zob. *Mind in Buddhist Psychology*, s.15-16.

59 Ibid., s.16.

60 Zob. np. *Sutta Mahasatipatthana, Digha-Nikaja 22* (ii.303).

61 *Mind in Buddhist Psychology*, s.9.

62 Opublikowane jako *Madhyanta-vibhanga: Discourse on Discrimination between Middle and Extremes*, op.cit., s.113-114.

bezpośrednie pojęcie obiektu jako istniejącego. Inaczej mówiąc, umysł to percepcja tego, co Guenther określa jako *haecceitas* rzeczy. *Haecceitas* to termin pochodzący z filozofii scholastycznej, który znaczy „takość” w sensie specyfiki danej rzeczy – że jest to ta konkretna rzecz – w odróżnieniu od takości dowolnej cechy. Jest to jasne postrzeganie bez konceptualizacji. Prawie jakby istniał krótki moment czystej świadomości, zanim umysł zacznie rozpracowywać, co postrzega⁶³.

Okazjonalnie doświadczamy niewielkiego przedłużenia tej krótkiej chwili. Czasem np. zaraz po porannym przebudzeniu zdarzenia mentalne mogą powstawać dosyć wolno, a w międzyczasie postrzega się przez minutę czy dwie bez interpretacji, póki zdarzenia mentalne nie rozruszają się na dobre. Zazwyczaj szybko porzucamy to doświadczenie, ale można je rozwijać. W medytacji możemy poruszać się **w kierunku** tej cechy niemalże czystej percepcji, co zdaje się dowodzić, że doświadczenie czystego umysłu potencjalnie już w nas istnieje, choćby w niewielkim zakresie.

Spostrzegłszy dany obiekt, umysł ma skłonność wchodzić w różne interakcje z nim. Jest nim zainteresowany lub nie jest; lubi go albo nie lubi, akceptuje bądź odrzuca; sprawia mu on przyjemność lub go złości; porównuje go z innymi rzeczami, itd. Pewne określone sposoby wchodzenia umysłu w interakcje z przedmiotem zwą się w pali *ćetasikami*, co znaczy „powiązane z umysłem”, a w sanskrycie *ćaitta-dharmami*, „tym, co dotyczy umysłu”, czyli „zdarzeniami mentalnymi” lub „mentalnymi czynnikami towarzyszącymi”.

Kiedy patrzę na osobę i staję się jej świadomy, to jest umysł. Ale kiedy zaczynam myśleć, powiedzmy: „Jest trochę wyższy niż ten drugi” albo „Nie podoba mi się jego wygląd”, są to zdarzenia mentalne. Możliwe, rzecz jasna, że w tym samym czasie obecne jest więcej niż jedno zdarzenie mentalne; mogą być całe ich kompleksy. Właściwie, jak zobaczymy, istnieje pięć zdarzeń mentalnych, które są „wszechobecne” lub „zawsze obecne”. Zdarzenia mentalne pojawiają się, kiedy ktoś wchodzi w bardziej określoną interakcję z danym obiektem, zaczynając odbierać czy poznawać wyróżniające ją właściwości. Można jednak się zastanawiać, w jaki sposób taka interpretacja doświadczenia, taka idea rozziwu między umysłem a zdarzeniami mentalnymi pokrywa się z następnym cytatem Jesze Gialcena, który zdaje się kategorycznie jej przeczyć:

Umysł i zdarzenia mentalne są bez wątplenia razem⁶⁴.
(*Abhidharmakośa*)

Wskazałem już, że możliwa jest świadomość obiektu bez udziału zdarzeń mentalnych. Nie wydaje się to być jednak wniosek tutaj proponowany. Dwa te twierdzenia można pogodzić, wprowadzając trzeci termin: „umysł jako taki”. Ale czy to rzeczywiście potrzebne? Nie wystarczy po prostu powiedzieć, że czasem umysł jest powiązany ze zdarzeniami mentalnymi, a czasem nie jest? Prosta odpowiedź brzmi, że co prawda istnieje umysł bez zdarzeń mentalnych, ale zdarzenia mentalne nie mogą istnieć bez umysłu; a umysł ze zdarzeniami mentalnymi różni się od umysłu bez nich.

Kiedy znikają zdarzenia mentalne, umysł im towarzyszący również niejako znika. Zostaje wówczas umysł jako taki. Porównując umysł i zdarzenia mentalne do bliźniaków, zniknięcie jednego bliźniaka sprawia, że drugi bliźniak przestaje być bliźniakiem. Kiedy zdarzenia mentalne przestają istnieć (lub jeszcze nie powstały), umysł nie jest już tym, czym był; „staje się” lub „zostaje zastąpiony” „umysłem jako takim”. Nawiasem mówiąc, określenie „umysł jako taki” nie jest wyrażeniem abhidharmy, ale tłumaczeniem terminu *sems-njid*, ukutego przez tybetańskich filozofów ningmapy, którzy studiowali abhidharmę i opracowali własną jej wykładnię.

Jesze Gialcen posuwa się nieco dalej od *Abhidharmakośy*, uznając, że „umysł i zdarzenia mentalne powstają razem, jeśli chodzi o czas, i są z jednego i tego samego budulca”⁶⁵. Stwierdzenie, że umysł i zdarzenia mentalne są z tego samego budulca, jest mocniejsze od tego, że są one bez wątplenia razem. Wasubandhu zapewne nie czuł, by konieczne było posunięcie się tak

63 Faktyczność i *haecceitas*: *Mind in Buddhist Psychology*, s. 9.

64 Ibid., s.10.

65 Ibid., s.10.

daleko. Wystarczy stwierdzić, że umysł i zdarzenia mentalne są bez wątplenia razem, skoro dotyczą tego samego obiektu w tym samym czasie.

By zyskać lepszy ogłęd, możemy przyrzec się wprowadzającym do tekstu uwagom dra Guenthera⁶⁶. Guenther wskazuje w nich, że związek między umysłem a zdarzeniami mentalnymi przypomina relację między ojcem a synami. Synowie mają względem siebie relacje „symetryczne”, natomiast ich relacja z ojcem jest „asymetryczna”. Czyli, jeśli David jest bratem Johna, to John jest bratem Davida – relacja jest symetryczna. Ale jeśli Peter jest ojcem Jamesa, nie wynika z tego, że James jest ojcem Petera; w tym przypadku relacja jest asymetryczna. Zatem mentalne zdarzenia lub czynniki towarzyszące są względem siebie w relacji symetrycznej, ponieważ wypływają z tego samego umysłu, wszystkie zaś są w relacji asymetrycznej względem samego umysłu.

Błędem byłoby jednak wyrabiać sobie na tej podstawie pojęcie umysłu jako pewnego stabilnego centrum lub ego, wokół którego zdarzenia mentalne przychodzą i odchodzą. Nie chodzi o to, że najpierw mamy umysł w jego nieskalanej chwale, a potem dochodzą zdarzenia mentalne. Umysł (w sensie, w jakim ten termin jest tutaj używany) i zdarzenia mentalne powstają razem; ogólnie mówiąc, mentalne czynniki towarzyszące pojawiają się już w momencie postrzeżenia obiektu. W tym sensie sam umysł jest zdarzeniem mentalnym – raczej starszym bratem niż ojcem. „Ojcem” jest nie umysł, a coś, co Guenther nazywa „czynnikiem x”, w stosunku do którego umysł i zdarzenia mentalne znajdują się w symetrycznej relacji wobec siebie nawzajem.

Czynnikiem x jest umysł jako taki lub umysł jako czysty fakt; jest to punkt odniesienia zarówno dla umysłu, jak i zdarzeń mentalnych. Gdyby umysł jako taki przedstawić w postaci jeziora bez zmarszczek na wodzie, powstające na nim zmarszczki miałyby niejako dwie strony (umysł i zdarzenia mentalne), które bezustannie powstają i znikają.

Dlatego też, choć mamy naturalną skłonność myśleć o zdarzeniach mentalnych jako następczych wobec stale obecnego umysłu, w istocie nie ma realnej różnicy między umysłem a zdarzeniami mentalnymi: wykonują one po prostu inne funkcje w procesie interakcji podmiot-przedmiot. O samym umyśle można równie dobrze mówić jako zdarzeniu mentalnym. Przyjmując relacyjne podejście jogaćary, można wręcz zakwestionować istnienie tegoż umysłu. Właściwie dotyczy to wszystkich terminów, jakich używamy. „Umysł” i „zdarzenia mentalne” to słowa pomocne w opisie procesu, którego doświadczamy; nie należy ich traktować jak sztywnej i ostatecznej charakterystyki.

Umysłu nie da się tak naprawdę opisać, a tego rodzaju próby to jego zakłamywanie, mimo że zapewniają one pewne środki zbliżające do zrozumienia jego prawdziwej natury. Określenie „umysł jako taki” jest bardziej metafizyczne czy epistemologiczne niż psychologiczne, odnosi się do umysłu nieopisanego, a stąd – nieprzekłamanego. Można zatem uważać „umysł jako taki” lub „umysł jako czysty fakt” za pojęcie funkcjonalne, które strzeże przed traktowaniem umysłu jako trwałego i niezmiennego „ja”. Można powiedzieć, że istnienie umysłu jako czystego faktu zapobiega absolutyzacji umysłu jako faktu opisanego, czyli traktowaniu opisu zbyt dosłownie. Skoro nic nie da się powiedzieć o umyśle jako czystym fakcie, to mówiąc o umyśle, odnosimy się do czegoś, co można nazwać faktem opisanym. Innymi słowy, fakt opisany nie jest niczym więcej, jak przekłamującą próbą opisu umysłu jako czystego faktu.

W parze z czystym faktem i opisanym faktem idą pojęcia *widji* (mądrości) oraz *awidji* (ignorancji). Czyste fakty postrzega *widja*, co Guenther tłumaczy jako „czystą świadomość” lub „doceniające rozróżnianie”; jak gdyby mądrość była umysłem jako czystym faktem w działaniu. Opisane fakty postrzega zaś *awidja*, czyli „nieobecność czystej świadomości” (zwykle tłumaczona jako „ignorancja”). Ignorancję klasyfikuje się jako mentalny czynnik towarzyszący, toteż sam umysł w stanie ignorancji, lub braku świadomości, także jest mentalnym czynnikiem towarzyszącym.

Konkluzja w tej bardzo skomplikowanej kwestii byłaby taka, że samo rozróżnianie umysłu i zdarzeń mentalnych stanowi przykład ignorancji, która też jest zdarzeniem mentalnym. Stąd rozróżnienie na umysł i zdarzenia mentalne jest nie tyle rozróżnieniem absolutnym, ile pojęciem

66 Ibid., s.xxv-xxvi.

funkcjonalnym. Nie da się dotrzeć do prawdy, siekając rzeczywistość na wzajemnie się wykluczające kawałeczki, by potem znowu złożyć je w całość. Jedyнным sposobem dotarcia do prawdy jest zupełne zaprzestanie cięcia rzeczywistości na kawałki.

Ale czy cała metoda abhidarmików nie polegała właśnie na krojeniu rzeczywistości na kawałki? Należy zachowywać ostrożność i nie brać dosłownie całej tej kwestii analizy – i można zapewne utrzymywać, że sami abhidarmicy nie zachowali przy tym dostatecznej ostrożności. Czy jest faktycznie możliwe oddzielenie jednej części od innych, czy też takie oddzielenie jest jedynie pojęciowe? Można oddzielić nos od reszty twarzy, ale gdzie kończy się nos, a zaczyna reszta twarzy? Czy istnieje faktyczna granica? A jeśli nie, to czy taki podział nie będzie arbitralny, przynajmniej do pewnego stopnia? Albo weźmy czas: dzielimy czas na minuty, ale czy czas faktycznie dzieli się na minuty?

Podział rzeczy zawsze niesie ze sobą problem, jak je zestawić z powrotem. Z powodów praktycznych trudno uniknąć robienia takich podziałów, ale istnieje ryzyko traktowania ich, jakby odpowiadały rzeczywistości. To umysł kroi rzeczywistość na kawałki; ale rzeczywistość nie składa się z kawałków związanych razem. Jednocześnie nie można powiedzieć, by rzeczy były całkowicie ciągłe, ponieważ widzimy jeśli nie różnice, to pofałdowanie rzeczywistości, by tak rzec. Możemy jedynie odpowiednio stosować owe pojęcia ciągłości i bycia złożonym z części.

Z tego punktu widzenia można postrzegać abhidharmę po prostu jako zabawę pojęciami funkcjonalnymi dla konkretnych celów praktycznych. Jest to przykład tego, co tantryści nazywają „pozbywaniem się brudu za pomocą brudu”. To mentalny czynnik „braku czystej świadomości” tworzy rozróżnienie na umysł i zdarzenia mentalne; ale dzięki temu rozróżnieniu możemy poklasyfikować i oddzielić zręczne zdarzenia mentalne od niezręcznych. Prowadząc zaś duchowe życie na tej podstawie, wykraczamy w końcu poza niezręczne zdarzenia mentalne. Potem wykraczamy też poza zręczne zdarzenia mentalne, by wreszcie wykroczyć całkowicie poza rozróżnienie na umysł i zdarzenia mentalne.

Bardzo wątpliwe, by sami abhidarmicy dokładnie tak rozumieli to, czym się zajmowali. Guenther, który w tej sprawie przyjmuje w znacznej mierze perspektywę ningmapy, stara się podkreślić, ile mamy do zawdzięczenia filozofom ningmapy, dzięki którym tradycja abhidharmy ciągle pozostaje czymś żywym⁶⁷. Można by rzec, że ta perspektywa wychodzi nieco poza ścisłą abhidharmę, ale jeśli tak jest, nie dzieje się to bez uzasadnienia.

Dzięki praktyce duchowej, szczególnie dzięki rozwinięciu *dhjany* (stanu wyższej świadomości osiąganego w medytacji), zdarzenia mentalne stają się czystsze i mniej liczne, aż wreszcie, wraz z wejściem w sferę *arupy*, czyli „bezformnych” *dhjan*, zostaje tylko jedyność umysłu bez jakichkolwiek skalań. Taki umysł nie jest czysty w sensie usunięcia wszelkich mentalnych czynników towarzyszących. Zostały one raczej wchłonięte i w pełni zintegrowane. Cała energia związana przez te czynniki przechodzi na sam umysł, który pozostaje czystym obserwatorem. Nic nie zostaje utracone – jest to bogactwo, a nie bieda jedyność.

Jedyność przejawia się w doświadczeniu czterech *arupa-dhjan*. Wchodząc w pierwszą z nich, sferę nieskończonej przestrzeni, nie postrzega się obiektu o nazwie „przestrzeń”. Chodzi raczej o to, że umysł funkcjonuje bez oporu, bez przeszkód. Wedle tradycyjnej interpretacji drugiej *arupa-dhjany*, sfery nieskończonej świadomości, umysł musi sam być nieskończony, by przekroczyć nieskończoną przestrzeń. Ale być może właściwiej byłoby powiedzieć, że osiągnąwszy ten stan, człowiek staje się świadomy nieskończonego zasięgu działania umysłu. W trzeciej *arupa-dhjanie* zaczyna się wątpić w istnienie przedmiotu, a zatem również w istnienie podmiotu. Tak oto wchodzi się w sferę „braku rzeczy”⁶⁸. Wreszcie, w sferze ani percepcji, ani nie-percepcji ów proces wchodzi na jeszcze wyższy poziom. Jest to „najwyższe ziemskie dokonanie” na ścieżce praktyki. Na ścieżkę wizji można wejść w każdej *dhjanie*, ale im wyższa *dhjana*, tym większa energia stoi za przenikliwością leżącą u podstaw wizji.

67 Ibid., s.xxvi.

68 Ang. *no-thing-ness*, co po połączeniu dosłownie oznacza „nicość” [przyp. tłum. i red.]

PIĘĆ WSPÓLZALEŻNOŚCI FUNKCJONALNYCH

Jak widzimy, istnienie towarzyszących zdarzeń mentalnych leży w naturze umysłu. Abhidharma oczywiście pochyła się nad specyfiką relacji między nimi, a czyni to poprzez wyliczenie pięciu „współzależności funkcjonalnych”, jak dosyć niezręcznie tłumaczy to Guenther (Hopkins mówi o „pięciu podobieństwach” lub „pięciu tożsamościach”⁶⁹). I na odwrót, w naturze zdarzeń mentalnych leży powstawanie w sprzęgnięciu z umysłem – i znowu dzieje się to poprzez pięć funkcjonalnych współzależności. Abhidharma wyszczególnia je tak: „jednakowa podstawa, jednakowe obiektywne odniesienie, jednakowa obserwowalna właściwość, jednakowy czas, jednakowy materiał”⁷⁰.

A więc najpierw „jednakowa podstawa”. By to zrozumieć, musimy wrócić do tego, że w buddyźmie umysł uznaje się za jeden z sześciu zmysłów – obok, rzecz jasna, smaku, dotyku, węchu, wzroku i słuchu. Sześć narządów zmysłowych (łącznie z umysłem) to środki, za sprawą których umysł postrzega; nie istnieje percepcja zmysłowa bez postrzegającego umysłu. Zmysły zależą więc od umysłu tak samo, jak zdarzenia mentalne. Dlatego istnieje wspólna podstawa dla zmysłów (łącznie z umysłem rozumianym jako jeden ze zmysłów) i zdarzeń mentalnych.

„Jednakowe obiektywne odniesienie” oznacza, że umysł i zdarzenia mentalne odnoszą się do tych samych obiektów. „Jednakowa obserwowalna właściwość” dotyczy faktu, że kiedy umysł jest świadom istnienia, powiedzmy, niebieskiego przedmiotu, zdarzenia mentalne zajmują się konkretnymi właściwościami tegoż niebieskiego przedmiotu. „Jednakowy czas” oznacza, że umysł i zdarzenia mentalne odnoszą się do przedmiotów jednocześnie.

Jeśli chodzi o „jednakowy materiał”, ta współzależność funkcjonalna podkreśla, że umysł powiązany ze stanami mentalnymi nigdy nie jest czystym umysłem. Tkwią w nim pozostałości z poprzednich sytuacji (pamiętane bądź zapomniane) – pozostałości, które nie wypaliły się w tychże sytuacjach, i które dlatego trwają w poszukiwaniu nowej sytuacji, by się na niej odcisnąć. Guenther rozjaśnia to, tłumacząc w tym kontekście umysł jako „postawę mentalną” lub „nastawienie mentalne”. Do tego właśnie aspektu umysłu odnosi się therawadyjskie wyliczenie 89 *citt*, stanów lub nastrojów jednej *citty* pierwotnej, czystej⁷¹.

Ta perspektywa therawadinów pomaga zrozumieć „jednakowy materiał”. Jeśli na przykład postrzega się coś w złości, to wszystkie stany mentalne wówczas powstające będą niejako przesiąknięte złością. Czyli, kiedy patrzy się na coś ze złością, powstaną różne stany mentalne („Jaki on jest brzydki, głupi, nieprzyjemny”) o tej samej naturze czy z tego samego „materiału” (niezbyt szczęśliwe określenie). Jeśli przedmiot jest zabarwiony przez umysł, bardziej konkretnie jest zabarwiony przez zdarzenia czy funkcje mentalne. Dotyczy to także kompleksów lub emocji: jeśli umysł zawiera mieszane uczucia, to zdarzenia mentalne też będą zawierać mieszane uczucia. Jednakże, podczas gdy therawada skupia się bardziej na różnych formach, jakie przyjmuje umysł – czy to będzie umysł-w-złości, umysł-w-pragnieniu, umysł na płaszczyźnie form czy nawet umysł na bezformnej płaszczyźnie – to szkoły sarwastiwady i jogaćary bardziej zajmują się jednością umysłu.

Asanga, autor *Abhidharmasamućcai*, formułuje nieco inną listę współzależności funkcjonalnych, zastępując „jednakową podstawę” „jednakowymi sferami i poziomami”⁷². „Jednakowe sfery i poziomy” odnoszą się do medytacyjnej możliwości przechodzenia na wyższe poziomy, które są jakościowo różne od codziennego doświadczenia. Jeśli umysł trwa w jednej sferze, mentalne zdarzenia właściwe innej sferze nie mogą się pojawić. Np. kiedy trwa się w stanie medytacyjnego pochłonięcia, przebywając tym samym w *rupadhatu* (świecie formy) lub *arupadhatu* (świecie braku formy), wówczas pewne rodzaje zdarzeń mentalnych, jak złość czy pragnienie, po prostu nie powstaną. Mogą one powstawać jedynie w powiązaniu z rozzłoszczonym lub pragnącym umysłem, i w momencie powrotu umysłu do stanu złości czy pragnienia wraca się

69 J. Hopkins, *Meditation on Emptiness*, Wisdom, Boston 1996, s.236.

70 *Mind in Buddhist Psychology*, s.11.

71 *Philosophy and Psychology in the Abhidharma*, op.cit., s.146.

72 *Mind in Buddhist Psychoogy*, s.12.

do *kamadathu* (świata pragnień).

Nie znaczy to, że nieprzyjemne doświadczenia nie mogą od czasu do czasu pojawić się w wyższych stanach świadomości. Takie doświadczenie może wynikać z *karma-wipaki*, czyli wypływać z karmy np. przeszłego gniewu. Ale jeśli nie reaguje się na to doświadczenie, nie przeżywa się dalszego gniewu w następstwie tego nieprzyjemnego doświadczenia, nie tworząc tym samym nowej karmy, wówczas sfera i poziom świadomości nie zostaje przez nie naruszony.

Omówienie sfer i poziomów rzuca nas w rejon buddyjskiej myśli, z którym dotychczas zetknęliśmy się tylko na krótko. Pojęcie różnych sfer doświadczenia czy istnienia można traktować dosłownie, a można metaforycznie lub nawet psychologicznie. Dosłowne przedstawienie znajdziemy na Tybetańskim Kole Życia, które ilustruje sześć różnych sfer: ludzką, zwierzęcą, boską, piekielną, sferę tzw. głodnych duchów oraz sferę wojowniczych tytanów (*asurów*).

Kosmologia buddyjska wyobraża sobie te sfery jako faktycznie istniejące, i dopuszcza możliwość odrodzenia się w każdej z nich. Równie dobrze można jednak traktować je jako symbole różnych stanów umysłu; nasze wewnętrzne stany odbijają się w naszym doświadczeniu świata zewnętrznego – kiedy jesteśmy źli i nieszczęśliwi, świat wydaje się piekielnym miejscem, kiedy zaś nasze przeżycia są subtelne i błogie, odzwierciedli się to w doświadczeniu świata jako miejsca równie przyjemnego i pięknego. Jak powiada Szatan w *Raju utraconym* Milтона: „Bo duch sam sobie jest miejscem – i w sobie/ Sam z piekła niebo, z nieba czyni piekło”⁷³.

Koło Życia ze swoimi sferami egzystencji tkwi w szponach żarłocznego potwora zwanego Czasem, co wskazuje, że owe sfery nie są permanentne. W buddyjskim obrazie świata nie istnieje nic takiego, jak wieczne potępienie czy niekończący się raj. Nasze odrodzenie w danej sferze jest efektem przeszłej karmy, dlatego życie w danej sferze będzie trwać dopóty, dopóki nie wyczerpie się *karma-wipaka*.

Inna tradycyjna klasyfikacja sfer składa się z trzech części: *kamaloki* lub *kamadhatu*, sfery zmysłowych doświadczeń czy pragnień; *rupaloki* lub *rupadhatu*, sfer (archetypowej) formy; oraz *arupaloki* lub *arupadhatu*, sfery „bezforemnej”. *Kamaloka* to świat naszych zwykłych doświadczeń; *rupaloka* i *arupaloka*, które w buddyjskiej tradycji są nazywane „sferami boskimi”, związane są z doświadczeniem wyższych stanów świadomości. Istnieje zatem korelacja między ideą sfer a doświadczeniem medytacyjnym; raz jeszcze związek ten zachodzi poprzez stany mentalne. Bardziej szczegółowo omówimy to w następnym rozdziale, gdzie rozważymy zdarzenie mentalne zwane „tonem uczuciowym”.

Wracając do dwóch nieco odmiennych list współzależności funkcjonalnych między umysłem a zdarzeniami mentalnymi – może się wydawać, że „jednakowe sfery i poziomy” Asangi oznaczają coś zupełnie innego od współzależności funkcjonalnej, którą zastępują, czyli od „jednakowej podstawy”. Ja sugerowałbym jednak, że są one w istocie tym samym. W różnych „sferach i poziomach” chodzi o różne poziomy percepcji zmysłowej. Na poziomie *kamaloki* w grę wchodzi zmysły fizyczne; w *rupalocce* są to zmysły subtelne; natomiast w *arupalocce* w pewnym sensie nie ma w ogóle zmysłów. Dlatego „jednakowa podstawa” i „jednakowe sfery i poziomy” reprezentują zapewne inne perspektywy na tę samą sprawę.

UMYSŁ

Główny wniosek, do którego dotychczas doszliśmy, jest taki, że „umysł” w buddyzmie jest nie rzeczą, nie jednostką, a terminem relacyjnym. Umysł to związek z obiektem, świadomość istnienia obiektu i świadomość tego, że dany obiekt to obiekt taki, a nie inny. Umysł nie jest więc pasywnym rejestrowaniem czy odzwierciedlaniem rzeczy; sięga on jak gdyby przed siebie. Jest to jeden z kluczowych wglądów abhidharmy.

Określiwszy różnicę między umysłem a zdarzeniami mentalnymi, Jesze Gialcen przechodzi

73 J. Milton, *Raj utracony*, pieśń I, tłum. A. Lange; pl.wikisource.org/wiki/Raj_utracony._Pie%C5%9B%C5%84_I

teraz do dalszych refleksji nad naturą umysłu. Zaczyna od trzech definicji percepcji z tradycji mahajany:

Czym jest percepcja? To wyraźna świadomość tego, co jest przed umysłem.
(*Pañcaskandhaprakarana*)

Percepcja to proces wyróżniania.
(*Abhidharmakośa*)

Definiującą charakterystyką umysłu jest indywidualizująca percepcja dzięki byciu świadomym samej faktycznej obecności przedmiotu⁷⁴.
(rGial–czab)

To twierdzenie rGiala–czaba (jednego z uczniów Tsongkhapy) odpowiada własnej definicji Jesze Gialcena: „Bycie świadomym samej faktyczności i takości przedmiotu to umysł”. „Indywidualizująca percepcja” to percepcja, która wyszczególnia konkretny obiekt – np. **ten** człowiek, a nie człowiek w ogóle. Termin „umysł” nie jest tu zatem używany w odniesieniu do ogólnej świadomości rzeczy, którą psychologowie zwą „świadomością rozległości pola”; odnosi się on do procesu wyróżniania, kiedy to uwaga skupia się na jednej tylko rzeczy.

Postrzegając rzeczy ogólnie, jesteśmy jak gdyby pasywni, i tym, co w ten sposób rejestrujemy, jest nasza *wipaka*. Rodzimy się ze zmysłami wskutek karmy, dlatego same narządy zmysłowe są *wipakami*, podobnie jak doświadczenia przez nie przekazywane w postaci ogólnych percepcji. Ogólne pole potencjalnych obiektów zmysłowych, które otaczają nas w dowolnym momencie, stanowi owoc przeszłej karmy. Ale kiedy zaczyna się wyszczególnianie, do głosu w nieunikniony sposób dochodzi jakaś motywacja (jest to moja własna konkluzja, nie da się jej znaleźć w abhidharmie, o ile wiem). Jest to niejako pierwsze poruszenie nowej karmy.

Raz jeszcze widzimy tu, że umysł to działanie. Umysł powiązany ze zdarzeniami mentalnymi nie jest pasywnym, lustrzanym odbiciem tego, co istnieje. Wbrew twierdzeniu angielskiego filozofa Johna Locke'a nie jest to *tabula rasa*, pusta tabliczka woskowa, na której odciskają się przedmioty percepcji. Nigdy tak nie jest; zawsze jest odrobina ruchu tu i tam, póki naszej uwagi nie przyciągnie konkretny obiekt.

Zwrócenie się umysłu ku danemu obiektowi prowadzi wprost do tego, co therawada nazywa *dżawaną*⁷⁵, fazą wolicjonalności; to właśnie na etapie *dżawany* w procesie percepcyjnym tworzy się karma. Każdy proces percepcji zawiera te dwa elementy: etap zwracania się ku danemu obiektowi oraz zależną od niego *dżawanę*, w której wchodzi w grę akty woli lub karma. Trudno natomiast powiedzieć, kiedy kończy się ów proces wyszczególniania, a zaczyna właściwa karma (w sensie *dżawany*).

ZDARZENIA MENTALNE

Są one wszystkim, co odpowiada umysłowi⁷⁶.
(*Pañcaskandhaprakarana*)

A więc zdarzenia mentalne są wszystkim, co zgadza się z ogólną naturą umysłu. W pewnym sensie dzielą tę ogólną naturę. Jaki jest umysł, takie są zdarzenia mentalne.

Żadna lista zdarzeń mentalnych nie będzie wyczerpująca; linie podziału między nimi nie będą też zawsze wyraźne. Każda ich klasyfikacja stanowi jedynie narzędzie dla praktyki duchowej,

⁷⁴ *Mind in Buddhist Psychology*, s.14.

⁷⁵ Zob. Anurudda, *Abhidhammatthasangaha (Compendium of Philosophy)*, tłum. Mrs Rhys-Davids, Pali Text Society, Londyn 1910, s.29.

⁷⁶ *Mind in Buddhist Psychology*, s.18.

zapewniając prowizoryczne etykiety własnych doświadczeń, dzięki którym łatwiej dokonać transformacji swojego życia. Jak wspominaliśmy, sarwastiwadini wyliczają 46 zdarzeń mentalnych, zaś therawadini wyróżniają ich 52; jogaćarini natomiast identyfikują 51 zdarzeń mentalnych podzielonych na 6 kategorii, i to ich klasyfikację tutaj prześledzimy. Owe 6 kategorii to: 5 wszechobecnych zdarzeń mentalnych, 5 zdarzeń mentalnych wyznaczających obiekty, 11 pozytywnych zdarzeń mentalnych, 6 podstawowych emocji (głównych negatywnych zdarzeń mentalnych), 20 pobocznych emocji (drugorzędnych negatywnych zdarzeń mentalnych) oraz 4 zmienne zdarzenia mentalne⁷⁷. Naturą tych zdarzeń mentalnych zajmiemy się w drugiej części niniejszego komentarza. Będę się do nich odnosił wedle tłumaczenia Guenthera z tybetańskiego, a w razie potrzeby dodam alternatywne tłumaczenie. Posłużę się terminami z sanskrytu, nie tybetańskimi, jak w tekście Guenthera, po prostu dlatego, że głównym autorytetem cytowanym przez tybetańskiego autora przy jego definicjach każdego zdarzenia mentalnego jest *Abhidharma-samuććaja* Asangi, napisana w sanskrycie.

⁷⁷ Ibid., s.18.

Rozdział 5

Sytuacja percepcyjna

Mówiąc z grubsza, w każdej sytuacji, w jakiej umysł nie tylko postrzega obiekt, ale jakby porusza się w jego kierunku, obecnych jest pięć zdarzeń mentalnych. Precyzyjniej byłoby zaś powiedzieć, że obecność pięciu wszechobecnych (*sarwatraga*) zdarzeń mentalnych zawiera się w samej definicji tego, co znaczy doświadczać danego obiektu. Nie jest tak, że przy doświadczeniu obiektu obecne są te zdarzenia mentalne. Jest na odwrót; przy obecności tych zdarzeń mentalnych doświadcza się obiektu.

Należy pójść dalej: nie można twierdzić, że istnieje jakiś obiekt, podobnie jak nie można twierdzić, że istnieje jakiś podmiot (ja sam), który go postrzega. Można jedynie powiedzieć, że swego rodzaju sieć owych pięciu zdarzeń mentalnych leży u podstaw danej sytuacji percepcyjnej, w ramach której istnieje treść subiektywna i treść obiektywna. Dzieje się tak na wszystkich ziemskich poziomach doświadczenia, łącznie z wyższymi stanami *dhjany*.

Pięć wszechobecnych zdarzeń mentalnych to: doznanie (*wedana*), rozpoznawanie lub identyfikacja⁷⁸ (*samdźnia*), ukierunkowanie umysłu (*ćetana*), kontakt (*sparśa*) oraz to, co Guenther nazywa „egocentrycznym wymaganiem” (*manaskara*), co bywa też tłumaczone jako „mentalne zaangażowanie” lub „uwaga”. Jak widać, analizy abhidharmy i wcześniejsze klasyfikacje buddyjskie nieco na siebie zachodzą. Cóż, zważywszy, że cała tradycja buddyjska zgadza się co do tego, że całość ziemskiej, złożonej egzystencji można rozbić na pięć *skandh*, muszą pojawić się różne podobieństwa.

Z punktu widzenia abhidharmy *rupa* (forma) to obiektywna treść sytuacji percepcyjnej, a cztery pozostałe *skandhy* konstytuują jej treść subiektywną. Jak pamiętamy, *widźniana* (świadomość) odpowiada umysłowi; na Tybetańskim Kole Życia pięć *skandh* jest przedstawionych jak łódź z czterema pasażerami, z których jeden (reprezentujący *widźnianę*) trzyma ster.

Wśród wszechobecnych zdarzeń mentalnych spotykamy jeszcze dwie z pięciu *skandh* – *wedanę* (doznanie) oraz *samdźnię* (rozpoznawanie), a także *ćetanę* (ukierunkowanie umysłu), ta ostatnia stanowi mniej więcej synonim *samskary* (impulsów czy aktów woli), czyli piątej *skandhy*. Obok tych trzech wszechobecnych zdarzeń mentalnych mamy też *sparśę* (kontakt), która występuje też jako jedno z dwunastu ogniw Koła Życia, oraz *manaskarę* („egocentryczne wymaganie”).

1. TON UCZUCIOWY (*WEDANA*)

Jesze Gialcen zaczyna omówienie „tonu uczuciowego” od cytatu z *Abhidharmasamuććai*:

Jaka jest absolutnie szczególna właściwość uczucia⁷⁹? Jest nią przeżywanie. Znaczy to, że w każdym przeżyciu tym, co przeżywamy, jest indywidualne dojrzewanie każdego pozytywnego i negatywnego działania, będące jego końcowym rezultatem⁸⁰.

Druga część tego opisu wskazuje, że *wedana* to uczuciowy ton naszego doświadczenia *wipaki*, czyli

78 Wcześniej w tej książce w ramach opisu pięciu *skandh* (skupisk) tłumaczone jako „percepcja” [przyp. red.]

79 W angielskiej wersji tego rozdziału zdarzenia mentalne *wedana* jest opisywane słowem *feeling* (uczucie), co może być mylące. *Wedana*, jak wynika zresztą z powyższego opisu, różni się od tego, co rozumiemy w polskim jako uczucie. Dlatego zwykle używamy słowa „doznanie” dla odróżnienia od „zwykłego” uczucia, jednak na początku tego rozdziału wymiennie pojawiają się również słowa „uczucie” i „odczucie” dla jasności wyводу np. w miejscach, gdzie autor kontrastuje *wedanę* z myślami albo z emocjami. Prosimy jednak pamiętać, że mówiąc o uczuciach autor ma tutaj cały czas na myśli doznania (*wedany*). W kolejnych akapitach rozdziału powracamy do tłumaczenia *wedany* jako doznań [przyp. red.]

80 *Mind in Buddhist Psychology*, s.19.

tego, co przeżywamy w rezultacie karmy. Zatem to, czego doświadczamy, czy będzie to przyjemne, bolesne czy neutralne, stanowi, pośrednio lub bezpośrednio, dojrzewanie czy rezultat zręcznych i niezręcznych działań ciała, mowy lub umysłu. Krótko mówiąc, *wedana* stanowi końcowy rezultat działania [czyli karmy].

Mniej pomocna jest pierwsza część definicji *wedany* z *Abhidharmasamućcaī*. „Jest to przeżywanie” brzmi trochę jak tautologia. Ale czy naprawdę możliwe jest zdefiniowanie uczucie? Wszyscy wiemy, czym jest uczucie (jako coś różnego od myśli), ale niepodobna przekazać, czym jest uczucie, komuś, kto nigdy go nie doświadczył. Uczucie nie może być opisane za pomocą czegoś innego.

Pojęć można używać do komunikacji uczuć [doznań] na tej zasadzie, że wskazuje się pojęciowo na coś we własnym doświadczeniu, co jest analogiczne do tego, czego odbiorca sam doświadczył. Ale niemożliwe jest komunikowanie samych uczuć. Moje uczucie jest moje, a twoje uczucie jest twoje. Można powiedzieć najwyżej, że przeżywa się uczucie tego samego **rodzaju**, co uczucie przeżywane przez kogoś innego. Jeśli wbijemy sobie szpilkę w skórę, pocujemy coś i może powiemy „auć!”; jeśli wbijemy szpilkę w skórę kogoś innego i wyda on tego rodzaju dźwięk, możemy stąd wnosić, że miał uczucie tego samego rodzaju, co nasze. Nie odbieramy bezpośrednio jego uczucia, a on nie odbiera naszego.

Ważne, by odróżniać uczucia [doznania] od emocji, chociaż oczywiście są one blisko związane. Można powiedzieć, że uczucia to budulec, z którego powstają emocje. XVII-wieczny filozof Baruch Spinoza rozważa tę kwestię. Jeśli ma się uczucie przyjemności, któremu towarzyszy wyobrażenie zewnętrznej przyczyny tej przyjemności, wówczas odczuwa się emocję miłości wobec źródła tej przyjemności. Jeśli zaś ma się uczucie przykrości, któremu towarzyszy wyobrażenie przyczyny tej przykrości, wówczas czuje się nienawiść wobec źródła tejże przykrości⁸¹.

Należy podkreślić przy tym, że emocje nie powstają automatycznie. Aktywnie je wytwarzamy z budulca naszych odczuć; są one działaniami umysłu. Kiedy pojawia się bolesne doświadczenie, można zdecydować, czy wytworzyć z niego nienawiść. A decydując się na to, tworzymy kolejną niezręczną karmę, przez którą staniemy się podatni na dalsze bolesne doświadczenia w przyszłości.

Oprócz bycia jedną z pięciu *skandh*, *wedana* jest jednym z ogniw łańcucha warunkowości, który wiąże nas do Koła Życia z jednego życia na następne. Kluczowym ogniwem, *nidana*, która utrzymuje w ruchu cały cykl narodzin i śmierci, jest następujące po *wedanie* ogniwo o nazwie *tryszna*, czyli „pragnienie”. *Wedana* to coś, co nam się przydarza, natomiast *tryszna* to coś, co robimy. Doznania się przytrafiają, od nas zależy, co z nimi zrobimy – czy wytworzymy emocje pozytywne, czy negatywne. Doznania są pasywne, emocje (jak sama nazwa wskazuje⁸²) – aktywne.

To właśnie możliwość kreatywnej reakcji na nasze doświadczenia daje nam szansę wyjścia z Koła Życia. Na przykład w praktyce medytacyjnej o nazwie *metta bhawana* rozwija się reakcję życzliwości wobec siebie i bliskiego przyjaciela, by potem przerzucić tę naturalnie pozytywną reakcję emocjonalną na kogoś, komu zwykle nie poświęca się specjalnej uwagi, czy to pozytywnej, czy negatywnej. W ten sposób buduje się zmianę nawykowej reakcji na innych ludzi, nadając jej kierunek bardziej pozytywny. Zaczyna się rozwój prawdziwej *metty*, ciepła i troskliwa reakcja, która nie jest jedynie efektem przywiązania.

Kiedy umysł dostatecznie przesiąknie *mettą*, to nawet myśli o kimś nie lubianym nie będą nieprzyjemne, choć normalnie dałyby asumpt do powstania przykrych doznań, a stąd – do rosnącej niechęci. Można więc stosunkowo łatwo przejść do rozwijania w sobie *metty* nawet wobec takich osób. Koniec końców, po osiągnięciu realnego wglądu w prawdziwą naturę rzeczywistości, niemożliwością staje się powstawanie niezręcznych stanów umysłu na bazie przykrych i bolesnych uczuć.

Doznanie to zjawisko uwarunkowane; jego powstanie zależy od pewnych warunków, a wraz z ich zniknięciem zanika też samo doznanie. Ma to istotne następstwa, oznacza bowiem, że możemy tworzyć lub tłumić swoje doznania przez manipulowanie tym, jakie wrażenia mają do nas dostęp. Jeśli np. odczuwamy spadek nastroju, wiemy z doświadczenia, że np. dzień na wsi zdecydowanie

81 Zob. B. Spinoza, *Etyka*.

82 W jęz. angielskim słowo *emotion* jest blisko związane ze słowem *motion*, czyli ruch [przyp.tłum.].

nam go poprawi – że przyjemne doznania powstaną dzięki przestrzeni i świeżemu powietrzu. Zatem nasze doznania do pewnego stopnia znajdują się pod naszą kontrolą.

Jednakże doznania powstające jako bezpośredni rezultat karmy nie są całkowicie pod naszą kontrolą. Wówczas trzeba po prostu znosić tę konkretną *wipakę*, chyba że okoliczności umożliwiają wykreowanie karmy przeciwstawnej. Jeśli zaś podejmuje się adekwatne kroki mające zmienić okoliczności, które zdają się prowadzić do dyskomfortu, ale kroki te nie przynoszą rezultatów, sensowny może się okazać wniosek, że te konkretne nieprzyjemne doznania to bezpośredni skutek karmy.

Doznania klasyfikuje się na kilka różnych sposobów: wedle tego, czy są przyjemne, nieprzyjemne czy obojętne; wedle tego, czy są fizyczne, czy mentalne; wedle tego, czy są subiektywistyczne, czy transpersonalne; wedle zaangażowanych w nie narządów zmysłowych; wedle tego, czy podtrzymują przywiązanie, czy prowadzą do wyswobodzenia z ziemskiej egzystencji.

Jesze Gialcen jako pierwszą rozważa kwestię doznań przyjemnych, nieprzyjemnych i obojętnych:

„Przyjemne” jest to, co chciałoby się raz jeszcze poczuć (gdy ustaje pierwotne doznanie). „Nieprzyjemne” jest to, czego chciałoby się pozbyć w trakcie jego trwania. „Obojętne” jest wtedy, gdy nie występuje żadne z tych dwóch pragnień⁸³.

(*Pañña-skandha-prakarana*)

Takie ujęcie może brzmieć gładko, ale w rzeczywistości nie wygląda to oczywiście tak prosto. Istnieją niezliczone stopnie przyjemności (*sukha*) i bólu czy nieprzyjemności (*dukkha*), które wzbudzają coś więcej niż jedną i tę samą reakcję proporcjonalną do siły doznań. Różne stopnie przyjemnych doznań wzbudzają reakcje, które wahają się od „Fajnie byłoby to powtórzyć”, przez „Postaram się to powtórzyć tak szybko, jak się da”, aż po „Muszę to mieć jeszcze raz, już teraz, nawet jeśli ten raz jeszcze trwa”.

Jednak ogólnie to prawda, że pragnienie powtórzenia przyjemnego doznania pojawia się po zdarzeniu, natomiast przy nieprzyjemnych doznaniach raczej się nie czeka na ich koniec, by potem pomyśleć: „Cóż, nie chciałbym tego przeżyć znowu”. Chcemy się ich pozbyć już wtedy, gdy się zaczęły. Znowuż jednak, nasza reakcja na doznania nieprzyjemne nie zawsze jest tak prostolinijna. W przypadku niektórych doświadczeń łatwiej je przetrzymać, niż się ich pozbyć, przez co właściwie nie myśli się o ich szybszym zakończeniu (wówczas, wedle kryteriów tutaj stosowanych, liczyłyby się one jako doznania „obojętne”, mimo że można je odczuwać jako nieprzyjemne); na drugim końcu skali są zaś doznania tak nieprzyjemne, że w celu pozbycia się ich jesteśmy gotowi stawić czoła wielu innym przykrym doznaniom – które także trzeba by zaklasyfikować jako obojętne.

Rzecz jasna, w końcu chce się zakończyć nawet przyjemne przeżycia. Organizm ma swoje ograniczenia; np. po smacznym posiłku nie chcemy go natychmiast powtarzać. Na bardziej subtelnych poziomach doświadczenia zmysłowego, łącznie z niektórymi stanami skupienia medytacyjnego, istnieje możliwość dłuższego utrzymania przyjemnych doznań; można choćby godzinami czerpać przyjemność ze słuchania muzyki. Ale, niezależnie od stopnia subtelności, przyjemne doświadczenie stopniowo straci na intensywności i może wręcz stać się nieprzyjemne, jeśli przedłuża się je do momentu, kiedy organizm psychofizyczny nie jest już w stanie go utrzymać (choćaby z potrzeby snu).

Może też zdarzyć się coś odwrotnego: przywyknięcie do nieprzyjemnych przeżyć w takim stopniu, że odczucia wobec nich stają się obojętne. Mało, że obojętne – wyrobienie gustu do czegoś (np. wina, herbaty, nowoczesnej sztuki czy nieznannej muzyki) może sprawić, że bardzo nieprzyjemne doznania zmieniają się stopniowo w bardzo przyjemne. Nawet ekstremalny ból nie pozostaje nigdy taki sam, i może w pewnych okolicznościach zamienić się w przyjemność. A w

83 *Mind in Buddhist Psychology*, s.20.

pewnych nader stresujących sytuacjach można doświadczyć tak szybkich oscylacji bólu⁸⁴ i przyjemności, że ciężko rozeznaczyć, co jest czym. Ludzie, którzy przeżyli rozpad związku z drugą osobą, mówią czasem o intensywnym poczuciu straty, któremu towarzyszy równie silne uczucie ulgi z racji wyswobodzenia się od niepewności i konfliktów w tym związku obecnych. Przynajmniej w pewnych sytuacjach bywa tak, jakby istniał w nas jakiś przełącznik, który w szalonym tempie pstryka wte i wewte, od radości do smutku, od smutku do radości. W takich chwilach można dostrzec, że przyjemność i ból to w pewnym sensie jedno i to samo. Zmiana perspektywy i jedno staje się drugim. Przełącznik to my, a pstryknięcie to zmiana perspektywy.

Przyjemność i ból [nieprzyjemność] są zatem w ostatecznym rachunku dosyć ulotne. Przyjemność definiowana jest tutaj jako to, co chce się znowu poczuć, i właśnie ta chęć powtórzenia danego doznania zamienia przyjemność w ból. Problem wydaje się zwykle być dla nas taki, jak zdobyć coś, co prowadzi do tego przyjemnego uczucia, ale to nie w tym leży problem. Analizując bliżej nasze doświadczenia, zauważamy, że to przede wszystkim chęć przeżycia przyjemności zaczyna niszczyć samą przyjemność, której tak pragniemy. Im bardziej przysysamy się do przyjemności, tym lepiej widzimy, że tak naprawdę łgniemy do bólu. Rozwiązaniem tego paradoksu jest pozwalając odejść przyjemności, która do nas przychodzi:

Ten, kto radość łapie w dłonie
Niszczy życie uskrzydłone,
Lecz ten, kto radość całuje w locie
Żyje w wiecznym słońca wschodzie.⁸⁵

Starożytny filozof grecki Epikur utrzymywał, że dążenie do przyjemności jest jedynym racjonalnym celem życia. W jego teorii najwyższe przyjemności były umysłowe: sztuka, przyjaźń, konwersacja etc⁸⁶. Wydaje się to dosyć atrakcyjna idea, ale w praktyce zawodzi, ponieważ działa prawo malejących efektów. Oddając się bez reszty przyjemności, koniec końców nie mamy skąd jej czerpać, jako że w istocie przyjemność jest produktem ubocznym czegoś innego. Pewne rzeczy zapewniają nam przyjemność, ale skutki przeciwne do zamierzonych przynosi angażowanie się w coś wyłącznie dla przyjemności (nawet wyrafinowanej), nie zważając na inne wartości czy właściwości. Świat może dostarczać najróżniejszych warunków i podstaw dla osiągnięcia zaspokojenia tego czy innego rodzaju, ale prawdziwe źródło satysfakcji jest wewnątrz. Szczęście zależy od naszej ogólnej postawy wobec rzeczywistości, od tego, co sami robimy.

Dzięki świadomości można cieszyć się przyjemnymi doznaniem, nie dopuszczając do powstania neurotycznego pragnienia. Jeśli jest się dostatecznie uważnym w czasie, powiedzmy, dobrego posiłku, wówczas przyjemne doznanie nie zrodzi pragnienia powtórki tego doświadczenia, i nie będzie powstawać nowa karma. Zatem uważność nie oznacza głodowej śmierci przyjemnych doznań. Dostateczny poziom uważności daje jak najbardziej możliwość czerpania radości z przeżyć bez pragnienia ich kontynuacji lub powtarzania. Na pewno dzieje się to na ostrzu noża i trzeba szukać tutaj własnego punktu równowagi – w każdym razie porzucenie przywiązania stanowczo nie oznacza utraty doznań.

Doznanie to wszak wszechobecne zdarzenie mentalne. W dowolnym doświadczeniu znajdzie się jakiegoś rodzaju doznanie. A pewna doza przyjemności działa jak balsam dla systemu. Można delektować się słońcem, atmosferą wczesnego poranka czy spacerem po lesie, i mieć poczucie otwartości, przestrzenności i wyzwolenia, które wykracza poza przyjemność, przynajmniej w jej zwykłym sensie. Ale nie należy dążyć do wyciskania przyjemności z różnych sytuacji; byłoby to

84 Autor używając słowa „ból” mówi tutaj i później w tym rozdziale o całym spektrum **nieprzyjemnych** doznań (*wedan*) [przyp. red.]

85 W. Blake, *MS Note-book*, s.99, 'Several Questions Answered'; tłum. na polski: Krzysztof Puławski [przyp. red.]

86 Zob. *Sovran Maximus* Epikura, cytowany w: Diogenes Laertios, *Żywoty i poglądy słynnych filozofów*, tłum. I. Krońska, PWN, Warszawa 1984: „Nie jest możliwe przyjemne życie bez życia mądrego, dobrego i prawego, i nie jest możliwe życie mądre, dobre i prawe bez życia przyjemnego”.

przeciwnie skuteczne. Doświadczenie zaś uczy, by uważnie trzymać się z dala od sytuacji, w których przyjemność prędzej czy później zaczyna się wiązać z przykrymi i niezręcznymi stanami umysłu.

Bólu [nieprzyjemności] tyczy się to samo, tyle że na odwrót: pragnienie pozbycia się bolesnego doznania w istocie jeszcze je powiększa. Bycie uważnym tego faktu i rozwinięcie dostatecznej równowagi umysłu zapobiega takiemu dokładaniu sobie bólu, a także tworzeniu dalszej karmy (co nie musi oznaczać, że sam ból znika).

Co do doznań obojętnych czy neutralnych, istnieje pewne ryzyko zamieszania. Słowo tłumaczone jako „obojętne” lub „neutralne” to *upeksza*, a *upeksza* ma różne znaczenia. To samo słowo opisuje kulminacyjną fazę siedmiu czynników Oświecenia, i w tamtym kontekście może być tłumaczone jako „brak przywiązania”, „równowaga umysłu”, a nawet „wyższa obojętność”; będziemy tu też rozważać *upekszę* jako pozytywne zdarzenie mentalne – w tym z kolei kontekście uważa się ją za czynnik medytacji.

Zachodzi wielka różnica między *upekszą* jako aspektem tonu uczuciowego, który towarzyszy doznaniom zmysłowym (Lama Gowinda nazywa to „hedoniczną obojętnością”⁸⁷), a *upekszą* jako czynnikiem Oświecenia lub pozytywnym zdarzeniem mentalnym. „Hedoniczna”⁸⁸ obojętność dotyczy doznania zmysłowego, które nie jest ani szczególnie przyjemne, ani szczególnie nieprzyjemne, przez co nie chce się ani go przedłużać, ani skracać. W przypadku *upekszy* doznań sensie bardziej pozytywnym także nie chce się ani przedłużać, ani eliminować doświadczanych uczuć, ale nie dzieje się tak dlatego, że same te uczucia nie są ani przyjemne, ani nieprzyjemne. Tego rodzaju *upeksza* w ogóle nie jest determinowana przez doświadczenie zmysłowe. Przyjemność i ból, choćby intensywne, wcale na nią nie rzutują.

Ponadto nie osiąga się jej przez pozbywanie się wszystkich przyjemnych i przykrych doznań. Właściwie *upeksza* powstaje przez rozwijanie przyjemnego doznania – czy raczej powstaje jako kulminacja świadomego rozwijania pozytywnych emocji, z których rodzą się przyjemne doznania. *Upeksza* w tym sensie to umysł zanurzony w skupionym i głęboko szczęśliwym stanie, którego nie dotyka przyjemność ani przykrość. Jako pozytywne zdarzenie mentalne reprezentuje ona pełne rozwinięcie pozytywnych emocji, głęboką stabilność emocjonalną powiązaną z czwartą *dhjaną*. A jako kulminacyjny czynnik siedmiu czynników Oświecenia jest ona poniekąd synonimem samego Oświecenia.

Oczywiście *upeksza* jako swoisty ton uczuciowy jest czymś zupełnie innym. Ważne, by mieć tutaj jasność; być może najbardziej użyteczną rzeczą, jaką można stwierdzić o tej trzeciej kategorii *wedany*, jest to, że dotyczy ona doznań, które łatwo rozpoznać błędnie. Dyskusyjne jest samo to, czy można klasyfikować obojętne czy neutralne doznania jako kategorię w pełni odrębną, na równi z doznaniem przyjemnym oraz przykrym. Wszelkie doświadczenia, wszelkie myśli mają ton uczuciowy, ton emocjonalny [wedań]. Jeśli przyjemne doznania to te, które chcemy powtarzać, a nieprzyjemne to te, które chcemy ukrócić, wtedy należy wprowadzić trzecią kategorię, dotyczącą doznań, które nie wzbudzają żadnej z tych reakcji. To jednak sugeruje, że doznania obojętne albo nie są dostatecznie silne, by zakwalifikować je jako przyjemne lub nieprzyjemne, albo też stanowią skomplikowaną mieszankę przyjemności i przykrości, przez co oba te tony uczuciowe niejako wzajemnie się znoszą, tworząc swoisty zastój emocjonalny. Bez wątplenia o takim stanie nie należy myśleć w kategoriach braku przywiązania – a często się myśli.

Inną kategorię obojętnych doznań, którą łatwo pomylić z brakiem Ignięcia, można określić mianem „wyobcowania”. Jest to powierzchowna, narzucona sobie obojętność wynikająca z tego, że człowiek nie pozwala sobie w pełni przeżywać silnych uczuć, gdyż nie pasuje to do wyobrażenia, jakie ma on o sobie. Gdyby miał przyznać, że takiego uczucia czy doznania doświadcza, musiałby tym samym przyznać, że nie jest tak rozwinięty duchowo, jak mu się wydaje. Dlatego uczucie, które nie pasuje do jego idealnego obrazu siebie, zostaje stłumione, a jako że dzieje się to nieświadomie, stłumiona zostaje również energia zawarta w tym uczuciu. Wyobcowanie z uczuć i

87 Zob. Lama Anagarika Govinda, *The Psychological Attitude of Early Buddhist Philosophy*, Rider, Londyn 1961, s.117.

88 Gr. *hedone* – przyjemność.; „hedoniczny” to odnoszący się do przyjemności/nieprzyjemności, nie zaś „hedonistyczny”, czyli uznający przyjemność za najwyższą wartość [przyp.tłum.].

emocji to zatem także wyobcowanie z własnej energii. Mimo że nie jest to uczucie na pierwszy rzut oka silne, jest ono w pewien sposób znacznie straszniejsze od uczuć jawnie nieprzyjemnych. Owe nieprzyjemne czy nieakceptowalne uczucia wcale bowiem nie zniknęły – ciągle gdzieś są i wywierają wpływ, ale nie jesteśmy w stanie nic z tym zrobić, nieświadomi ich prawdziwej natury.

Te trzy kategorie doznań (przyjemne, nieprzyjemne i obojętne) dzielą się następnie pod względem tego, czy są fizyczne, czy mentalne. Jeśli chodzi o doznania fizyczne, Jesze Gialcen decyduje się zobrazować działanie zdolności widzenia, a przez ekstrapolację – także innych zmysłów fizycznych, za pomocą cytatu z *Ćatuhśataki* Arjadewy, który przedstawia analogię do zmysłu dotyku:

Ciemność jest wszędzie, podobnie jak skóra pokrywa całe ciało⁸⁹.

Znajdujemy się w sferze percepcji zmysłowej zwanej skórą, w której doświadczamy pewnych fizycznych doznań właściwych dla zmysłu dotyku, kiedy wchodzimy w kontakt z przedmiotami rzutującymi na tę właśnie sferę. Analogicznie, sfera percepcji wzrokowej to całe pole wizualne; a fizyczne doznanie właściwe dla zmysłu wzroku jest doświadczeniem wizualnym obejmującym dowolny przedmiot w danym polu widzenia. Słowo „ciemność” użyte przez Arjadewę ma nieco niejasne znaczenie, ale można zapewne rozumieć to jako możliwość światła i widzialności. „Ciemność jest wszędzie” znaczy, że jesteśmy otoczeni przez jednolite pole widzenia jak przez skórę, i pole to rozciąga się wszędzie tam, gdzie oko postrzega. Doznanie wzrokowe może przypuszczalnie dotyczyć całego tego pola widzenia bądź dowolnej jego części.

Świadomość wzrokowa powstaje zależnie od interakcji podmiotu z przedmiotem, oka z formą wizualną. Owo zetknięcie podmiotu i przedmiotu dostarcza, by tak rzec, pola oddziaływań, gdzie zachodzi doznanie fizyczne, czy będzie to dotyk, wzrok, słuch, zapach czy smak. Jest do szczególnie pozytywny sposób myślenia o naszej fizycznej i zmysłowej interakcji ze światem, ponieważ postuluje nie tyle, że przedmioty są „tam”, ile że my sami jesteśmy „tam”. Wedle tej sugestii nie musimy myśleć o własnym doświadczeniu jako zachodzącym całkowicie w naszej powłoce cielesnej, bo posiadamy, można rzec, inne rodzaje zmysłowej „skóry”. Pomaga nam to bardziej się zbliżyć do obiektywnego świata, wydobywając z ciasnej celi ciała nasze doświadczenia subiektywnego świata. Dzięki temu dostrzegamy, że to, o czym myślimy jako przedmiocie, w istocie jest podmiotem, a przynajmniej przedłużeniem tego, co uważamy za podmiot. Krótko mówiąc, pomaga to przebić się przez twarde i sztywne rozróżnienie na podmiot i przedmiot, które uporczywie podtrzymujemy.

Kolejną linią podziału doznań [uczuć] jest ich subiektywność i transpersonalność. Podział ten odróżnia to, co wszyscy rozpoznajemy jako uczucia, od takiego rodzaju doznań, które wykraczają poza powszechnie przyjęte rozumienie natury doznania. „Transpersonalne” doznania nie zawierają poczucia posiadania; nie odczuwa się ich jako własnych, ponieważ pojawiają się, gdy brak wyobrażenia stałego, niezmiennego „ja”. W pewnym sensie są one równoważne „umysłowi jako takiemu”, co sugeruje, że umysł jako taki posiada ton uczuciowy czy uczuciowy ładunek. Innymi słowy, najwyraźniej mogą istnieć doznania bez „kogoś”, do kogo te doznania należą.

Czy da się jednak odnieść to do czegoś we własnym doświadczeniu? Przypomina to trochę podchwytywanie atmosfery danego miejsca, kiedy czuje się coś, co nie pochodzi od nas, nawiązując kontakt z doznaniem, które nie w nas powstało. Ale idea doznań transpersonalnych sięga jeszcze dalej. Można powiedzieć, że jakiś ich przedsmak zyskujemy w medytacyjnej praktyce *metta bhawany*, w rozwijaniu życzliwości. W ostatniej fazie tej praktyki rozwija się, czy raczej zyskuje się kontakt z „bezosobową *mettą*”, pozytywną emocją, której się samemu nie wytworzyło, nie jest to bowiem uczucie osobowe⁹⁰. Jest jak strumień lub prąd czegoś na zewnątrz, co można na

89 *Mind in Buddhist Psychology*, s.21.

90 Praktyka *metty bhawany* ma pięć etapów. Na pierwszym etapie rozwija się uczucie dobrej woli czy życzliwości względem siebie, na drugim, trzecim i czwartym rozszerza się te ciepłe uczucia na przyjaciela, osobę neutralną i „wroga”. Na piątym etapie, o którym tutaj mowa, uczucie *metty* ma objąć ludzi i inne istoty wokół nas, aż po krańce wszechświata.

siebie skierować. Nie jest to całkiem taka sama głębokość doznań, jakie towarzyszą umysłowi jako takiemu, ale daje to być może jakieś pojęcie, co znaczą „uczucia transpersonalne”.

Można tu postawić pytanie, czym właściwie byłoby nieprzyjemne doznanie transpersonalne. Byłoby to nieprzyjemne doznanie doświadczane przez arhata lub nawet buddę w efekcie niezręcznych działań podjętych przed osiągnięciem Oświecenia. Można mieć w tym samym czasie całkiem różne doznania na różnych poziomach. W czasie uderzenia się w palec u nogi lub przytrzaśnięcia palca ręki przez drzwi samochodu można też czuć wielką radość z powodu innego zdarzenia. Ból fizyczny nie musi wykluczać radości w umyśle. Natomiast w przypadku arhata, który doświadcza wewnętrznej błogości płynącej z bycia wolnym od złudzeń ego, każdy doświadczany ból głowy również nie jest związany z ego. Po prostu jest: mógłby być bólem głowy kogoś innego. Na pewno nie umniejsza owej wewnętrznej błogości.

Z punktu widzenia mahajany jest na odwrót – jak arhat nie doświadcza cierpienia jako osobistego, tak bodhisattwa doświadcza cierpienia świata, jakby było to jego lub jej osobiste cierpienie. Jeśli nie ma podziału na podmiot i przedmiot, nie ma też podziału na własne cierpienie i cierpienie innych ludzi. Jednocześnie wewnętrzna błogość bodhisattwy też nie ulega umniejszeniu. Efektem jest, w słowach Tennysona, „bezbolesne współczucie boleści”⁹¹.

Warte podkreślenia przy tej klasyfikacji doznań jest to, że z duchowego punktu widzenia staramy się doprowadzić do doświadczenia braku [trwałego] „ja”, a nie do przyjemnych doznań. W pewnym sensie doświadczenie braku [trwałego] „ja” jest przyjemne – ale tylko w pewnym sensie. Można mieć to doświadczenie w ramach dowolnej kombinacji doznań przyjemnych, nieprzyjemnych i obojętnych; to bez znaczenia. Tak samo nie ma znaczenia, czy te doznania są własne, czy innych ludzi. Będziemy starać się pozbyć doznań nieprzyjemnych i zadbać o przyjemne, ale powodzenia i niepowodzenia nie robią żadnej różnicy, jeśli chodzi o fundamentalne doświadczenie braku [trwałego] „ja” – które w innym sensie, lub na innym poziomie, ma własny, subtelny ładunek uczuciowy.

Doznania dzieli się także wedle tego, jakie organy zmysłów są zaangażowane w ich powstanie, wchodząc w kontakt z jego przedmiotem. W tym kontekście sam umysł liczy się jako zdolność zmysłowa (związana, rzecz jasna, z doznaniem umysłowymi). Wreszcie doznania podlegają klasyfikacji wedle tego, czy wspierają przywiązanie, czy wyswobodzenie z ziemskiego doświadczenia. Jesze Gialcen określa je odpowiednio jako „utrzymujące się uczucie uzależnienia” oraz „utrzymujące się uczucie realizacji”. Powiada:

Utrzymujące się uczucie [doznanie] uzależnienia pojawia się na poziomie pożądania zmysłowych rzeczy tego świata. Utrzymujące się uczucie realizacji polega na odwróceniu się od uzależnienia od tych rzeczy, i pojawia się na poziomie pierwszej fazy medytacyjnej. Ów podział na dwa rodzaje uczuć dokonany jest tutaj w celu rozeznania, w jaki sposób siła samego uczucia może [...] wydobyć istniejące pragnienie na światło dzienne lub doprowadzić do uwolnienia się od uzależnienia za sprawą koncentracji medytacyjnej. A jeśli ktoś chce to wiedzieć głębiej, powinien spojrzeć w *Abhidharma*kośę, *Abhidharma-samućcagę* oraz *bjang-czub lam-rim*, by trzem uczuciom przyjemności, przykrości i obojętności przeszkodzić w stanie się przyczyną trzech trucizn⁹².

Trzy trucizny to ignorancja, pragnienie i nienawiść. W ikonografii Tybetańskiego Koła Życia przedstawia się je jako świnię, koguta i węża, które krążą bez końca przy samej osi koła. Trzy te trucizny powstają z odczuć obojętności, przyjemności i bólu, kiedy odczucia te prowadzą do uzależniającej reakcji (czyli do przywiązania) „na poziomie pożądania zmysłowych rzeczy tego świata”. Ów poziom jest bardziej dosłownie „sferą⁹³” lub „światem”: jest to *kamaloka*, sfera pożądania zmysłowego, gdzie znajdujemy się, kiedy nasz umysł funkcjonuje w zwykły sposób. *Kamalokę* można by nazwać obiektywnym korelatem pożądania zmysłowego, podobnie jak

91 Tennyson, 'In Memoriam'.

92 *Mind in Buddhist Psychology*, s.22.

93 Ang. realm [przyp. red.]

rupaloka, czyli sfera formy (lub formy archetypowej, jak bywa także nazywana) to obiektywny korelat doświadczenia medytacyjnego. „Doświadczenie” i „sfera” to jedno i to samo widziane z dwóch różnych perspektyw – subiektywnej i obiektywnej. Jak w przypadku określenia „Czysta Kraina”, nie należy brać określenia „sfera” lub „świat” zupełnie dosłownie, ale nie można go też zredukować do czysto subiektywnego doświadczenia.

Uczucie uzależnienia podtrzymuje naszą egzystencję w *kamaloce*. Nie jest to jedynie uzależnienie od przyjemnych doznań; to **siła** naszych doznań – czy będzie to przyjemność, ból, czy leniwa obojętność – podtrzymuje przywiązanie. Nie czując silnego pragnienia, nie da się czymś intensywnie cieszyć, rzucając się na to łapczywie i pławiąc się w tym. Nie można pograć się we własnym bólu bez odpowiadającej temu nienawiści. I nie można tonąć w leniwej obojętności bez zatopienia w ignorancji.

Jednakże siła uczuć [doznań] nie musi koniecznie wzmacniać przywiązania. Pojawiwszy się, doznanie może pójść w dwóch kierunkach. Może wciągnąć nas jeszcze mocniej w *kamalokę*, i wtedy będzie to „utrzymujące się uczucie uzależnienia”. Z drugiej strony, można je skierować do *rupaloki*, i wtedy będzie to „utrzymujące się uczucie realizacji”.

Jak mówi Jesze Gialcen, kategoria ta została wprowadzona, bo należy odróżnić doznanie powiązane z doświadczeniem *kamaloki* od doznania (które pod innymi względami może się nie różnić) doświadczanego przez kogoś, kto rozwija doznania właściwe dla *rupaloki*. Właściwie nie sposób odwrócić się od prymitywnych przyjemności zmysłowych, jeśli nie ma się w sobie skłonności do czerpania przyjemności z medytacyjnego skupienia. Owszem, można siłą woli trzymać się z dala od zmysłowych przyjemności, będzie to forma dyscypliny; jednak w końcu trzeba znaleźć coś lepszego, a póki nie doznało się przeżyć związanych z przyjemnością medytowania, nie ma się nic lepszego (chyba że będzie to sfera doświadczenia estetycznego).

Przykładając się do medytacji, mniej uwagi poświęcamy zwykłym przyjemnym odczuciom i doznaniom, przynajmniej dopóki umiemy w pewnym stopniu utrzymać medytacyjne pochłonięcie. Na przykład doświadczałibyśmy dalej przyjemność dobrego posiłku, ale tylko na pewnym poziomie. W porównaniu z przyjemnością *rupaloki* nie byłaby to bowiem, w pewnym sensie, żadna przyjemność. Doświadczone w ten sposób, byłoby to „utrzymujące się uczucie realizacji”, nie zaś „utrzymujące się uczucie uzależnienia”.

2. ROZPOZNAWANIE (LUB KONCEPTUALIZACJA) (*SAMDŽNIA*)

Znaczy to wiedzieć poprzez skojarzenia⁹⁴.
(*Abhidharma-samuććaja*)

Tym jest *samdžnia*, drugie wszechobecne zdarzenie mentalne. Często przekłada się to słowo jako „percepcję”, lecz w istocie odnosi się ono do pewnego etapu w procesie percepcji, który wiąże się z aktem poznawczym, ze swego rodzaju etykietowaniem mentalnym, rodzącym się w oparciu o zmysłową percepcję przedmiotu. *Samdžnia* to zatem percepcja, ale percepcja szczególnego rodzaju. Nie jest to percepcja czegoś, a spostrzeżenie, że coś jest tym lub tamtym, czyli zupełnie inna sprawa. Postrzega się charakterystykę danego przedmiotu, by wydać sąd oparty na istniejących pojęciach, etykietach czy nazwach – sąd kwalifikujący ten przedmiot. *Samdžnię* można więc zdefiniować jako „percepcję osądzającą” lub po prostu „apercepcję”. Jej dwa aspekty można przedstawić tak:

- a) **Nazywanie**: bezpośrednie postrzeżenie lub po prostu nazywanie charakterystyki przedmiotu, bez dopasowywania tego postrzeżenia do uprzednich osądów.
- b) **Definiowanie**: identyfikacja tejże charakterystyki, która definiuje lub określa dany

94 *Mind in Buddhist Psychology*, s.23.

przedmiot, i na tej podstawie formułowanie osądu, co to jest.

Wedle Jesze Gialcena to pierwsze „dotyczy konkretnej charakterystyki pozornego przedmiotu w niepojęciowej percepcji, drugie natomiast odnosi się do konkretnej charakterystyki pozornego przedmiotu w percepcji osądzącej”⁹⁵. Z jednej strony postrzega się czy rozpoznaje specyfikę danego przedmiotu; z drugiej – charakterystykę, jaką ten przedmiot dzieli (lub nie dzieli) z innymi przedmiotami. Ów drugi aspekt oznacza definiowanie w sensie przyporządkowania rzeczy do właściwego gatunku i rodzaju (w rozumieniu logicznym, nie biologicznym). Gdy widzimy krzesło lub leoparda i rozpoznajemy, co to jest, dzieje się tak dlatego, że widzieliśmy to już wcześniej, albo znamy to na podstawie swej wiedzy o meblach lub zoologii – tym samym rozpoznajemy czy identyfikujemy „konkretną charakterystykę pozornego przedmiotu w percepcji osądzącej”. Spostrzegliśmy charakterystykę obiektu i odpowiada ona abstrakcyjnej, uprzednio wydzielonej w naszym umyśle idei.

Kiedy jednak średniowieczni Europejczycy widzieli zwierzę wyglądające jak krzyżówka lwa i pantery, i nazwali je *leo(lew)pard*(pantera), nazywali po prostu jego charakterystykę bez uprzedniej idei postrzeganego obiektu. Mimo że zwierzę miało rozpoznawalne właściwości, nie pasowały one w pełni do żadnego osądu, dzięki któremu można by je rozpoznać lub zidentyfikować. Podobnie, kiedy rozpoznaje się kolor, nie da się zastosować żadnego osądu do tej percepcji.

Nie byłoby wszakże całkiem poprawne ujmować tego rodzaju konceptualizacji jako percepcji niepojęciowej w opozycji do percepcji osądzącej. Postrzeganie jakiegokolwiek charakterystyki wymaga oczywiście pojęć, a identyfikacja wymaga osądu. Różnica polega na tym, że w jednym przypadku po prostu etykietuje się dany zbiór cech, a w drugim etykietuje się dany zbiór cech po to, by zidentyfikować czy rozpoznać, czym coś jest. Obie kategorie *samdźni* wiążą się z pojęciami i wydawaniem sądów; różnią się zaś one rodzajem aktywności umysłu.

Chcąc opisać, jak zachodzi *samdźnia*, trzeba sobie zakonotować staranną terminologię dra Guenthera, która służy uniknięciu wrażenia, że musi istnieć ontologiczny, w pełni rzeczywisty przedmiot, który w jakiś sposób odpowiada przedmiotowi epistemologicznemu, czyli przedmiotowi naszej wiedzy. Stąd określenie „pozorny przedmiot”. W ujęciu Guenthera wygląda to tak, że w sytuacji percepcyjnej subiektywny element, zwany przez nas umysłem, postrzega element obiektywny, zwany przedmiotem. Tak więc rozumiemy zdanie „To jest leopard”; wiemy, co ono znaczy. W sytuacji percepcyjnej istnieje obiektywny element posiadający pewne właściwości, a my, subiektywny element, przystępujemy do wydania osądu na jego temat. Właściwości te przynależą jednak do obiektywnego elementu sytuacji percepcyjnej, niekoniecznie do przedmiotu istniejącego obiektywnie. To samo dotyczy nas, postrzegających: nie można z istnienia subiektywnego elementu sytuacji percepcyjnej wnosić o tym, że odnosi się to do obiektywnie istniejącego podmiotu. To, co postrzegamy jako rzeczywistość, nie musi koniecznie być z rzeczywistością tożsame.

Cztery podstawy samdźni

Właściwie już zostaliśmy w nie wprowadzeni, ale Jesze Gialcen porządkuje to za sprawą listy, którą można podsumować tak:

- a. To, co postrzegane w bezpośredniej percepcji zmysłowej.
- b. Wiarygodna informacja co do tego, czym jest dany przedmiot.
- c. Rozpoznawanie charakterystyki przedmiotu.
- d. Zrozumienie osądu w sposób umożliwiający zastosowanie właściwe dla konkretnego przedmiotu⁹⁶.

Sześć form podstawy zmysłowej dla samdźni

Jako że *samdźnia* powstaje na bazie percepcji zmysłowej, można ją podzielić zależnie od

95 Ibid., s.23.

96 Ibid., s.23.

sześciu zmysłów, które są zaangażowane w kontakt z przedmiotem. Nazywamy lub rozpoznajemy z widzenia, słyszenia, dotyku, smaku, węchu lub myśli. W przypadku tej ostatniej kategorii (którą Guenther nazywa percepcją ideacyjną) obiektem percepcji jest oczywiście jakaś myśl: definiujemy lub rozpoznajemy jakąś myśl – „A, dokładnie taką samą myśl miałem w zeszłym tygodniu” albo „taką myśl miałem we śnie”.

Poziomy samdźni

Jesze Gialcen przechodzi do wyliczenia sześciu „poziomów” rozpoznawania, zależnych od stanu świadomości, w którym postrzega się przedmiot. Pierwszy jest poziom rozumienia konceptualnego obecnego w *samdźni*. Ma on trzy warstwy: rozpoznawanie trafnie dobierające nazwy do przedmiotów, rozpoznawanie wespół z refleksją nad nietrwałością przedmiotu, rozpoznawanie rozjaśniające wgląd w nietrwałość przedmiotu. Warstwy te odpowiadają „trzem poziomom mądrości”: słuchaniu, refleksji i medytacji.

Następnie mamy odpowiednie poziomy pojęciowego **nie**rozumienia pojawiającego się w *samdźni*, czyli trzy grupy błędnego rozpoznania odpowiadające grupom pojęciowego rozumienia.

Po trzecie, jest ograniczona *samdźnia* – rozpoznawanie zachodzące na poziomie *kamaloki*, sfery pragnień zmysłowych, czyli naszego normalnego, codziennego doświadczenia. Rozpoznawanie ma tu zasięg ograniczony do pięciu zmysłów oraz zwykłego umysłu.

Po czwarte, mamy *samdźnię* zawierającą w sobie estetyczną perspektywę. Po piąte, rozpoznawanie związane z nieskończoną i nieograniczoną perspektywą. I po szóste, rozpoznawanie, które „nie jest niczym określonym [...], ideą doświadczenia, które uprzedmiotawia się jako nic”⁹⁷.

Pole rozpoznawania czy konceptualizacji stopniowo się więc rozszerza, w miarę oddalania się od wąskiej perspektywy *kamaloki*. Idąc w tym kierunku, na początku zyskujemy zdolność patrzenia na rzeczy z perspektywy estetycznej, co wymaga wysubtelnienia i spotęgowania percepcji zmysłowej, oraz rozwijania świadomości doceniającej, która przechodzi w stan medytacyjnej koncentracji, czyli *dhjany*. Słowo „estetyczny” ma w języku angielskim liczne konotacje, ale w tym kontekście można powiedzieć, że poziom percepcji estetycznej obejmuje *rupa dhjany*, poziomy koncentracji medytacyjnej odpowiadające płaszczyźnie formy archetypowej.

Na bazie czwartej *rupa dhjany* można rozwijać cztery *arupa dhjany*, czyli *dhjany* bezforemne. Nieskończona perspektywa tutaj wspomniana wydaje się odnosić do pierwszych dwóch *arupa dhjan*, sfery nieskończonej przestrzeni i sfery nieskończonej świadomości. Naturalnym krokiem dalej byłoby wówczas uznanie „rozpoznawania doświadczenia, które można rozpoznać jako nic” za odnośnik do trzeciej *arupa dhjany*, sfery nie-rzeczy-wistości, w której nie rozróżnia się między rzeczami. Trudno powiedzieć, czy odnosi się to również do czwartej *arupa dhjany*, sfery ani percepcji, ani nie-percepcji. Możliwe, że nie zachodzi tu całkowita zgodność. Równie dobrze może być tak, że nieskończona perspektywa odnosi się ogólnie do *arupa dhjan*, a szósty poziom rozpoznawania odnosi się do doświadczenia wykraczającego poza nie. Guenther standardowo tłumaczy *śunjatę* jako „nic” lub „nicość”⁹⁸, dlatego uzasadnione wydaje się przypuszczenie, że „idea doświadczenia, które byśmy uprzedmiotowili jako nic” dotyczy transcendentalnego doświadczenia *śunjaty*.

W tym momencie należy odnieść się do czegoś nieco zagadkowego. *Samdźnię* przedstawia się tutaj jako wszechobecne zdarzenie mentalne, co oznacza, że jest ona obecna we wszystkich stanach świadomości. Ale to zdaje się przeczyć nauczaniu o pięciu czynnikach medytacji, które odnajdujemy w buddyjskiej tradycji. Buddhaghosza w swej *Wisuddhimagdze* wymienia myśl inicjującą, myśl trwającą (lub stała), zachwyty, błogość oraz koncentrację⁹⁹. Wszystkie te czynniki są konieczne, by wejść w medytację w jej pełnym sensie rozwinięcia stanów wyższej świadomości (*dhjan*). Jednakże wedle tradycji, wraz z postępowaniem przez kolejne *dhjany* czynniki te przestają być

97 Zob. *ibid.*, s.24-25.

98 Należy podkreślić, że jest to wyjątkowo nieszczęśliwe i wprowadzające w błąd tłumaczenie [przyp. red.]

99 Zob. *Visuddhimagga*, iii,21.

częścią tego, czego się doświadcza. Kiedy więc przechodzi się od pierwszej do drugiej *dhjany*, przestają być obecne pierwsze dwa czynniki – myśl inicjująca (*witarka*) i myśl trwająca (*wicara*), co tłumaczy się czasem jako „dostrzeganie przedmiotu” i „badanie przedmiotu”. Co więcej, „dostrzeganie i badanie przedmiotu” brzmi mniej więcej synonimicznie wobec *samdźni*. Czy znaczy to, że skoro *witarka* i *wicara* przestają być obecne, to *samdźnia* jednak nie jest wszechobecnym zdarzeniem mentalnym?

By rozwikłać ten problem, rozsądne wydaje się założenie, że w wyższych *dhjanach* istnieje rozpoznawanie, lecz jest ono zbyt subtelne i wyrafinowane, by zmieścić się w definicji *witarki* i *wicary*, które reprezentują stosunkowo prosty rodzaj funkcjonowania umysłu.

Nie należy też traktować pojęcia rozpoznawania zbyt prostodusznie. *Samdźnia* istnieje zapewne na poziomach subtelności, które trudno nam sobie wyobrazić. Wchodząc w trzecią *dhjanę*, nie trzeba mówić do siebie „błogość, błogość”, co mieli czynić mnisi wedle palijskich *sutt*, ale bez wątpienia jest się w stanie rozpoznać błogość swego doświadczenia. Inaczej skąd by się potem wiedziało, czego się doświadczyło? Musi istnieć pewna subtelna nić rozpoznawania, łącząca doświadczenie *dhjany* z codziennym, konceptualizującym umysłem.

Należy przyjąć, że to samo dotyczy snu. Wygląda na to, że wychodząc ze snu lub ze stanu wyższej świadomości, jesteśmy w stanie przywołać wrażenie, co działo się w tym stanie, dzięki czemu wiemy, że śniliśmy lub byliśmy w *dhjanie*. Jeśli zaś mamy doświadczenie *dhjany*, którego nigdy wcześniej nie mieliśmy, możemy na przykład zajrzeć do książki o medytacji i stwierdzić: „A, to moje doświadczenie odpowiada poziomowi *dhjany* opisanemu na stronie 64”.

W dalszych rozważaniach nad *samdźnią* pomoże nam sekwencja dwunastu pozytywnych ogniw, która charakteryzuje duchową ścieżkę, jej spiralne przechodzenie z Koła Życia w kierunku Oświecenia. Mówi się o tej pozytywnej spirali w kanonie palijskim, ale generalnie ów aspekt nauczania w znacznej mierze zaniedbywano¹⁰⁰. Zaczyna się to od momentu, kiedy, zamiast pozwalać doznaniom przerodzić się w pragnienie lub awersję, podejmuje się duchową inicjatywę, uznawszy, że pragnienia nie mogą zostać zaspokojone w sferze ziemskiej. Z doświadczenia niezaspokojenia powstaje wiara, w oparciu o nią powstają jedno po drugim radość, zachwyty, spokój, błogość i koncentracja. Na bazie koncentracji powstaje znajomość i widzenie rzeczy takimi, jakimi są rzeczywiście – co w skrócie nazywamy Wglądem.

Powstanie Wglądu (ósmego ogniwa) to początek transcendentalnej części spirali; osiągnąwszy ją, zbudowało się tym samym niepowstrzymany pęd w kierunku Oświecenia. Potem następują etapy zwane wycofaniem, oswobodzeniem i wolnością. (Rzecz jasna, przedstawiam jedynie zarysy procesu, o którym powiedzieć można wiele). Dla zrozumienia *samdźni* ważne jest to ostatnie ogniwo, będące synonimem samego Oświecenia. Zwie się je „wiedzą o zniszczeniu *aśraw*” – rozpoznaje się mianowicie, że pragnienie zmysłowych przyjemności, pragnienie przedłużania istnienia, ignorancja zostały zniszczone.

To osiągnięcie nie wiąże się wszakże z żadnym rozpoznawaniem w sensie *samdźni*. Termin w sanskrycie to *aśrawakszajadźniana*. *Dźnianę* tłumaczy się zwykle jako „wiedzę”, ale w tym kontekście chodzi bardziej o natychmiastową i bezpośrednią świadomość: po prostu się widzi. Nie zachodzi żaden szybki osąd umysłu, który prowadzi do zdania sobie sprawy: „O, jak fajnie, nie ma już więcej *aśraw*!”. Można rzec, że widzi się po prostu pustą przestrzeń, w której były wcześniej *aśrawy*. To rozpoznanie to nie *samdźnia*. Chodzi bowiem o to, że *samdźnia* to aspekt całego doświadczenia **ziemskiego**, ale już nie doświadczenia transcendentalnego.

Nawiasem mówiąc, procesy kognitywne przy postrzeganiu nieistnienia czegoś są szeroko omawiane w logice indyjskiej. W okresie po upadku buddyzmu w Indiach zwolennicy szkoły *njai* (specjalizującej się w indyjskiej logice) poświęcali dużo uwagi kwestiom braku czegoś i ontologicznego statusu tegoż braku. Co dokładnie jest przedmiotem poznania, kiedy stwierdza się brak, powiedzmy, garnka? Nie jest to garnek, ponieważ go nie ma. Ale jak można rozpoznać „nie-

100 Jedno z kilku kanonicznych odniesień do dwunastu *nidan* znajduje się w *Samjutta-Nikai*, tłum. C.A.F. Rhys-Davids, *Book of the Kindred Sayings*, t.2, s.27, Pali Text Society; cytowane we *Wprowadzeniu do buddyzmu*.

garnek”¹⁰¹

W buddyzmie doświadczenie Oświecenia bywa często opisywane za pomocą terminów negatywnych: np. jako nieobecność *aśraw* lub doświadczenie *śunjaty* (pustki), które często określa się jako brak substancjalnego istnienia/własnej natury rzeczy. Takie określenia pomagają zmniejszyć ryzyko potraktowania Oświecenia jako swego rodzaju percepcji pojęciowej. W samej naturze tego doświadczenia leży jego niepojętość: nie wiemy, czego doświadczyliśmy, w sensie, w jakim wiemy, że doświadczyliśmy np. *dhjany*.

Można wszelako odnosić się do doświadczenia Oświecenia za pomocą pojęć. Gdybyśmy spytali Buddę „Czego doświadczasz?”, a on by odpowiedział „*śunjaty*”, przekazałby coś z natury tego doświadczenia za sprawą konceptualizacji i rozpoznawania. Dlatego, chociaż samo „doświadczenie, które uprzedmiotawia się jako nic” pozostaje niewysłowione, **idea** tego doświadczenia wchodzi już w zakres *samdźni*.

3. UKIERUNKOWANIE UMYSŁU (ĆETANA)

To aktywność mentalna popycha umysł naprzód.
(*Abhidharma-samućcāja*)

Podobnie jak żelazo jest przyciągane przez magnes, tak umysł jest kierowany na przedmiot przez to zdarzenie mentalne¹⁰².
(Jesze Gialcen)

Ćetana, sanskrycki termin określający to wszechobecne zdarzenie mentalne, odpowiada z grubsza znaczeniu dwóch innych terminów: *karmy* i *samskary*. *Samskara* to jedna z pięciu *skandh* (skupisk), składających się na całokształt ludzkiej osobowości. Nagromadzenie *samskary* prowadzi na mocy prawa *karmy* do takiego, a nie innego odrodzenia; komentatorzy definiują je jako *karma-ćetana*, działanie wolicjonalne. Jednocześnie teksty palijskie mówią, że *ćetana* równa się *karmie*¹⁰³. *Karma* jest tym, co generuje konsekwencje w postaci przyjemnych i nieprzyjemnych doświadczeń. *ćetana* zaś, można powiedzieć, jest tym samym, tyle że widzianym z punktu widzenia bardziej psychologicznego, mniej egzystencjalnego.

Tłumaczy się niekiedy *ćetanę* jako „chcenie” lub „wolę”, natomiast Guenther stanowczo stara się uniknąć nadawania temu terminowi zachodnich konotacji filozoficznych, które ciążyą na słowie „wola”. W przypisie do tekstu mówi, że „odnosi się to do całkowitej energii psychicznej”¹⁰⁴. A zatem, podczas gdy *chcenie* lub *wola* odnosi się do sumy psychicznej energii dostępnej świadomemu podmiotowi, *ćetana* obejmuje cały umysł, świadomy i nieświadomy, rozumiany jako strumień energii psychicznej poruszający się w określonym kierunku.

Nie należy zbyt dosłownie podchodzić do myśli, że *ćetana* to „aktywność mentalna, która popycha umysł naprzód”. Nie chodzi o to, że jakiś obiekt o nazwie „umysł” porusza się w jakimś kierunku za sprawą wolicjonalności, którą dysponuje. Można by rzec, że *ćetana* to ciśnienie pchające cały podmiot w kierunku jego przedmiotu, lub też podmiot doświadczany jako psychiczny pęd. Przez cały czas poruszamy się w kierunku jakichś przedmiotów, kierujemy się na nie – teraz ten, teraz tamten. Nigdy nie jest tak, że po prostu odbija nam się w umyśle stan rzeczy, że jesteśmy go świadomi. Zawsze mamy coś w perspektywie. Dlatego właśnie *ćetanę* tłumaczy się jako „ukierunkowanie umysłu”. Jest to dynamiczny aspekt umysłu. Przez cały czas istnieje przepływ

101 Więcej o poglądach szkoły *njai* o ontologicznym braku: B.K. Matilal, *The Navya-Nyaya Doctrine of Negation. The Semantics and Ontology of Negative Statements in Navya-Nyaya Philosophy*, Harvard University Press, Cambridge 1968.

102 *Mind in Buddhist Psychology*, s.26.

103 Zob. *Anguttara-Nikaya (Book of Gradual Sayings)*, Pali Text Society, t.3, s.145. Zob. też: Narada Thera, *Manual of Abhidamma*, Vajirarama Publications, Colombo 1956, s.85.

104 *Mind in Buddhist Psychology*, s.25.

energii w jakimś kierunku.

Oczywiście niektóre „przedmioty” naszej uwagi to ludzie – a z ich własnego punktu widzenia, nie są oni przedmiotami, a podmiotami. Prawdziwa komunikacja jest możliwa tylko wtedy, gdy uświadomi się sobie, że inni ludzie to także podmioty, nie tylko przedmioty, i że z ich punktu widzenia to my jesteśmy raczej przedmiotem niż podmiotem. Łatwo przepływać *śetany* przeżywać w kierunku ludzi jedynie jako przedmiotów, ale jeśli mamy uznać innych za podmioty, trzeba przyjąć do wiadomości, że samemu jest się przedmiotem czyjejs *śetany*. Odmowa bycia „przedmiotem” w tym sensie (należy do tego słowa podchodzić w tym kontekście ostrożnie) oznacza odmowę podjęcia komunikacji.

Naturalnie, idealnym rozwiązaniem jest całkowite wyjście poza kwestie podmiotu i przedmiotu, inicjacja tajemniczego procesu empatii, kiedy zniesieniu ulega dualizm podmiot-przedmiot. Po osiągnięciu Oświecenia znika kwestia ukierunkowania umysłu na cokolwiek, ponieważ przy braku podziału na podmiot i przedmiot nie istnieje dla umysłu nic, w czego kierunku miałyby zmierzać. Stan ów nazywa się *apranihita*, „bezstronny”, i stanowi jeden z trzech wyzwoleń, trzech wrót do Oświecenia. Polega to na tym, że nie istnieją żadne **egoistyczne** motywy działań, przez co można w pełni swobodnie, z głębi współczucia, reagować na to, co następuje. Zostaje tylko energia – zarówno w pełni świadoma, jak i w pełni spontaniczna¹⁰⁵. Można zatem powiedzieć, że naturalną tendencją *śetany* jest ruch w kierunku dokładnie przeciwnym w stosunku do Oświecenia.

Jako wszechobecne zdarzenie mentalne *śetana* aktywizuje się nie tylko za sprawą inicjatywy świadomego umysłu, jak wola czy wolicjonalność. Ma ona znacznie szerszy zakres i jest niejako bardziej fundamentalna od woli w zwykłym sensie – bo nawet, kiedy nie poruszamy się świadomie w kierunku danego przedmiotu, umysł zawsze ma nieświadomą skłonność skupiania się na czymś. *śetana* przypomina nieco ideę siły życiowej, tyle że to ostatnie obok popędu psychicznego odnosi się też do pędu biologicznego.

Można opracować tu rodzaj hierarchii. Myśląc o materii przez pryzmat energii, można myśleć o istotach żywych przez pryzmat świadomości i energii, a o istotach samoświadomych przez pryzmat woli, świadomości i energii. W ten sposób cały wszechświat można postrzegać jako złożony z życia lub energii, która krzepnie w postaci mniej czy bardziej odrębnych form świadomego życia; jakby całość życia stanowiła strumień, w którym znajdują się bardziej skoncentrowane nurty.

Toteż, budując w umyśle obraz natury wszechświata, nie powinniśmy myśleć ani w kategoriach osobnych, acz ząbających się części, ani w kategoriach swego rodzaju nieodróżnicowanej masy; rzeczywistość jest gdzieś pomiędzy. Jesteśmy odrębni od świata i siebie nawzajem, ale nie ma między nami twardego i sztywnego podziału. To, o czym ja myślę i o czym ty myślisz jako „ja”, w obu przypadkach jest ośrodkiem krzepnięcia w powszechnym strumieniu życia. Trudno stwierdzić, gdzie kończę się „ja” i zaczynasz „ty”. Rzutujemy na siebie nazwajem. To dzięki temu możemy mieć poczucie innych form życia – prawdziwe poczucie, w przeciwieństwie do ogólnego wyobrażenia.

Tym niemniej, mówiąc o sobie w ten sposób, musimy też zaakceptować, że skrzeptanie naszej osoby może znowu ulec upłynnieniu lub rozproszeniu na wiele fragmentów. To, co uznajemy za „ja”, jest jedynie drobnym ułamkiem bezkresnej, wielowymiarowej natury świadomości. Istnieje najwyraźniej możliwość takiego rozdrobnienia jednej osobowości, że po śmierci różne strumienie woli płyną w innych kierunkach, tworząc więcej niż jedno odrodzenie. Na drugim końcu skali jest też podobno możliwe, dzięki wysokiemu poziomowi integracji, świadome odrodzenie w kilku różnych formach. Na przykład jeden z moich nauczycieli, Dżamjang Kjentse, miał być jednym z pięciu efektów takiej mnogiej reinkarnacji.

U większości ludzi nurt łączący różne fragmenty i kawałki jest na tyle silny, by utrzymywać je razem. Warto jednak mieć na uwadze, że nasz obecny kształt jest funkcją naszych energii wolicjonalnych, i jest absurdem sztywno się z tym kształtem identyfikować. Jesteśmy znacznie

bardziej płynni, niż się sobie wydajemy. Dlatego ważne, by próbować utożsamiać się w wyobraźni z innymi ludźmi – kiedy np. jest się młodym i traci się cierpliwość przy starszej osobie, która nie nadąza (fizycznie czy umysłowo); albo kiedy zbyt sztywno myśli się o sobie jako Brytyjczyku, Irlandczyku, czarnoskórym etc.

Inną ideą pomocną przy wyszczególnianiu zasadniczych cech *ćetany* jest czysto therawadyjska koncepcja *bhawanga-soty*, czyli „strumienia życia”. Jest to podstawowy strumień egzystencji, stawania się, który leży u podstaw świadomości – nieświadomy strumień przeszłych doznań, które wypływają na poziom podświadomy lub świadomy wówczas, gdy rzutuje na nie odpowiedni zewnętrzny bodziec. W tradycyjnej metaforze *bhawangę* przedstawia mężczyzna smacznie śpiący pod mangowcem, budzący się tylko wtedy, gdy mango spada mu na głowę. Zewnętrzny bodziec pojawia się niejako w formie czegoś, co przeszkadza; *bhawanga-sota* płynie zasadniczo niezależnie od świadomego umysłu i zewnętrznych bodźców¹⁰⁶.

W przeciwieństwie do tego, *ćetana* to wychodzenie ku zewnętrznym obiektom, i może być ona zarówno nieświadoma (lub podświadoma), jak i świadoma. Podobnie jak *bhawanga-sota*, *ćetana* trwa, czy tego chcemy, czy nie; ale *bhawanga* to *karma-wipaka*, natomiast *ćetana* to karma. Wracamy tu raz jeszcze do kluczowej różnicy między „tym, co nam się przydarza” a „tym, co robimy”. I choć nie możemy być świadomi *bhawangi*, możemy być świadomi ukierunkowania umysłu, wprowadzić element świadomej woli i skierować umysł w stronę tego, co zżeczne.

Wedle popularnego przekonania tworzymy czy generujemy karmę przez nasze działania, ale karma i nasze działania (akty wolicjonalny) to w istocie jedno i to samo; natomiast to, co tworzymy, to **rezultat** naszej karmy, czyli *karma-wipaka*. Błędem jest zatem sądzić, że całość naszego bytu jest rezultatem karmy. Waga *ćetany* polega na tym, że stanowi ona ten aspekt umysłu, który jest nie **rezultatem** karmy, lecz samą karmą. Doświadczamy *karma-wipaki* w postaci doznań, zaś ukierunkowanie umysłu, choć może zostać wzmocnione przez przeszłą karmę, samo nie jest *wipaką* – jest nową karmą.

Karma trwa przez cały czas. Nie należy mieć ludziom za złe wyobrażenia, że karma i *wipaka* są w pewien sposób naprzemienne, przez co albo tworzymy *wipakę*, albo jej doświadczamy; w istocie natomiast karma trwa także wtedy, gdy doświadczamy jej owoców. Łatwo wyobrazić sobie, że jak coś robimy – np. dajemy jałmużnę żebrakowi albo dokonujemy kradzieży – to jest to karma, a jak tego typu rzeczy nie robimy, karma nie zachodzi. Tak naprawdę całe nasze życie to karma. **My** jesteśmy karmą.

Oczywiście, podobnie jak *ćetana*, karma nie zawsze jest świadoma. Mówi się czasami, że karma jest tym, co robimy rozmyślnie, ale nie wolno tego rozumieć zbyt wąsko. Karmy nabierają własnego rozpędu przez wiele wcieleń, wskutek czego nie zawsze dostrzegamy ogólny prąd. Działania, które zaczęły się jako przemyślane decyzje, nabierają większej wagi karmicznej, gdy stają się naszym naturalnym, niepodlegającym namysłowi sposobem bycia. To, co zwykle traktujemy jako karmy, jest tylko łatwo zauważalnymi zmarszczkami na powierzchni ogólnego nurtu karmy.

Jako że w naturze woli leży jakiś stopień świadomości, można by uznać, że nieuważność w pewnym sensie nie ma konsekwencji karmicznych. Jednak bycie nieuważnym zamyka nas w niższych poziomach świadomości, czyniąc z nieuważności fragment ogólnego prądu nieświadomych tendencji, które wpływają na wolę, i które **mają** karmiczne konsekwencje.

Rozważania nad karmą i jej konsekwencjami prowadzą, rzecz jasna, do rozważań nad odrodzeniem. Jak już mówiliśmy, można traktować pojęcie karmicznych konsekwencji całkiem poważnie, obstając przy poglądzie agnostycznym odnośnie odrodzenia. Ale jeśli weźmie się pod uwagę przyszłe życia, można ogólnie stwierdzić, że całościowe ukierunkowanie umysłu na akty typowo ludzkie zapewnia przyszłe życie jako zwyczajna istota ludzka, natomiast bardziej świadomie podejmowane działania oznaczają bardziej konkretne, skoncentrowane karmy, z których wynikną konkretniejsze sytuacje i doświadczenia w ogólnym ludzkim kontekście. Nie możemy stanąć obok karmy, jakbyśmy byli od niej odrębni. Nie jesteśmy rzeczami – jesteśmy popędami.

Jesteśmy **karmą**. I jeśli ten stan popędu będzie się utrzymywał bez poważniejszych zmian, odrodzimy się mniej więcej tacy, jacy jesteśmy teraz.

Dlatego właśnie w buddyzmie tak wielką wagę przykładana się do ciągłego powtarzania pozytywnych działań. Stałe recytowanie mantr i sutr, stała praktyka medytacji, regularne wykonywanie pudży i praktykowanie szczodrości i życzliwości, konsekwentnie uczciwa, pomocna i harmonijna mowa, sposób zarabkowania sprzyjający takim praktykom – to wszystko pozwala ustawicznie modyfikować przepływ karmy, czyli własne ukierunkowanie umysłu, własną *ćetanę*.

Jeśli ukierunkowanie umysłu uległo dostatecznie głębokim zmianom, to przyszłe życie nie musi koniecznie być w ludzkiej postaci. Można się choćby odrodzić jako bóg w „sferze niebiańskiej”, odpowiadającej temu poziomowi *dhjany*, który przywykło się utrzymywać w poprzednim życiu. Z drugiej strony, jeśli *ćetana* stale orbitowała wokół jedzenia, picia, seksu i niczego poza tymi czynnościami, istnieje szansa odrodzenia się jako zwierzę – choć trzeba by się naprawdę mocno postarać, by aż tak głęboko zmienić ukierunkowanie swego umysłu. Niewątpliwie jednak czasami się to ludziom udaje. To samo dotyczy odrodzenia w dowolnej innej sferze oprócz ludzkiej. Postawa neurotycznego pragnienia lub nienawiści musiałaby być utrzymywana stale i intensywnie przez całe lata, by doprowadzić do odrodzenia w odpowiadającej temu sferze piekielnej.

Relatywna intensywność *ćetany* oznacza, że działania pozornie mniej więcej takie same mogą nieść różne konsekwencje dla różnych ludzi. Powiedzmy, że dwie osoby zdają się wieść podobne do siebie życie, robiąc podobne rzeczy – ale mimo że działania są takie same, związana z nimi *ćetana*, a wraz z nią karma, może być znacznie silniejsza u jednej z nich. Jeśli obie podejmują działania etycznie niezręczne, jedna z nich mogła dzięki przeszłej pozytywnej karmie odziedziczyć tyle przyjemnej *wipaki*, że łagodziłoby to intensywność pragnienia lub nienawiści, jakie angażuje w dane działania. Z drugiej strony, jeśli te same dwie osoby podejmowałyby działania etycznie zręczne, osoba z dobrymi *wipakami* mogłaby być bardziej podatna na utratę uważności, popadając w nadmierną euforię, niefrasobliwość i brak rozsądku, podczas gdy osobie ze złą *wipaką* dawne przeciwności mogłyby pomóc w koncentracji umysłu.

Nie da się zatem na podstawie czyichś doświadczeń i działań powiedzieć dokładnie, co się dzieje od strony karmicznej. Na przykład może się zdarzyć przy pewnych chorobach, zwłaszcza z gorączką, że umysł wydaje się oddzielać od ciała, dzięki czemu pojawia się zdolność podjęcia dosyć głębokich refleksji, a nawet wejścia w stany równające się wyższym stanom świadomości, niezakłócone przez to, co dzieje się z ciałem. Na pewno nie należy takich komplikacji lub fizycznego cierpienia traktować jako czegoś jednoznacznie złego, mogą bowiem stanowić źródło oczyszczenia czy katharsis.

Wipaka nie determinuje więc karmy. Jednakże podejmowanie pewnych karm wzmacnia skłonność do ich dalszego wykonywania, jak gdyby karma zyskiwała rozpęd. Stąd buddyzm tybetański tak mocno podkreśla znaczenie wykonywania różnych praktyk tak często, jak to możliwe – tradycyjna liczba to 100.000 prostracji¹⁰⁷, 100.000 mantr, itd. Stąd też ważność retritów: dzięki podejmowaniu wyłącznie pozytywnych działań przez jakiś nieprzerwany okres, i redukowaniu możliwości niezręcznych działań mentalnych, buduje się w sobie takie przyzwyczajenia.

Rzecz jasna, najlepiej podtrzymywać ciężką pozytywną karmę *dhjany*, czyli koncentracji medytacyjnej. (Wyrażenie „ciężka karma” odnosi się do pozytywnej lub negatywnej karmy, która będzie miała decydujący wpływ na odrodzenie). Recytacja mantry zwykle nie stanowi ciężkiej karmy, jako że raczej nie chce się kontynuować powtarzania mantry po dojściu do głębszej koncentracji. Nie jest to sugestia, że recytacja mantry to tylko technika koncentracji – to bowiem praktyka oddania. Kiedy jednak wnika się głębiej w medytację bóstwa symbolizowanego przez mantrę, powtarzanie mantry zanika. Ale nawet na poziomie recytacji, jeśli udaje się utrzymać regularność tej praktyki, staje się ona nawykowa; a generalnie to właśnie ta nawykowa karma, ogólny karmiczny trend egzystencji, determinuje przyszłe życie. Pozostając przy tym przykładzie –

recytując mantry, bez wątpienia spędza się czas bardzo zrećnie.

Jeśli do czasu śmierci nie uzbierało się żadnej ciężkiej karmy (a bywa tak całkiem często), ani pozytywnej, jak medytacja, ani negatywnej, jak morderstwo, odrodzenie będzie zależeć od ogólnego ukierunkowania umysłu, od nawykowej karmy tego życia. Dlatego z punktu widzenia abhidharmy to, co ktoś robi z racji nawyków, uważa się za niesłuchanie istotne. Gdyby policzyć, jak wiele czasu spędziło się przy różnych czynnościach, i uwzględnić intensywność zaangażowania w nie, można by zapewne dojść do wniosku, jakiego przyszłego życia należy oczekiwać. (Sprawą otwartą jest oczywiście, jak obiektywna byłaby taka kalkulacja!).

W medytacji to akty woli generują *dhjanę*, ale w samej *dhjanie* doświadcza się już owoców tych aktów woli. Ciężką pozytywną karmą *dhjany* nie jest jej doświadczenie, lecz akty woli. Dlatego, chociaż *dhjana* może odpowiadać (jako *wipaka*) doświadczeniu w sferach niebiańskich, różni się od niego o tyle, że bogowie nie są zdolni tworzyć świeżej karmy. Trwają oni w pasywnym stanie zadowolenia, zbierając żniwo tego, czego dokonali w przeszłości, ale nie gromadząc nowej karmy, ani dobrej, ani złej. Po wyczerpaniu karmy, dzięki której odrodzili się w sferze bogów, zsuwają się z powrotem w niższą sferę, zależnie od rodzaju karmy, jaka im jeszcze pozostała. Wygląda to tak, jakby głęboka błogość ich otępiała, przez co nie są zdolni podjąć wysiłku nawet w celu przedłużenia tejże błogości. Toteż bogowie znajdują się nie tyle w stanie dhjanicznym, ile w świecie, do którego istoty z *kamaloki* mają dostęp za sprawą *dhjany*. Dzięki przeżywaniu wyższych stanów świadomości w poprzednich wcieleniach bogowie mają bardzo delikatne ciało materialne, co oznacza, że całe ich doświadczenie jest podobnie subtelne i delikatne, i w tym sensie radosne, ale nie prawdziwie dhjaniczne.

Przypomina to trochę stan po zażyciu narkotyków psychodelicznych: pewne strefy umysłu zostają tymczasowo sparaliżowane lub zahamowane, w efekcie czego doświadcza się „haju” lub „bad tripu”¹⁰⁸ – zależnie od tego, czy przeszła karma była zrećna, czy niezrećna. Innymi słowy, karma, czy też zdolność do aktów woli, zostaje przytłoczona doświadczeniem *wipaki*. Nie przeciągając tej ilustracji poza sferę analogii – jest tak, jakby zdolność tworzenia nowej karmy uległa zawieszeniu, pozostawiając doświadczenie tej *wipaki*, na którą akurat przyszedł czas. Oczywiście intensywność takiego doświadczenia, dobrego czy złego, stanowi żyzny grunt dla późniejszego powstawania świeżej karmy w postaci lgnięcia lub awersji, kiedy tylko działanie narkotyków zanika.

Można powiedzieć, że doświadczenie medytacyjne ma, technicznie rzecz biorąc, aspekt *samskary* (wolicjonalny) i *wedany* (odczuciowy). Wchodząc w *dhjanę*, doświadcza się najpierw tego pierwszego, potem – drugiego. Natomiast będąc już w *dhjanie*, doświadcza się jedynie aspektu *wedany*. Cóż, można wkładać wolicjonalny wysiłek dalej, już podczas doświadczenia *wedany*, pogłębiając w ten sposób to doświadczenie, ale może przyjść moment, kiedy kończy się generowanie nowej pozytywnej karmy. Intensywność błogich przeżyć niejako zalewa inne pozytywne zdarzenia mentalne, choć na pewno są one dalej obecne w tej czy innej postaci. Dlatego Budda mówi o swoim doświadczeniu *dhjany*: „przyjemność nie dzierży władzy nad moim umysłem”; nie pozwala on sobie na odwrócenie uwagi lub przytłoczenie przyjemnością medytacyjną.

Umysł porusza się w kierunku przedmiotów poprzez percepcję zmysłową (w przypadku przedmiotów mentalnych taką percepcją jest oczywiście myśl). Dlatego *ćetanę*, tak jak *samdżnię*, można podzielić według tego, które z sześciu zmysłów są zaangażowane.

W szerokiej perspektywie
Ścieżek działania jest dziesięć
Podług ich godziwości i niegodziwości¹⁰⁹.
(*Abhidharmakośa*)

108 *Bad trip* to dosłownie "zła podróż", tak przyjęło się slangowo nazywać przykre przeżycia narkotykowe [przyp.tłum].

109 *Mind in Buddhist Psychology*, s.26.

Znaczy to, że *ćetana* także jest uporządkowana wedle dziesięciu wskazówek etycznych¹¹⁰. Są to: powstrzymanie się od wyrządzania krzywdy istotom żywym, od brania tego, co nie zostało swobodnie dane, od niewłaściwych zachowań w sferze seksualnej; powstrzymanie się od fałszywej, wulgarnej, bezużytecznej i obraźliwej mowy; powstrzymanie się od chciwości, wrogości oraz fałszywych poglądów¹¹¹. Ściśle rzecz biorąc, nie istnieją ograniczenia dla różnych działań *ćetany*, ale dziesięć wskazówek można traktować jako zarys najistotniejszych cech jej funkcjonowania. Jako że *ćetana* to proces czysto mentalny, jasne jest, że wskazówki to działania umysłu, mimo że pierwsze trzy odnoszą się do działań ciała oraz umysłu, następne cztery dotyczą działań mowy oraz umysłu, zaś tylko ostatnie trzy dotyczą samego umysłu.

Jeśli chodzi o klasyfikację *ćetany*, istnieją (co podkreśla powyższy cytat z *Abhidharmakośy*) dwa różne zbiory sposobów działania: godziwy i niegodziwy¹¹². Cytat ów przypomina też, że to, co częściej zwiemy ślubowaniami lub wskazówkami, jest właściwie ścieżką zręcznego działania, dziesięcioma drogami, na których pojawiają się zręczne karmy. Działania w sensie karm to ruchy w pewnym kierunku, wedle pewnej intencji, wskazania można więc określić jako dziesięć zręcznych kierunków intencjonalności, a nawet dziesięć kreatywności. Stanowią one nie tyle reguły wymagające przestrzegania, co pewne kanały, którymi płyną zręczne karmy. Tego rodzaju model wyłożony jest w *Dhammapadzie*:

Budowniczo wie kanałów regulują rzeki;
Wytwórcy strzał prostują je;
Cieśle nadają kształty drewnu;
Mędrcy panują nad własnym umysłem¹¹³.

Myśl jest taka, że wody można użyć albo do irygacji, czyli nawodnienia pól, albo można pozwolić jej zatopić pola i zniszczyć wszystko. Podobnie *daśa-kuśala-karma-pathy*, dziesięć ścieżek godziwego działania, to kanały, których otwarcie pozwala wodom *ćetany* w nie wpłynąć. Bądź co bądź, *ćetana* jest ciągła; nie można jej zablokować, nie otworzywszy dla niej innego kanału. Analogia ta nie powinna jednak sugerować, że *ćetana* funkcjonuje zgodnie z prawami mechaniki; to tylko analogia. Jednakże odkrywcza wydaje się sugestia, że etyka polega na nadaniu energii konkretnego kierunku.

4. KONTAKT (*SPARŚA*)

Jest to zdeterminowanie, przekształcenie siły kontrolującej, które jest zgodne z trzema zbiegającymi się czynnikami. Jego funkcja to bycie podstawą doznania *a*¹¹⁴.
(*Abhidharma-samućcāja*)

Na tym polega *sparśa*, czwarte wszechobecne zdarzenie mentalne. Wybór słowa „zdeterminowanie” przez Guenthera jest chybyony. Guenther używa go w filozoficznym sensie określenia pewnego konkretnego trybu funkcjonowania. „Siła kontrolująca” to przekład słowa *indrija*, które dosłownie znaczy „władca”, ale częściej tłumaczy się je jako „zdolność zmysłowa” – tu zaś odnosi się do sześciu zmysłów. (*Indriję* przekłada się też często jako „moc zmysłów”, co zachowuje związek z „władcą”).

110 W polskojęzycznych tekstach buddyjskich używa się w kontekście etyki buddyjskiej słowa ‘wskazanie’. We Wspólnocie Buddyjskiej Triratna w Polsce zdecydowaliśmy się jednak zamiast tego używać słowa ‘wskazówka’ i ‘wskazówki’ [przyp. red.]

111 Istnieje wiele kanonicznych źródeł tych dziesięciu wskazówek; zob. np. *Kutadanta Sutta*, *Digha-Nikaja* 5, oraz *Sevitabha-asevitabha-sutta*, *Madždżhima Nikaja* 114; zob. też: Sangharakszita, *The Ten Pillars of Buddhism*, Windhorse, Birmingham 1996, s.22-31.

112 Ang. *wholesome* i *unwholesome* [przyp. red.]

113 *Dhammapada*, w.80.

114 *Mind in Buddhist Psychology*, s.27.

Kontakt jest więc określonym trybem, szczególnym przekształceniem władzy zmysłowej. Zachodzi to przez zejście się trzech czynników: przedmiotu, danego zmysłu oraz świadomości, jaka powstaje przy zetknięciu się powyższych. Przedmiot i zmysł mogą oczywiście się zbiec bez udziału świadomości, jeśli świadomości zdarzy się całkowite wycofanie z danego organu zmysłu. Kiedy np. jest się totalnie zatopionym w myślach, można mieć oczy otwarte i właściwie nic nie widzieć. W tej sytuacji kontakt w sensie *sparśy* nie zachodzi, mimo że organy zmysłowe i przedmiot zbiegły się razem.

Dany zmysł łączy się z przedmiotem, a potem, by mógł zająć kontakt, świadomość musi być obecna przynajmniej w pewnym stopniu. Kiedy już kontakt zachodzi, powstaje doznanie (*wedana*). Kontakt stanowi więc podstawę dla doznania. Mówiąc w kategoriach łańcucha *nidan* – doznanie powstaje w zależności od kontaktu. Ujmując to prościej, kontakt to zmiana, jaka następuje w zdolności zmysłowej, kiedy organ zmysłowy łączy się z odpowiednim obiektem zmysłowym, dając początek pewnego rodzaju świadomości. To zaś umożliwia powstanie doznania. Istnieje oczywiście sześć typów kontaktu, zależnie od zmysłu zaangażowanego w jego powstanie.

Mówiąc jeszcze inaczej, gdy zmysł łączy się z przedmiotem, kontakt „uchwytyje” przedmiot; na tym polega przekształcenie zdolności zmysłowej. Musimy przy tym pamiętać, że kiedy mówimy o tych wszystkich elementach biorących udział w powstawaniu kontaktu, nie mówimy o rzeczach czy obiektach, lecz o relacjach – nawet nie o relacjach między rzeczami, a o różnych uwarunkowaniach znajdujących się w pewnej relacji.

Wraz z przekształceniem zdolności zmysłowej powstaje doznanie, które jest przyjemne, nieprzyjemne lub neutralne. Wówczas, jeśli zamiast po prostu odczuwać przyjemność, **chwytny się** jej, jeśli rozkoszujemy się przyjemnym uczuciem, powstaje pragnienie. To, czy pozwolimy doznaniu przerodzić się w pragnienie, zależy od kierunku, jaki nadajemy naszej *ćetanie*. W kategoriach łańcucha *nidan* powiemy, że w zależności od kontaktu powstaje doznanie, a w zależności od doznania powstaje pragnienie. Gdzie doznanie się kończy, a zaczyna pragnienie, to kwestia tego, kiedy tracimy zdolność stosunkowo łatwego oderwania się od obiektu przyjemnych doznań. Kiedy porzucenie tego obiektu okazuje się prawie niemożliwe, pragnienie już się zakorzeniło, a karma ugruntowała w stanowczy sposób.

Widzimy tutaj fundamentalną różnicę między czterema wszechobecnymi zdarzeniami mentalnymi, które dotychczas omówiliśmy. Kontakt i doznanie to zdarzenia mentalne, które po prostu następują. Zmysły wchodzą w kontakt z odpowiadającymi im przedmiotami bez szczególnego ruchu ze strony umysłu. W łańcuchu *nidan* są one częścią procesu przyczynowo-skutkowego, jaki zachodzi w terażniejszym życiu. Ukierunkowanie i rozpoznawanie należą z kolei do procesu przyczynowo-skutkowego, jaki prowadzi nas do następnego życia; podobnie jest z piątym wszechobecnym zdarzeniem mentalnym – egocentrycznym wymaganiem.

5. EGOCENTRYCZNE WYMAGANIE (*MANASKARA*)

Jest to ciągłość mająca funkcję utrzymywania umysłu przy tym, co stało się jego odniesieniem.

(*Abhidharma-samućcāja*)

Różnica między ukierunkowaniem a egocentrycznym wymaganiem polega na tym, że ukierunkowanie naprowadza umysł na przedmiot w ogólnym ruchu, natomiast egocentryczne wymaganie sprawia, że umysł skacze do konkretnego przedmiotowego odniesienia¹¹⁵.

(Jesze Gialcen)

„Egocentryczne wymaganie” to Guentherowski przekład słowa *manaskara*, co dosłownie znaczy „stwarzanie umysłu”. Jest to ciągłość dlatego, że w jej naturze leży trwanie, jak gdyby stawała się

nawykowa – w każdym razie w stosunkowo krótkim przedziale czasowym. Przez „odniesienie” rozumie się wszystko, z czym umysł wszedł w kontakt. *Widźniapti-matrata-siddhi-śāstra* bardzo konstruktywnie konfrontuje się z kilkoma mylnymi wyjaśnieniami:

Wedle Sanghabhadry uwaga¹¹⁶ sprawia, że umysł zwraca się ku innemu przedmiotowi; wedle *Abhidharmasamućcai* utrzymuje ona umysł w skupieniu na jednym przedmiocie. Oba wyjaśnienia są sprzeczne z rozumem, ponieważ, gdyby przyjąć pierwsze, uwaga nie byłaby „uniwersalna¹¹⁷”, a drugie wyjaśnienie miesza uwagę i Samadhi¹¹⁸.

Rzecz jasna, umysł nie zawsze zwraca się od razu ku innemu przedmiotowi; nie zawsze pozostaje też skupiony na jednym przedmiocie. Nyanatiloka w swym buddyjskim słowniku, cytując *Wisuddhimaggę* Buddhaghoszy, proponuje jaśniejszą definicję *manaskary* (palijskiej *manasikary*): jest to „pierwsze zetknięcie umysłu z danym przedmiotem”, które „wiąże z przedmiotem powiązane z nim czynniki mentalne”¹¹⁹. Dalej można by jednak oponować, że druga część tej definicji odnosi się raczej do *samadhi* w sensie „medytacyjnej koncentracji”, nie zaś do wszechobecnego zdarzenia mentalnego.

Trudno ustalić całkowicie jasne różnice między poszczególnymi zdarzeniami mentalnymi. Można jednak pokusić się o stwierdzenie, że jeśli ukierunkowanie lub intencjonalność przypomina skradanie się do przedmiotu, *manaskara* jest jak ostatni skok. Oczywiście jako wszechobecne zdarzenie mentalne nie jest ona jedynie okazjonalnym susem. Jest to coś, co ciągle się powtarza (stąd „wymaganie”). Dlatego „egocentryczne wymaganie” to całkiem niezły przekład interpretacyjny.

116 „Uwaga” tutaj to alternatywne tłumaczenie *manaskary*.

117 „Uniwersalny” to alternatywne określenie wszechobecnego stanu mentalnego [przyp. red.]

118 Hsuan Tsang, *Ch'en Wei-Shih Lun: Doctrine of Mere-Consciousness*, op.cit., s.159.

119 Nyanatiloka, *Buddhist Dictionary*, Buddhist Publication Society, Kandy 1988, s.112.

Rozdział 6

Stabilne skupienie

W tym rozdziale zaczniemy przyglądać się bliżej, w jaki sposób abhidharmiczne klasyfikacje zdarzeń mentalnych przekładają się na praktykę, zwłaszcza praktykę medytacji. Zajmiemy się teraz następną grupą pięciu zdarzeń mentalnych „określających przedmiot”. Sanskrycki termin to *winijata*, co znaczy „ograniczony, ujarzmiony, uregulowany”, ale w tym kontekście znaczy to „uszczegółowiony, określony”. W zdarzeniach mentalnych determinujących przedmiot bardziej skupiamy się na obiekcie swej uwagi. Określają one przedmiot w sensie decyzji, że będzie to ten przedmiot, a nie tamten. Zbliżamy się niejako znacznie bardziej do przedmiotu; takie zdarzenia mentalne uchwytują przedmiot znacznie pełniej i dynamiczniej niż wszechobecne zdarzenia mentalne. Dlatego też uruchamiają się one przede wszystkim w kontekście medytacji, będącej procesem skupiania się na konkretnym przedmiocie z coraz większą intensywnością i zaangażowaniem.

1. ZAINTERESOWANIE (CZANDA)

Jesze Gialcen ponownie zaczyna swój wykład od cytatu, tym razem z *Abhidharmasamućcai*:

Czym jest zainteresowanie? Jest to pragnienie nadania pożądanej rzeczy pewnego konkretnego atrybutu, jego funkcja to bycie podstawą inicjującą wytrwały wysiłek¹²⁰.

Na tym więc polega *czanda*. Guenther tłumaczy ją jako „zainteresowanie”; można by też użyć słowa „zapał”. Zanim skupimy umysł na przedmiocie, mówimy jakby: „Niech to będzie przedmiot mojej uwagi”, co pociąga za sobą określony wysiłek wobec tego przedmiotu. Rzecz jasna, jest to szczególnie istotne w kontekście medytacji. Zaś na bazie zainteresowania stopniowo dochodzą do głosu kolejne zdarzenia mentalne określające przedmiot.

Należy pamiętać, że pierwsze z czterech zdarzeń mentalnych określających przedmiot (a także pierwsza z czterech *ryddhipad*, podstaw psychicznej siły¹²¹) **nie jest** wszechobecnym zdarzeniem mentalnym. Oczywiście dla większości z nas nie będzie to żadne objawienie; wiemy doskonale, że zapał lub *czanda* nie jest przez cały czas częścią naszego doświadczenia. Można nawet niestety przejść przez życie, nie wzbudziwszy w sobie szczególnego zapału wobec czegośkolwiek. Bycie „wyluzowanym” lub „olewanie” czegoś wydaje się na tym właśnie polegać. Zapał trzeba w sobie utrwalić i podtrzymywać; a utrwała się go w połączeniu z innymi cechami. Po pierwsze, należy dostrzegać wartość stanu medytacyjnego. Właśnie to stymuluje zainteresowanie czy zapał, stanowiący podstawę usiłowania czy dążenia, które z kolei prowadzi do *praśrabdhi*, „zintegrowanej radości”.

Można powiedzieć, że zapał to przeciwieństwo lenistwa, i dlatego przewyciężanie lenistwa jest blisko związane z rozwijaniem zapału. Jeśli chodzi o lenistwo, Jesze Gialcen cytuje tybetańskiego mistrza Tsongkhapę:

Jeśli nie jest się zdolnym powstrzymać lenistwa, które znajduje przyjemność w braku skłonności do praktyki medytacyjnej, które lubuje się w czynnikach niesprzyjających tej praktyce, wtedy szybko traci się całe zainteresowanie [...] Kiedy utrzymuje się stan czujności, który jest przesiąknięty szczęściem i radością zarówno na poziomie fizycznym, jak i mentalnym, i kiedy nie męczy przykładanie się dniem i nocą do tego, co pozytywne, wtedy

120 *Mind in Buddhist Psychology*, s.29.

121 Patrz rozdział 2.

lenistwo jest przewyciężone. Ważne, by mieć koncentrację, która jest przyczyną utrzymującą ów stan czujności, i ważne, by uczynić z niej stały proces. By zachować siłę koncentracji, trzeba mieć silne i stałe zaangażowanie w koncentrację. Aby koncentracja była podtrzymującym czynnikiem przyczynowym, trzeba bezustannie wzbudzać w sobie niewzruszone przekonanie, które doprowadza do zachwytu cały umysł, jako że dostrzega się zalety i wartość koncentracji. Zrozumienie owych właściwości i procesów w tym porządku stanowi sprawę zasadniczą, ponieważ stają się one jasne i pewne przez widzenie ich we własnym doświadczeniu¹²².

(*Lam-rim czen-mo*)

Podsumowując słowa Tsongkhapy:

- a. Lenistwo należy przewyciężyć, ponieważ w medytacji uniemożliwia ono nie tylko koncentrację, ale też ciągłość koncentracji.
- b. Przewyciężenie lenistwa można stwierdzić dopiero, gdy nie doświadcza się podczas medytacji oporu w przykładaniu się dniem i nocą do tego, co pozytywne, i stale odczuwa się fizyczną i mentalną błogość.
- c. By do tego doprowadzić, potrzebna jest ustawiczna koncentracja – czyli stałe zaangażowanie w praktykę.
- d. Faktyczne osiągnięcie tego poziomu zaangażowania wymaga wzbudzania w sobie w trakcie praktyki niewzruszonego przekonania o jej wartości – przypuszczalnie zwłaszcza wtedy, gdy koncentracja słabnie.

Lenistwo to zatem oddawanie się i czerpanie przyjemności z czegoś, co w pewien sposób uniemożliwia oddawanie się i czerpanie przyjemności z czegoś o większej wartości. Myślimy zwykle o lenistwie w kategoriach braku wysiłku, ale buddyjskie wyobrażenie lenistwa wygląda całkiem inaczej – i jest dosyć odkrywcze. Na przykład dla Gampopy najskrajniejszą postacią lenistwa jest oddawanie się dniem i nocą zwalczaniu wrogów i zarabianiu pieniędzy¹²³.

Bycie leniwym znaczy tak naprawdę bycie zajęтым sprawami, które nie sprzyjają zręcznym stanom umysłu: zaprzątnięcie nimi przeszkadza w uprzytomnieniu sobie, że można by się zająć czymś innym. Właściwie Tsongkhapa posuwa się dalej – lenistwo, jak twierdzi, czerpie przyjemność z faktu, że się **nie zajmujemy** czymś o wyższej wartości. Jego aspektem jest swoiste samozadowolenie i satysfakcja z tego, że zajmują nas miałkie sprawy. Przewyciężenie lenistwa wymaga zdolności odróżnienia tego, co warte wysiłku, od tego, co wysiłku niewarte lub warte mniej. Oznacza to, że potrzebujemy głębiej się zastanowić nad konsekwencjami osiągnięcia skupionych stanów umysłu (*dhjan*): jakie znaczenie będzie miało osiągnięcie *dhjany*, a jakie znaczenie będzie miało jej nieosiągnięcie. Zapal (*czanda*) na tym się opiera, a służy on przeciwdziałaniu lenistwu.

Wedle Jesze Gialcena uwagi Tsongkhapy odnośnie lenistwa są szczególnie istotne dla tych, których ciągnie do tak głębokiego zatopienia się w różnych dyskusjach i sporach na temat nauk buddyzmu, że zatracają cały ich sens. Nawet sumienne zajmowanie się naukami nie jest niczym więcej, jak formą lenistwa, jeśli nie przekłada się ich na praktykę. Nie chodzi tu o sugestię, że studiowanie Dharmy i praktyka Dharmy to z konieczności dwie różne rzeczy. Studiowanie może być metodą praktyki, tak samo, jak medytacja – jest to wszak aspekt pierwszej z trzech mądrości (słuchania, refleksji i medytacji)¹²⁴. Lenistwo wkrada się, gdy od studiowanych nauk nie ma przejścia do refleksji i medytacji.

122 Ibid., s.29-30.

123 Zob. *The Jewel Ornament of Liberation*, op.cit., s.183.

124 Trzy poziomy mądrości są wymienione np. w *Digha Nikai* 16:iii.219.

2. WZMOŻONE ZAINTERESOWANIE, KTÓRE TRWA PRZY SWOIM PRZEDMIOCIE (ADHIMOKSZA)

Jest to trzymanie się określonej rzeczy tak, jak została określona, a funkcja wzmożonego zainteresowania jest taka, że nie może ono zostać zabrane¹²⁵.

(*Abhidharma-samuććaja*)

Guenther decyduje się tutaj tłumaczyć *adhimokszę*, niekiedy tłumaczoną jako „stanowczość” lub „determinacja”, za pomocą wyrażenia „wzmożone zainteresowanie, które trwa przy swoim przedmiocie”. W tym kontekście odnosi się to do obiektu medytacji, ale w istocie taka determinacja może się odnosić do wszystkiego. Jeśli tym obiektem są Trzy Klejnoty buddyzmu – Budda jako ideał Oświecenia, Dharma jako nauczanie Buddy, oraz Sangha jako duchowa społeczność tych, którzy zrealizowali wyższe stany transcendentalnej ścieżki – wówczas ta determinacja sprowadza się do wiary (*śraddha*). *Czanda*, w sensie niewzruszonego przekonania o zaletach i wartości wyższych stanów umysłu, w jakiejś postaci pojawia się na elementarnym poziomie rozwoju duchowego, natomiast *adhimokszy* doświadcza osoba rzeczywiście oddana duchowemu życiu.

3. NADZÓR (LUB UWAŻNOŚĆ LUB PAMIĘTANIE) (SMRYTI)

Jest to niepozwalanie temu, co się wie, na wymknięcie się z umysłu. Jej funkcja to nierozpraszenie się¹²⁶.

(*Abhidharma-samuććaja*)

Guenther decyduje się na „nadzór”, choć *smryti* tłumaczy się zwykle jako „uważność” lub „świadomość”, ale w istocie, jak sugeruje ów cytat z *Abhidharmasamuććai*, pierwotnym znaczeniem tego słowa jest „pamiętanie” lub też „pamięć”. Czasami *smryti* dosyć jasno odnosi się do pamiętania, zaś w innych kontekstach w oczywisty sposób znaczy to bycie świadomym czegoś tu i teraz, a niekiedy jego znaczenie jest syntezą obu powyższych, i wtedy można to ująć jako „uważność”. Ogólna charakterystyka to „niepozwalanie temu, co się wie, na wymknięcie się z umysłu”. Niezależnie od tego, czy przedmiot jest tutaj w czasie teraźniejszym, czy jest przywoływany z przeszłości, w praktyce *smryti* chodzi o utrzymanie go w umyśle. Na tym polega uważność.

Zetknęliśmy się już tutaj z „czterema podstawami uważności” (uważnością ciała, uczuć [doznań], myśli oraz rzeczywistości), które są aspektem ścieżki akumulacji. Można pójść dalej i pracować nad czymś, co określiłbym czterema wymiarami uważności lub świadomości: świadomością rzeczy, świadomością siebie, świadomością innych oraz świadomością rzeczywistości.

Przez świadomość rzeczy rozumiem świadomość świata wokół nas, świadomość materialnego otoczenia – świadomość natury, jeśli wolicie. Chcąc być świadomi świata, musimy oczywiście mu się przyglądać i przysłuchiwać, ale to udaje się bardzo niewielu. Większość ludzi, gdy zwrócić im uwagę, twierdzi, że brak im czasu na zatrzymanie się i przyjrzenie światu. Jeśli jednak naprawdę chcemy być go świadomi, powinniśmy nauczyć się mu przyglądać. Powinniśmy uczyć się obserwować niebo, góry (jeśli mamy taką możliwość), kwiaty, skały, wodę, ogień – wszystkie znajome zjawiska wokół nas, ciągle obecne, ale nigdy naprawdę nie widziane. Patrzymy nie tylko na „poetyczne” rzeczy, a na wszystko, z czym stykamy się w codziennym życiu, nawet ceglane mury i przepelnione kosze na śmieci, jeśli akurat znajdują się na podorędziu.

Nie ogranicza się to tylko do patrzenia. Powinniśmy uczyć się słyszeć, smakować, czuć, dotykać. Bez wątplenia najwyższy stopień świadomości percepcyjnej zapewnia nam zmysł wzroku, nie znaczy to jednak, że inne zmysły można zaniedbywać. Uczmy się patrzeć nie tylko na obiekty

125 *Mind in Buddhist Psychology*, s.31.

126 *Ibid.*, s.32.

natury i znajome domowe przedmioty, ale też choćby na obrazy, rzeźby etc. – rzeczy, które często traktujemy jako oczywistość, bo są częścią naszego kulturowego zaplecza. Możemy też uczyć się słuchać – np. muzyki. (U wielu ludzi muzyka pełni funkcję hałasu w tle; nie byłiby w stanie powiedzieć, czy to Bach, czy najnowsza piosenka pop – to tylko strumień dźwięków płynących w tle). Jest naprawdę tyle sposobów zwiększenia swojej świadomości świata natury i kultury.

Po drugie, należy rozwijać świadomość siebie. Nie chodzi mi tu o nic metafizycznego; chodzi po prostu o świadomość zmieniania się empirycznego „ja”, która zresztą jest wszystkim, czego zazwyczaj doświadczamy. W buddyzmie świadomość „ja” dzieli się tradycyjnie na trzy rodzaje, każdy o wyższym stopniu subtelności. Najpierw jest świadomość ciała i jego ruchów, łącznie z procesem oddychania, i na tym opiera się oczywiście cała technika koncentracji. Według tradycji przy poruszaniu się należy być świadomym swoich ruchów. Kiedy stoimy, bądźmy świadomi, że stoimy. Kiedy siedzimy, bądźmy świadomi, że siedzimy; doświadczajmy swojego siedzenia. Kiedy poruszamy ręką, bądźmy świadomi swoich ruchów ręką. Kiedy zamykamy drzwi, bądźmy świadomi, że zamykamy drzwi. Kiedy trzymamy książkę, bądźmy świadomi, że ją trzymamy.

Praktykując w ten sposób, nawet przez krótki czas, bardzo szybko uświadomimy sobie, że mamy zaniki uważności. Bywają całe okresy, kiedy dosłownie nie wiemy, co robimy. Mimo że świadomość fizycznego ciała to najprostsza forma samoświadomości, i tak jest bardzo trudna. Ale jest szalenie ważna, bo stanowi podstawę wszystkich innych aspektów świadomości siebie.

Stąd możemy przejść do praktyki świadomości doznań, dostrzegania, czy nasz ton uczuciowy jest przyjemny, przykry, czy niejako neutralnie szary. Potem możemy stawać się świadomi uczuć i emocji – tego, czy przeżywamy miłość, nienawiść, strach, lęk, pragnienie, nadzieję, zazdrość, zachwyt, oczekiwanie, odrazę czy cokolwiek innego. Ważne, by zdawać sobie sprawę z doświadczenia danego stanu emocjonalnego, kiedy się w nim znajdujemy. Jeśli uda nam się dojść do świadomości całego naszego życia emocjonalnego, zaobserwujemy dwojaki efekt: nasze negatywne emocje będą stopniowo zanikać (a przynajmniej będą znacznie bardziej pod kontrolą), a emocje pozytywne będą ulegać ciągłemu wysubtelnieniu.

Następnie jest świadomość myśli. Trzeba powiedzieć, że bardzo niewielu ludzi tak naprawdę myśli. Zwykle myśli po prostu dryfują przez nasz umysł; biorą nas jakby w posiadanie. Nie wiemy, czemu przychodzą, i bardzo często nie wiemy, skąd się biorą; po prostu przychodzą, i wydaje się, że niewiele można na to poradzić. Trzeba je tolerować. Nawet w medytacji mamy tylko obserwować myśli bawiące się, czy wręcz szalejące, na placu zabaw naszego umysłu, niezdolni do ich wypędzenia. Właściwie nie są to nasze własne myśli; nie jesteśmy ich panami. Cały ten proces można streścić tak, że jesteśmy podatni na luźne skojarzenia, które łatwo zostają przerwane lub przekierowane. Kiedy jednak dzięki rozwijaniu świadomości myśli zaczynamy być bardziej świadomi tego, co się dzieje, nasze myślenie staje się bardziej celowe. W pewnym sensie myślenie zaczyna być nasze; staje się procesem raczej aktywnym niż pasywnym. Wałęsające się myśli ulegają stopniowej eliminacji, a my doświadczamy bardziej spokojnych i harmonijnych stanów umysłu.

Tak wygląda tradycyjna klasyfikacja świadomości siebie: świadomość ciała i jego ruchów, doznań, uczuć i stanów emocjonalnych, oraz myśli. Możliwe są też jednak inne klasyfikacje. Można np. mówić o różnych rodzajach warunkowania psychologicznego – przez co rozumiem kształtowanie naszych działań, bez zdawania sobie z tego sprawy, przez dawne wzorce życia, powstałe niekiedy bardzo wcześnie. To warunkowanie ma wiele postaci. Jesteśmy uwarunkowani przez to, że jesteśmy ludźmi, a nie zwierzętami, czy raczej, że jesteśmy czelakształnymi ssakami w odróżnieniu od nieczelakształnych. Warunkuje nas płeć męska czy żeńska. Warunkuje miejsce urodzenia, rasa, narodowość. Warunkuje grupa społeczna, do której należymy z uwagi na kastę, klasę, zawód, partię polityczną czy nawet religię. Takie warunkowanie także ulega zanikowi dzięki świadomości siebie, ponieważ w stopniu, w jakim uświadomimy sobie nasze rozliczne uwarunkowania psychologiczne, staniemy się od nich wolni.

Trzecim wymiarem świadomości jest świadomość ludzi. Co dziwne, jest to stosunkowo rzadka sprawa. Jak już mówiliśmy, zwykle jesteśmy świadomi ludzi nie jako ludzi, lecz jako rzeczy, obiektów, ciał będących „na zewnątrz”. Skrajnym przypadkiem jest, rzecz jasna, niemowlę,

dla którego „matka” jest jedynie źródłem ciepła i pożywienia. Chętnie myślimy, że wyrosliśmy już z takiego stosunku do ludzi, i do pewnego stopnia tak jest, choć nie całkowicie. Nader często w życiu osobistym traktujemy innych nie jak osoby, a jak rzeczy. Zaczyna to ulegać zmianie, kiedy uczy się po prostu przyglądać ludziom. Jedynie przyglądając się ludziom, można zacząć być ich świadomym. I jedynie będąc ich świadomym, można ich kochać.

Po czwarte, jest świadomość rzeczywistości, najwyższy oczywiście rodzaj świadomości. Nie jest tak, że ten wymiar świadomości wzajemnie się wyklucza z innymi wymiarami. Prześwity rzeczywistości można mieć poprzez świadomość natury, siebie i innych. Jednakże w tym czwartym wymiarze świadomość rzeczywistości jest niejako bezpośrednia. Bardzo ciężko wyjaśnić, na czym dokładnie polega, ponieważ nie mieści się w słowach, ale można by ją chyba przyrównać do medytacji w najwyższym sensie – czyli medytacji jako kontemplacji.

Owe wymiary świadomości czy uważności są bez wątpienia fundamentalne dla praktykowania buddyzmu. Uważność to fundamentalny aspekt nauczania Buddy – cała sutta kanonu palijskiego, *Sutta Satipatthana*, poświęcona jest przedstawieniu czterech podstaw uważności. Nie podlega też dyskusji, że ma ona wielkie znaczenie dla praktykowania abhidharmy. Rzeczą dyskusyjną jest oczywiście to, jak daleko ten rodzaj świadomości nas zaprowadzi; jak widzieliśmy, zdaniem niektórych sama świadomość stanu mentalnego nie wystarcza, by go zmienić; można jednak równie przekonująco argumentować, że już sam akt uświadomienia sobie czegoś posiada moc transformującą.

W kontekście zdarzeń mentalnych określających przedmiot jednym z określeń na *smryti* jest pamiętanie, co przypomina nam, że omawiamy teraz zdarzenie mentalne.¹²⁷ Pamięć jako praktyka duchowa polega na przypominaniu sobie, co jest naprawdę istotne, o co w życiu chodzi i co należy robić. „Czemu tu jestem? Po co to robię?”. W przypomnieniu często chodzi o uprzytomnienie sobie faktu, że zboczyło się ze szlaku, jaki chciało się obrać. Sanskrycki termin zarezerwowany dla tego konkretnego rodzaju pamiętania to *sampradzanja*, tłumaczona czasem jako „uważność celu” lub „uważność z jasnym rozumieniem”; na jej przeciwieństwo, *asampradzanję*, natrafimy na liście negatywnych zdarzeń mentalnych.

Przypominając sobie coś, zbieramy jakby ponownie do kupy coś utraconego, zbieramy rozproszone energie. Przypominając sobie swój cel, przypominamy sobie **siebie**. Jednak w pewnym sensie ostateczny cel nigdy nie popada w zawieszenie. Nie ma potrzeby ciągle przypominać sobie w sposób sztuczny i wymuszony, że jest się na duchowej ścieżce, bo zawsze tkwi to gdzieś z tyłu głowy. To trochę jak z przewodem elektrycznym. Jeśli zrobimy coś, co oddala nas od głównego celu, doznajemy drobnego wstrząsu ze strony tego podskórnego prądu pamiętania.

Warto może dodać, że *smryti* nawet w zwykłym sensie pamięci ma oczywiście swoje zastosowania. Pamięć to dosyć osobliwe zjawisko. Trzeba sobie przypomnieć, że się coś zapomniało, zanim można sobie to przypomnieć – a zatem można sobie przypomnieć dane wspomnienie tylko za pomocą tego wspomnienia. Sprawy, o których się chce pamiętać, toną w morzu innych spraw, i muszą czekać na okazję, by znowu się wydobyć na powierzchnię świadomości; pobudzenie pamięci wydaje się często dziełem przypadku. Najlepszym rozwiązaniem bywa zaaranżowanie odpowiednich warunków dla niezapominania. Tradycyjna metoda to zawiązanie węzła na chusteczce, ale można wprowadzić w życie bardziej złożone systemy pobudzania własnej pamięci; można też używać notesu lub nawet angażować kogoś, by dla nas coś zapamiętał. Pamiętanie jest tak ważne, że nierzadko ogarnia nas poczucie zapomnienia o czymś, zanim sobie uprzytomnimy, czego rzecz w ogóle dotyczy – lub też czujemy, że o czymś zapomnieliśmy, mimo że wcale tak nie jest.

127 W tłumaczeniu na polski pominięto w tym miejscu zdanie, w którym autor omawia dwuznaczność słowa *recollection* (pamiętanie) w języku angielskim. Przy najlepszych chęciach nie udało nam się znaleźć w języku polskim słowa z podobnymi konotacjami jak *recollection*, które nie byłoby sztuczne i naciągane, a jednocześnie wносиłoby coś dla polskiego czytelnika. W związku z tym pominięte zdanie zamieszczamy tutaj po angielsku: The term *recollection* in English is ambiguous: it can mean the act of recollecting, in the sense of calling up a mental image pertaining to the past – that is, remembering something – but it can also mean the state of being recollected – being mindful and aware in the present.

Nader często ubytki pamięci mają sens. Przy stresie bywa to po prostu samoobrona, sposób ograniczenia liczby spraw, które kłębią się w głowie. Jeśli stawia nam się zbyt wiele wymagań, to przy braku świadomego przeciwdziałania podświadomie redukujemy dane, zwyczajnie zapominając o wielu sprawach.

Zapominamy też w miarę starzenia się. W młodości zapamiętujemy różne detale, często banalne, bo nie jest dla nas jeszcze jasne, które z nich mogą okazać się istotne. To, co okaże się marginalne, wówczas może wydawać się sprawą wielkiej wagi. Lata płyną i skupiamy się coraz bardziej na ogólnym wzorcu naszego życia, chcemy wzmocnić i pogłębić to skupienie, toteż nasza pamięć staje się coraz bardziej wybiórcza. Kiedy dążymy do wzmocnienia owego podstawowego wzorca, który przypuszczalnie zabierzemy do następnego życia, przestają na nas robić wrażenie sprawy nieistotne dla ogólnych konturów naszego życia. Doszedłszy do końca swego życia, możemy już nie rejestrować niczego wokół, a nasza pamięć znika całkowicie. Stajemy się jak dzieci, gotowi do kolejnych narodzin.

Smryti ma fundamentalne znaczenie dla praktyki duchowej; nie da się bez tego zacząć. Wiele praktyk rytualnych i rozwijających oddanie jest szczególnie pomocnych w ogólnym zebraniu myśli, istnieje też seria praktyk zwanych dziesięcioma *anussati*, czyli dziesięcioma pamiętaniami (*sati* to palijski odpowiednik sanskryckiego *smryti*)¹²⁸. Jedną z nich jest *anapanasati*, uważność oddechu, inna to *buddha-anussati* (sans. *buddha-anusmryti*), która polega na przywoływaniu do umysłu tego, co słyszało się o Buddzie i jego cechach.

Uważność celu można stracić, podobnie jak można stracić pamięć, lecz oznacza to utratę czegoś bardziej podstawowego od imion znajomych lub nazw dni tygodnia. Jeśli zdamy sobie sprawę z wagi takiej uważności, jeśli uprzytomnimy sobie, że jej utrata oznacza w pewnym sensie utratę wszystkiego, będziemy chcieli dla jej zachowania zrobić coś nieco bardziej radykalnego niż wiązanie węzełków na chusteczce. Jednym z bardzo skutecznych sposobów jest tutaj duchowa przyjaźń. Nasi przyjaciele mogą przypominać nam o sensie w życiu zwracając się do nas w słowach, ale często taki efekt niesie ze sobą sama obserwacja ich przykładu.

4. INTENSYWNA KONCENTRACJA (*SAMADHI*)

Czwartym zdarzeniem mentalnym określającym przedmiot jest *samadhi*, które w tym kontekście znaczy jednopunktowość umysłu, pozostawanie przy jednym obiekcie mentalnym – czyli obiekcie, który nie jest postrzegany przez zmysły¹²⁹. Jesze Gialcen cytuje *Abhidharmasamućcagę*: „jej funkcja to stawanie się podstawą świadomości”¹³⁰. Przywołując najbardziej podstawową formułę buddyjskiej ścieżki, Trojaka Drogę, można też powiedzieć, że *samadhi* rozwija się na bazie etyki, a jej „funkcja to stawanie się podstawą świadomości” w sensie transcendentalnej mądrości lub wglądu. Są to bowiem trzy etapy ścieżki: etyka, *samadhi* oraz mądrość.

Istotne zastrzeżenie dla tej definicji *samadhi* znajdziemy tym razem nie w komentarzu Jesze Gialcena, a w *Czeng-Wei-Szi-Lun*:

Wyrażenie „koncentracja umysłu” wskazuje, że umysł jest skupiony na tym, na czym pragnie być skupiony, nie zaś, że jest skupiony jedynie na jednym obiekcie. W przeciwnym razie nie byłoby *Samadhi* na „ścieżce Wglądu w transcendentalną Prawdę”, gdzie asceta rozróżnia i kontempluje po kolei wieczne prawdy, i gdzie w efekcie obiekt zmienia się z chwili na

128 Nyanatiloka w swoim *Słowniku buddyjskim* zauważa, że w *suttach* kanonu palijskiego opisuje się często sześć *anussati*: pamiętanie o Buddzie, Dharmie, Sandze, etyczności, szczodrości i niebiańskich istotach. Kolejne cztery wymienia się rzadziej: pamiętanie o śmierci, ciele, oddychaniu i spokoju. Zob. Nyanatiloka, *buddhist Dictionary*, Buddhist Publication Society, Kandy 1988, s.20-22.

129 Co ciekawe, wedle palijskiej *abhidhammy cittass'ekagatta* (palijski ekwiwalent *samadhi*) to raczej wszechobecne zdarzenie mentalne, nie zaś determinujące przedmiot; w tym tkwi kluczowa różnica między *abhidhammą* therawadyjską a sarwastiwyjską.

130 *Mind in Buddhist Psychology*, s.35.

chwile¹³¹.

Stosuje się to bezpośrednio do praktyki medytacyjnej. Weźmy np. praktykę wizualizacji danego buddy lub bodhisattwy. Można przywoływać detale wizualizowanego bodhisattwy, koncentrując się raz na tym, raz na innym elemencie wizualizacji; chodzi zaś o to, by koncentracja (*samadhi*) pozostawała stabilna także wtedy, gdy zmianie ulega jej przedmiot. Podobnie w praktyce *metta bhawany* celem jest rozwinięcie odpowiedniej reakcji, *metty*, która pozostaje stała niezależnie od przedmiotu koncentracji. Zasadniczo *samadhi* to zdolność skupiania umysłu na tym, na czym chcemy, podczas medytacji.

Jesze Gialcen wylicza cztery klasy obiektów mentalnych, na których można się koncentrować¹³². Parafrazując jego listę, są to:

- a. To, co dotyczy rozwoju *śili*, etyki;
- b. To, co dotyczy oczyszczania emocji – tym samym przeciwdziałając lgnięciu;
- c. To, co dotyczy rozwoju czterech „siedzib bogów” (*brahma-wihar*): życzliwości (*metty*), współczucia, współczującej radości oraz równowagi umysłu;
- d. To, co dotyczy rozwoju mądrości.

Cztery te kategorie znowu pokrywają się z Trojaką Drogą. Pierwsza odnosi się do dziesięciu wskazówek, a druga i trzecia mają na celu rozwijanie samego *samadhi*. Druga kategoria, odzwierciedlająca potrzebę przeciwdziałania potężnym emocjom neurotycznego pragnienia i pożądania, wymaga silnych środków: medytacji nad nieczystościami i obrzydliwymi aspektami cielesnej egzystencji, w szczególności medytacji etapów rozkładu zwłok. Trzecia, mająca przeciwdziałać przeciwnej tendencji do nienawiści i awersji, polega na pielęgnowaniu pozytywnych emocji. Czwarta natomiast ma na celu rozwój wglądu w naturę rzeczywistości, co wymaga refleksji nad *dharma*ą, łącznie z naukami samej *abhidharmy*.

W swym komentarzu Jesze Gialcen mówi jasno, że koncentracja w sensie *samadhi* rozwija się jedynie jako **mentalny** wytwór percepcji – wewnętrznie postrzegany przedmiot. Chociaż dosyć powszechne jest skupianie się na jakimś zewnętrznym przedmiocie (tradycyjnie na kolorowym dysku), by rozwinąć wstępną koncentrację, błędem byłoby wyobrażanie sobie, że w ten sposób da się rozwinąć koncentrację na wszystkich jej poziomach. Skrajną postacią takiego błędnego poglądu jest twierdzenie niektórych ludzi, że medytują „cały czas”. Świadomość, bycie świadomym tego, co się postrzega zewnętrznymi zmysłami, to jedno, ale *samadhi* to coś innego. Postrzeganie za pomocą pięciu zmysłów nie odgrywa w istocie żadnej roli w *samadhi*. Istnieje możliwość medytacji z otwartymi oczami, ale nawet wówczas głęboka koncentracja nie dotyczy tego, co przed oczami; właściwie nie rejestruje się wtedy danych percepcji wizualnej.

Powinniśmy przy tym pamiętać, że konceptualizujący umysł także zalicza się do zdolności zmysłowych, oraz że umysłowa zdolność kontroli (*indrija*) działa zarówno podczas wzrokowej percepcji form wizualnych, jak i podczas postrzegania przez umysł obiektów mentalnych. Jednak niezależnie od tego, czy zaczyna się od skupienia na jakimś zewnętrznym obiekcie postrzeganym przez pięć zmysłów, czy też od skupienia na obiekcie postrzeganym przez zdolność zmysłową umysłu (czyli za pośrednictwem tego, co Guenther nazywa percepcją kategoryzującą), umysł, z którym się zaczyna, nie jest umysłem, z którym się kończy. Cały ten proces Budda ujmuje tak: „Zmysły znajdują schronienie w umyśle jako szóstym zmysłem, a szósty zmysł znajduje schronienie w uważności; uważność zaś znajduje schronienie w 'oswobodzeniu'”¹³³.

Realne czy nie,
Cokolwiek staje się prawdziwie znajome,
Gdy się z tym w pełni zapoznałeś,

131 Hsuan Tsang, *Ch'eng Wei-Shih Lun: Doctrine of Mere-Consciousness*, op.cit., s.379.

132 *Mind in Buddhist Psychology*, s.35.

133 *Samjutta-Nikaja* v.217-219.

Powoduje wyraźne uczucie obecności bez dychotomii podmiot-przedmiot¹³⁴.

(*Pramana-warttika*)

Za sprawą tego cytatu z Dharmakirtiego Jesze Gialcen zmierza w kierunku serca praktyki medytacyjnej, a mówiąc konkretniej – praktyki wizualizacji. Za obiekt medytacji może służyć coś, o czym można powiedzieć, że faktycznie istnieje poza naszą wyobraźnią (jak wizualizowany bodhisattwa) lub coś wymyślonego (jak jednorozec). W każdym razie jako obiekt medytacji jest to nasz własny wytwór: sami go stworzyliśmy. Mimo że postrzegamy to jako obiekt, nasz związek z tym w istocie jest subiektywny. Ulegając całkowitemu pochłonięciu, stajemy się jakby jednością z danym przedmiotem, a on staje się jednością z nami. Skupiwszy się na przedmiocie bez myślenia o nim, doświadczamy go bezpośrednio, bez udziału pojęć. A kiedy „zmieniamy” przedmiot, zmieniamy siebie, i tak oto dwoistość staje się stopniowo jednym.

Nawet jeśli przedmiotem medytacji jest wizualizowany bodhisattwa, nawet jeśli stapiamy się z nim w *samadhi*, dalej jest to wytwór naszego ziemskiego umysłu. Nie jest to sam bodhisattwa. W tantrycznej praktyce medytacyjnej istnieje jasne rozróżnienie na *samajasattwę* i *dźnianasattwę*. *Samajasattwa*, tłumaczona czasem jako „istota umowna”, to bodhisattwa wizualizowany zgodnie z tradycją, ale będący wytworem umysłu. *Dźnianasattwa* oznacza dosłownie „istotę wiedzy” i w pewnym sensie istnieje naprawdę, czyli **nie jest** wytworem umysłu.

Rozwijając *samajasattwę*, przygotowuje się duplikat *dźnianasattwy*, rodzaj ziemskiego symulakrum, w które transcendentalny oryginał niejako zstępuje, albo przez które może się objawić. Za sprawą ziemskiego medytacyjnego doświadczenia *samajasattwy* dostrajamy się do *dźnianasattwy*, prawdziwego oświeconego umysłu bodhisattwy. Kiedy to drugie zstąpi w to pierwsze, zyskuje się kontakt z bodhisattwą, a doświadczenie staje się transcendentalne.

Oczywiście nie trzeba koniecznie znać tej technicznej strony, by bodhisattwa się pojawił. Może się to zdarzyć dzięki samemu impetowi naszej praktyki duchowej; można np. mieć wizję. Ale póki się to nie stanie, wizualizacja nie będzie niczym więcej, jak kreacją naszego umysłu, mimo że pochłonięcie może być tak duże, że nie sposób już dokonać rozróżnienia między sobą a wizualizowanym obrazem.

5. DOCENIAJĄCE ROZRÓŻNIANIE (*PRADŹNIA*)

Jego funkcją jest unikanie wszelkiego zamieszania i wątpliwości¹³⁵.

(*Abhidharma-samućcāja*)

Pradźnia, którą Guenther tłumaczy czasami jako „analityczne doceniające rozróżnianie”, a która często bywa tłumaczona po prostu jako „mądrość” lub „wiedza”, to kulminacja i cel medytacji. Dzięki *pradźni* jest się w stanie oddzielić właściwości tego, co złożone, od cech tego, co niezłożone, jasno rozróżniając między tym, co nietrwałe, pozbawione substancjalnego istnienia, bolesne i szpetne, a tym, co trwałe, realne, błogie i piękne. (Rozróżnienie to byłoby niemożliwe do przeprowadzenia bez *pradźni*. Jesteśmy we władaniu tego, co buddyjska tradycja nazywa czterema *wiparjasy*, czterema „zmaconymi poglądami”, przez co padamy ofiarą złudzenia, że to, co nietrwałe, jest trwałe, to, co nieistotne, jest istotne etc.)¹³⁶. Dzięki *pradźni* pozytywne widzi się jako pozytywne (*kuśala*, czyli zręczne), negatywne jako negatywne (*akuśala* – niezręczne), a neutralne – to, co nie jest ani pozytywne, ani negatywne – jako neutralne (*awjakryta*). *Pradźnię* cechuje też aspekt „doceniania”, ponieważ jest nie tylko intelektualna, ale też „nastrojona na wartości”, jak powiedziałby Guenther.

W swym komentarzu Jesze Gialcen wyróżnia cztery rodzaje wiedzy, które należy rozwijać dla osiągnięcia doceniającego rozróżniania:

134 *Mind in Buddhist Psychology*, s.36.

135 *Ibid.*, s.37.

136 *Wiparjasy* są wyliczone w *Anguttara-Nikai* viii.20. Zob. też: *What is the Dharma?*, op.cit., s.127-128.

- a. **Świadomość tego, co należy zrobić:** wiedza o działaniach, które są duchowo właściwe.
- b. **Świadomość powiązań:** wiedza o związkach, które wynikają z zasady współzależnego powstawania, czyli o powiązaniach między działaniem a jego konsekwencjami, karmą i *wipaką* – i właściwie o całej sieci związków naświetlonych przez abhidharmę.
- c. **Świadomość dotarcia do tego, co słuszne:** Wiedza o tym, co ostatecznie słuszne i niepodważalne, i o tym, jak to osiągnąć.
- d. **Świadomość tego, co abolutnie rzeczywiste:** Wiedza o samym Nieuwarunkowanym¹³⁷.

Dalszą charakterystykę tego najwyższego zdarzenia mentalnego omówimy jako „brak iluzji”¹³⁸ (co jest tym samym, tyle że rozpatrywanym jako pozytywne zdarzenie mentalne, nie zaś jako zdarzenie mentalne określające przedmiot), oraz jako „brak integralnej świadomości”¹³⁹.

W koncepcji *pradžni* docieramy do głównego ogniska sporu między hinajaną a mahajaną. Wedle mahajany *pradžnia* polega na postrzeganiu tego, o czym zwykle myślimy jako jaźni, przez pryzmat konstytuujących ją *dharm*. Abhidharma stanowi systematyczną analizę owych *dharm*, mającą wykluczyć możliwość myślenia o psychofizycznym organizmie w kategoriach „ja”.

Mahajana z kolei postrzega *pradžnię* jako intuicję *śunjaty*. Uznaje ona abhidharmiczną klasyfikację *dharm* za czysto prowizoryczną, dotyczącą prawd relatywnych lub konwencjonalnych; utrzymuje też, że *dharmy*, na jakie abhidharma rozбивa psychofizyczny organizm, mogą być dalej bez końca dzielone. Dla mahajany *dharmy* nie są podstawowymi jednostkami; są to jedynie pojęcia, a na drodze do *pradžni* trzeba przekroczyć wszystkie pojęcia. *Pradžnia* zaś wedle mahajany polega na intuicji lub realizacji *śunjaty*, pustki wszystkich pojęć. Na tym właśnie opiera się (przynajmniej zdaniem niektórych) krytycyzm mahajany wobec hinajany.

Wadźrajana natomiast wskazałaby, że realizacja *śunjaty* w mahajanie sama jest ograniczona, jako że jest czysto mentalna – przy czym chodzi nie o to, że jest wyłącznie racjonalna, a o to, że ma miejsce jedynie na płaszczyźnie mentalnej. Wadźrajana skupia się na bezpośrednim doświadczeniu *śunjaty*, utrzymując, że wymaga to nie tylko zaangażowania umysłu, ale też mowy, a nawet ciała. Tantra mówi więc nie o samym Oświeceniu, a o osiągnięciu *trikai* Buddy, czyli pełnej transformacji ciała, mowy i umysłu. Wedle tej idei zaangażowanie wszystkich energii organizmu psychofizycznego w proces doświadczenia *śunjaty* prowadzi do osiągnięcia znacznie bardziej dogłębnego i kompletnego.

Rzecz jasna, każda *jana* postrzega poprzednią z własnego, szczególnego punktu widzenia; kwestia dyskusyjna, czy w krytyce hinajany lub mahajany obiektem ataku jest ich rzeczywisty pogląd, czy nieprzychylna interpretacja. Można jednak zapewne stwierdzić, że za każdym razem krytyce podlega pewne utrwalenie pojęć czy zastój idei. Czytając np. niektóre najwcześniejsze teksty palijskie, trudno znaleźć ślady tego, co mahajana nazywa hinajaną. Niekiedy w *Sutcie Nipata* lub *Udanie* można się poczuć jak na terytorium mahajany, a nawet odczuć bliskość wadźrajany. Trzy *jany* stanowią wygodne ramy odniesienia, nie należy jednak zbyt sztywno ich stosować w zetknięciu z materiałem historycznym.

Zdarzenia mentalne określające przedmiot wyraźnie układają się w progresywny ciąg, począwszy od zainteresowania, które może, choć nie musi stosować się do medytacji, aż po intensywną koncentrację, która pozostawia za sobą cały zewnętrzny świat zmysłów. Jednakże kulminacja tego ciągu, *pradžnia*, w pewnym sensie prowadzi nas do punktu wyjścia, ponieważ mądrość jest aktywna niezależnie od tego, czy ktoś znajduje się w medytacyjnym stanie świadomości. Osiągnąwszy ją, nigdy się jej nie traci, nawet prowadząc zwyczajne życie w świecie. Nie trzeba trwać w pochłonięciu *dhjany*, by *pradžnia* była żywa i sprawna.

Gdy doświadcza się *pradžni*, nie istnieje żaden absolutny podmiot działania ani przedmiot, na który działanie się kieruje. Dzięki powstaniu *pradžni* zbliżamy się więc ostatecznie do przedmiotu: poznajemy go takim, jaki rzeczywiście jest. Innymi słowy, poznajemy go nie jako przedmiot, ale w

137 *Mind in Buddhist Psychology*, s.37.

138 Rozdział 7.6 [przyp. red.]

139 Rozdział 8.4 [przyp. red.]

ostatecznym rachunku jako tymczasowe zagęszczenie uwarunkowań, które zostało oznaczone jako dany przedmiot wskutek działania naszej skłonności do identyfikacji (*samdźni*).

Doświadczenie *pradźni* – transcendentalnego wglądu – jest paradoksalne. Przynajmniej na wczesnym etapie wydaje się ono pochodzić z zewnątrz, choć wrażenie to może zostać skorygowane przez następne doświadczenia. Jednocześnie bez wątpienia powstaje ono wewnątrz. „Ja” jest w nim zanegowane całkowicie i ostatecznie, a z drugiej strony przejawia się w nim prawdziwa indywidualność.

Pradźnia różni się oczywiście od Nirwany, którą charakteryzuje się jako *dhatu*, sferę lub świat, nie tylko jako stan umysłu. Tak przynajmniej wygląda punkt widzenia hinajanicznej abhidharmy. Jak powiedziałby nasz hinajaniczny abhidharmika, Nirwana to obiektywna rzeczywistość, istniejąca ponad i poza tym, co ziemskie, niezależnie od tego, czy ktoś jej doświadcza, czy nie. To sprawia, że jest ona absolutnie realna. Nie zależy od naszego doświadczenia, by być tym, czym jest. W naturze rzeczywistości leży jednak to, że nie sposób o niej mówić ani w kategoriach podmiotu, ani przedmiotu. Dlatego właśnie można ją opisywać albo jako doświadczenie, albo jako istniejącą całkowicie niezależnie od doświadczenia. Nie ma dobrej odpowiedzi; można tylko być świadomym ograniczeń obu tych podejść.

Rozdział 7

Kreatywny umysł w działaniu

Po wyłożeniu zdarzeń mentalnych określających przedmiot Jesze Gialcen przechodzi do rozważań nad następną klasyfikacją abhidharmy: jedenastoma pozytywnymi (*kuśala*) zdarzeniami mentalnymi. Pozytywne zdarzenia mentalne następują przed negatywnymi być może dlatego, że za zdrowsze uznaje się rozważenie negatywnych na bazie omówienia pozytywnych. (Natomiast indyjska tradycja zdaje się faworyzować odwrotną kolejność, przynajmniej w takich naukach, jak słynne zdanie *Dhammapady*: „Przestań czynić zło, ucz się czynić dobro, oczyszczaj serce”).

Celem tej listy nie jest wyliczenie stałej i ograniczonej liczby stanów umysłu. Mimo to warto zauważyć, że jedenaście pozytywnych zdarzeń ma wystarczać wobec 26 negatywnych. Powodem jest niewątpliwie to, że „można być złym na wiele sposobów, ale dobrym – tylko na jeden”, jak mówi [angielskie] powiedzenie. Ujmując to inaczej, grono grzeszników jest bardziej zróżnicowane od grona świętych, co zapewne wyjaśnia, czemu czarne charaktery są uważane za znacznie ciekawsze od dobrych postaci.

Oczywiście dokładna analiza ludzkiej natury ujawnia z jednej strony to, co nazwano banalnością zła, a z drugiej – silne poczucie indywidualności, które stanowi nieodzowną właściwość osoby wysoce zintegrowanej. Niewątpliwie jednak każdy w jakimś ograniczonym zakresie „pędzi kwiecistą drogą na wieczne ognisko”¹⁴⁰ (jak barwnie ujął ścieżkę w dół Odźwierny w Szekspirowskim *Makbecie*), podczas gdy dzięki stopniowemu rozwojowi zyskuje się coraz więcej wspólnego z innymi rozwiniętymi jednostkami. Pozytywne zdarzenia mentalne z samej swej natury zmierzają do coraz większej wzajemnej integracji, uspołnienia. Pozytywne działanie lub stan umysłu będzie mieć w pewnym sensie udział we wszystkich pozytywnych zdarzeniach mentalnych, ponieważ jeśli jeden ich aspekt jest bezdyskusyjnie nieobecny, to nie mamy do czynienia z całkowicie pozytywnym stanem mentalnym. Tymczasem stany negatywne wykazują przeciwną skłonność: reprezentują siły dezintegracji, są bardziej zróżnicowane, toteż jest ich więcej.

Jedenaście pozytywnych zdarzeń mentalnych to po prostu różne aspekty kreatywnego umysłu. Nie stanowią one ciągu stopniowanego, kumulacyjnego, jak choćby siedem *bodhjang*: uważność (*smryti*), rozważanie zdarzeń mentalnych (*dharma-wiśaja*), energia (*wirja*), zachwyty (*priti*), uwolnienie napięcia (*praśrabdhi*), koncentracja (*samadhi*) i spokój (*upeksza*)¹⁴¹. Istnieje jednak wiele powiązań między 11 pozytywnymi zdarzeniami mentalnymi a 7 *bodhjangami*: zwłaszcza druga *bodhjang*, *dharma-wiśaja*, dotyczy konkretnie refleksji nad własnymi zdarzeniami mentalnymi, ich analizy i rozumienia. Można powiedzieć, że jest to praktyczne zastosowanie myślenia abhidharmicznego w kontekście medytacji.

Podjmując tę praktykę na najbardziej podstawowym poziomie, zaczyna się od analizy swego stanu mentalnego pod kątem trzech zręcznych i niezręcznych korzeni: „Czy w moim umyśle obecne jest pragnienie? Nienawiść? Złudzenie?” - i tak dalej. Podąża się tak po prostu za powstawaniem i znikaniem zdarzeń mentalnych. Jeśli trzymamy się tego dostatecznie długo i robimy to dostatecznie sprawnie, nasza uwaga pozostaje stabilna nawet, gdy zmienia się jej przedmiot. O to w zasadzie chodzi podczas medytacji *wipaśjany* – choć wydaje się, że obecnie nader często praktyka ta przyciąga ludzi bez należytego przygotowania w medytacji *samathy*, przez co próbują oni medytacji wglądu z nieodpowiednio skupionym i pozytywnym stanem umysłu¹⁴².

140 W. Shakespeare, *Makbet*, akt II sc.III, tłum. L. Ulrich.

141 Więcej o *bodhjangach*: Sangharakszita, *What is the Dharma?*, op.cit., s.131n.

142 Z grubsza biorąc, medytacja buddyjska dzieli się na dwa rodzaje: *samatha*, medytacja uspokajająca, oraz *wipaśjana*, medytacja wglądu. Praktyki *samathy*, jak uważność oddechu i *metta bhawana*, zapewniają dobrą, spokojną podstawę dla bardziej refleksyjnych praktyk wglądu, takich jak opisane powyżej.

1. PEWNOŚĆ-UFNOŚĆ (LUB WIARA) (ŚRADDHA)

Wiara (lub pewność-ufność, jak Guenther tłumaczy *śraddhę*) musi przyjść najpierw. Wymienia się ją na pierwszym miejscu we wszystkich tradycjach abhidharmy, co najpewniej świadczy o jej wadze. Stanowi ona podstawę trwałego zainteresowania, zainteresowanie z kolei leży u podstaw podjęcia wysiłku, a wysiłek umożliwia rozwijanie innych pozytywnych zdarzeń mentalnych.

Jest to jasne przekonanie, klarowność i pragnienie rzeczy, które są realne, mają wartość i są możliwe. Jej funkcja to bycie podstawą trwałego zainteresowania¹⁴³.

Cytat ów, wybrany przez Jesze Gialcena z *Abhidharmasamućai*, określa trzy aspekty wiary. Można to odczytywać tak, że wiara polega na głębokim przekonaniu, co jest realne, klarowności co do tego, co posiada wartość, oraz pragnieniu tego, co możliwe. Wyliczenie tych trzech aspektów można spotkać w różnych miejscach kanonu palijskiego, niemal jak utarty zwrot, jakby razem tworzyły schematyczny opis wiary.

Zdaniem Xuanzanga pierwszy z tych aspektów, który opisuje jako „głębokie zrozumienie i żarliwe pragnienie różnych realności, jakości i zdolności” oznacza „głębokie rozumienie i wiarę w dharmy [czyli „rzeczy”, mówiąc bardzo ogólnie] jako rzeczywiście istniejące, jako rzeczy lub zasady (prawdy)”¹⁴⁴. Jesze Gialcen za przedmiot tego aspektu wiary uważa prawo karmy – fakt, że podejmowanie pewnych działań nieodzownie pociąga za sobą pewne konsekwencje.

Drugą właściwością wiary jest klarowność, przejrzystość umysłu, stan pogody, jasności i bardzo subtelnego zadowolenia. Jesze Gialcen zauważa, że bierze się to z uznania „takich kosztowności”, jak Trzy Klejnoty (Budda, Dharma i Sangha). Trzeba jednak sobie wyjaśnić, co to znaczy. Ów klarowny umysł nie powstaje z zimnego, obiektywnego potwierdzenia wartości Trzech Klejnotów. Jest to odpowiedź na nie – odpowiedź, która od razu wprowadza pewien porządek i jasność do umysłu i życia. Sprawy zostają uporządkowane: pewne rzeczy będzie się robić, innych się robić nie będzie. Konflikt i niezdecydowanie ustępują wielkiej uldze i jasności.

Trzecim aspektem wiary jest „pragnienie rzeczy, które są możliwe”. Wyjaśnienie znajdziemy w *Widźniapti-matrata-siddhi-śastrze*: „Oznacza to głęboką wiarę we własną moc osiągania i realizacji wszystkich ziemskich i nadziemskich dharm, i wytwarzania w sobie pragnienia i aspiracji wobec nich”¹⁴⁵. Raz jeszcze Jesze Gialcen naświetla coś za pomocą wybranej fundamentalnej doktryny, w tym przypadku Czterech Szlachetnych Prawd: „Wiedząc, że nasze wysiłki pozwolą nam zrealizować te prawdy, bez wątpienia to uczynimy”¹⁴⁶. Wiara to zatem pewność, że można samemu zrealizować ścieżkę i cel reprezentowany przez Dharmę.

Następny krok w charakterystyce wiary to odróżnienie jej od zdarzenia mentalnego, z którym jest często mylona: od przyjemności. Czerpanie z czegoś przyjemności, wyciąganie jej z danej sytuacji, różni się od dawania czemuś wiary. Kiedy jednak nie zachowujemy ostrożności, nie tylko czerpiemy przyjemność ze zwykłych ziemskich rzeczy, ale też w nie wierzymy, angażujemy się, inwestujemy w nie swoje emocje. Zasadnicza różnica między wiarą a przyjemnością polega na tym, że ta pierwsza jest jednoznacznie pozytywna, druga zaś może być pozytywna i negatywna.

Chodzi nie tyle o to, że nie należy ufać żonie czy dzieciom (by użyć przykładu podanego przez Jesze Gialcena)¹⁴⁷, ile o to, by nie pokładać w nich całej ufności. Nie można mieć co do nich absolutnej pewności. Oczywiście jest nam to wiadome. Większość z nas rozumie wagę [biblijnej] przestrogi „nie dawaj wiary książętom”. Świadomość ta nas jednak nie powstrzymuje. Pokładamy swą ufność tam, gdzie nie możemy tak naprawdę oczekiwać ostatecznego bezpieczeństwa i

143 *Mind in Buddhist Psychology*, s.38.

144 Hsuan Tsang, *Ch'en We-Shih Lun: Doctrine of Mere-Consciousness*, op.cit., s.389.

145 *Ibid.*, s.388.

146 *Mind in Buddhist Psychology*, s.39.

147 *Zob. ibid.*, s.40.

szczęścia. Zaczyna się to od najwcześniejszego okresu życia, kiedy nasze bezpieczeństwo jest całkowicie zależne od rodziców, a pełne zadowolenie wydaje się celem osiągalnym. Choć życie może nas zmusić do wycofania takiego naiwnego zaufania, potrzeba emocjonalnego zaangażowania trwa dalej, dlatego poświęcamy się dla rzeczy, które nas cieszą, i ludzi, których kochamy. Myślimy: „Cóż jeszcze innego mam?”. Wiemy, jak niepewne jest życie, jak niebezpiecznie jest polegać na tym, co niepewne, ale nie widzimy alternatywy. Sprawdzian przychodzi, gdy odbiera nam się to, co lubimy – wówczas nasza rozpacz i rozczarowanie jest miarą zaufania pokładanego w czymkolwiek lub kimkolwiek, kogo lubiliśmy lub kochaliśmy.

Nasza najwyraźniej niewyczerpana zdolność do rozczarowań bierze się z tendencji do mieszania przyjemności i wiary. Gdy zaś zaczynamy je rozróżniać, mamy wedle Jesze Gjalcena cztery alternatywne sposoby ich doświadczania. Jego lista możliwości jest bez wątpienia do rzeczy: 1) lubienie czegoś bez zaufania, 2) zaufanie bez lubienia, 3) jedno i drugie, 4) ani jedno, ani drugie.

Pochylmy się nieco nad tym: po pierwsze, można lubić coś z ziemskiego świata – czy to właściwie (żona i dzieci), czy niewłaściwie (np. ulegając upojeniu lub obżarstwu) – ale bez ufania temu. Wiarę czy ufność rezerwuje się dla źródła swych najwyższych wartości. Niektórzy mają tutaj problem z Bogiem. Np. o kardynale Newmanie powiadano, że **wierzył** w Boga, ale Mu nie ufał.

Po drugie, można ufać bez lubienia. Można rozumieć i mieć wiarę np. w prawo karmy – pojmować, że każde działanie będzie mieć skutki, a jednocześnie może się to nie podobać. Nie lubimy myśleć o rezultatach naszych niezręcznych działań. Można też mieć wiarę w daną praktykę duchową, wierzyć w jej skuteczność, nie czerpiąc z niej zbyt wiele przyjemności. Kiedy wiara zrodziła się w Milarepie, nie podobały mu się jej konsekwencje w postaci przyszłych odrodzeń, gdyby nie udało mu się zrealizować Oświecenia tu i teraz, w tym życiu; nie podobało mu się też to, przez co przeprowadził go nauczyciel w celu przygotowania go do życia duchowego.

Po trzecie, można lubić i ufać jednocześnie. Możliwa jest też radość w swojej wierze: **chętnie** i z zadowoleniem pokłada się ufność w prawie karmy. Jeśli praktykuje się Dharmę, jest się zdolnym do radości z zasług, jakie niosą ze sobą zręczne działania, zasług własnych i zasług innych ludzi. Widząc pozytywne efekty praktyki duchowej, zaczynamy ją lubić, nawet jeśli jest trudna i wymagająca. Jakkolwiek doprowadzenie do pozytywnej zmiany może się okazać bolesne, sama postawa wobec takiej trudnej praktyki zaczyna się zmieniać z wiary bez radości na radosną wiarę, gdy tylko zacznie się doceniać dokonującą się pozytywną zmianę. Taki postęp możemy chyba najlepiej zaobserwować przy naszej postawie wobec innych ludzi podążających duchową ścieżką. Wiara oznacza prawdziwy szacunek i zaufanie wobec duchowych przyjaciół, a jednocześnie możemy ich lubić po prostu jako zwyczajnych, dobrych znajomych.

Natomiast w czwartym przypadku, gdy brak zarówno lubienia, jak i zaufania, wszystkie drogi do szczęścia wydają się zamknięte, czego efektem jest gniew i frustracja.

Pewność [lub wiara] usuwa arogancję i staje się podstawą oddania ^{148, 149}
(*Ratnolka-nama-dharani*)

Oddanie jest wyrazem wiary w myślach, słowach i uczynkach. Wiara wyraża się zaś przez pokorę, wdzięczność i oddanie wobec własnego ideału. Szacunek dla Buddy jako wielkiego nauczyciela, myśliciela, reformatora to jedno, a szacunek dlań jako istoty Oświeconej to coś zupełnie innego – w istocie całkiem inne zdarzenie mentalne. Uznanie Buddy za buddę niezawodnie skłania do działania – nie z widokiem na wykorzystanie obiektu swej wiary do swych własnych celów, a po prostu z chęcią **poświęcenia się** mu.

Niestety oddanie nie zawsze jest przejawem wiary. Właściwie jest nim bardzo rzadko. Religijne oddanie w sensie *bhakti* może być źródłem wielkiej przyjemności i emocjonalnego zaspokojenia – dekorowanie [buddyjskiego] ołtarza może przynosić mnóstwo estetycznej przyjemności – ale uśmiechy i girlandy nie stanowią jeszcze rzeczywistego oddania jako wyrazu

148 *Devotion* może znaczyć oddanie/poświęcenie w sensie ogólnym, lub konkretniej – pobożność. Z uwagi na teistyczne konotacje unikam tego drugiego określenia [przyj.tłum.].

149 *Ibid.*, s.41.

wiary. Można powiedzieć, że istnieją dwa poziomy oddania, jeden poprzedzający wiarę, drugi będący wynikiem wiary. Pierwszy poziom ma swoją wartość, ponieważ może prowadzić do prawdziwego uwrażliwienia się na Dhammę. Jednakże oddanie jako wyraz wiary to coś zupełnie innego; jest znacznie spokojniejsze, znacznie poważniejsze.

Wiarę da się określić jako swego rodzaju troskę, odpowiedzialność i szacunek. Brakuje odpowiedniego słowa po angielsku, ale poszukiwana przez nas cecha umysłu kryje się w starym znaczeniu słowa „religia” – być może jest to znaczenie pierwotne. Słowo to oznacza zachowywanie pewnych zasad uważnie i pieczołowicie; bycie rozważnym i skrupulatnym, wręcz (w bardzo pozytywnym sensie) bojaźliwym, jeśli chodzi o postępowanie w praktyce oddania.

Dekorowanie ołtarza z prawdziwą przyjemnością estetyczną i pewnym poczuciem oddania to rzecz bardzo pozytywna. Można jednak robić to samo bez odczuwania przyjemności, i wtedy jest to jeszcze bardziej pozytywne – o ile oczywiście robi się to z wiary. Tybetańscy buddyści, podejmując się wykonania 100.000 pełnych pokłonów, nie oczekują po tym ciągłej przyjemności. Jednym z celów takiej poszerzonej praktyki jest to, by kontynuować także wtedy, gdy inspiracja zanika i odczuwa się tylko wykonywane ruchy.

Wiara to nie przekonanie w sensie akceptacji danego zestawu doktryn; nie jest to też uczucie przyjemne, nieprzyjemne ani neutralne. Jest to zdarzenie mentalne odrębnego rodzaju, szczególny typ emocji odczuwany wobec najwyższych wartości duchowych, zwłaszcza tych reprezentowanych przez Trzy Klejnoty. Sprawdzian wiary polega na tym, czy jest się w stanie działać z jej inspiracji przy braku jakiegokolwiek innego motywu, przyjemnych odczuć czy emocji związanych z przedmiotem tejsze wiary.

Naturalnie nie zawsze tak będzie, a nawet nieczęsto. Ale gdy nie można się uciec do przyjemności, łącznie z przyjemnością duchową, mimo to wiernie trwając pośrodku pustyni cierpienia przy swojej praktyce, wówczas można mieć pewność, że to właśnie wiara podtrzymuje tę praktykę. Wracając do przykładu Milarepy: gdy jego nauczyciel kazał mu budować wieże i je obalać, Milarepa ciągle miał wiarę, nawet przy zupełnym braku (przynajmniej przez jakiś czas) wszelkich przyjemnych uczuć.

Istnieje charakterystyczna opowieść o św. Franciszku. On i jego Bracia Mniejsi rozmawiali o największej przyjemności, jaką przeżyli. Jeden mówi: „Gdy chwycił mnie kontemplacyjny zachwyt – to była największa przyjemność”. Drugi mówi: „Gdy sławiłem Słowo Boga i porwało mnie rozmodlenie – to była największa przyjemność”. Każdy miał coś podobnego do opowiedzenia, a potem przyszła kolej na św. Franciszka. Powiedział: „Jest zimna, ciemna, wietrzna i deszczowa noc. Nie masz nic do jedzenia, szedłeś cały dzień i zgubiłeś drogę. Dałbyś wszystko za dobrą, gorącą strawę przy trzaskającym ognisku. Ale zgubiłeś się w lesie, a wokół wyją wilki. Wtedy widzisz światło między drzewami, znajdujesz chatę, z komina leci dym. Pukasz do drzwi, otwierają się... i kobieta krzyczy: 'Won mi stąd, nędzny, leniwy mnichu. Nic tu po tobie' – i trzaska drzwiami. **To jest największa radość**”.

Wewnętrzna radość św. Franciszka jest tak duża, że wykracza poza wszystkie te doświadczenia. Płonie tym jaśniej. Nie opierając się na niczym, nawet na radosnym doświadczeniu religijnym, pochodzi wyłącznie z wewnątrz. Tego rodzaju wiara jest pozytywnym zdarzeniem mentalnym, pozytywną emocją. Dzięki niej człowiek będzie całkiem szczęśliwy, choćby miał ogromne trudności – ma wiarę i w związku z tym wszystko, czego mu potrzeba. Istnieje – musi istnieć – swego rodzaju przyjemność wiary, ale zupełnie się ona różni od przyjemności, które nie wiążą się z wiarą.

Wiara to niezbędny wolicjonalny i emocjonalny element każdego doświadczenia wglądu w naturę rzeczywistości. Nie chodzi w niej o optymistyczne pogrążanie się w ciemnościach. Wiara nie jest ślepa. Oczywiście jest wiele jej poziomów – czasami ma się dość wiary, by się zaangażować, ale nie dość, by czuć całkowite przekonanie. Wiara jednak zawiera pewność czy wiedzę przynajmniej w pewnym stopniu. W buddyzmie wiara nie wiąże się z niepewnością. Doświadczywszy prawdziwej wiary, można od czasu do czasu o niej zapominać, ale nigdy się jej nie traci. A jeśli się jej nie doświadczyło, to trudno, jak się zdaje, nie mylić jej ze zwykłym zadowoleniem z duchowego życia.

Dlatego paradoksalna może się wydawać obserwacja, że wiara wydaje się jednoznacznie odciskać na całości danej kultury – gdyby nie fakt, że w pewnych kulturach wiara jest prawie zupełnie nieobecna. Kiedy mieszkałem w Kalimpong, niemal wszyscy spotykani przeze mnie Tybetańczycy mieli w sobie jakiś rys rzeczywistej wiary, u wielu zaś zaznaczał się on wydatnie. Mam nadzieję, że nie dodaję na wyrost powabu Tybetańczykom we wczesnych dniach ich diaspory, ale myślę, że ogólnie moja konkluzja się broni: kultura tybetańska jest, a przynajmniej była, kulturą wiary.

Wielu mieszkańcom Zachodu wydałoby się zaskakujące, że Tybetańczycy uważają Hindusów za głęboko niereligijnych. Fakt, że u nas na Zachodzie utarło się przyjmować osąd absolutnie przeciwny, uwydatnia tylko skrajny materializm i cynizm naszej kultury, oraz stopień, w jakim utraciliśmy zdolność rzeczywistego rozumienia wiary. To właśnie z braku poczucia realnego sensu wiary uznajemy oddanie za naiwne i przesądne – choć oczywiście takie ono bywa, kiedy nie jest wyrazem wiary. Wiara krzewi się dzięki sprzyjającej atmosferze, a wielcy duchowi nauczyciele pojawiają się w kulturach zdolnych do ich rozpoznania. I odwrotnie – trudno rozwinąć wiarę w kulturze materialistycznej, jako że nie ma świadomości, że czegoś brakuje.

Dosyć wysoka proporcja zachodnich buddystów to dawni katolicy; jest tak chyba dlatego, że jeszcze jako dzieciom wpojono im, że ziemskie życie to nie wszystko. Katolickie wychowanie zdaje się sprawiać, że nawet utraciwszy wiarę w Kościół, ma się potrzebę poszukiwania czegoś, co ją zastąpi. Katolicy istotnie traktują swą wiarę bardzo poważnie, przez co mają skłonność unikać wszelkich poważnych prób dialogu z innymi wyznaniem. Rozumieją naturę wiary na tyle jasno, by zdawać sobie sprawę, że w takim dialogu więcej jest dobrych chęci niż konstruktywnych dyskusji.

Znałem japońskiego mnicha, który doświadczył sprytnego, by nie rzecz jezuickiego przykładu braku dialogu ze strony Watykanu. W drodze do Anglii zatrzymał się w Rzymie, a jako głowa buddyjskiej szkoły w Japonii uzyskał audiencję u papieża. Był doprawdy zachwycony tym, co papież powiedział w trakcie rozmowy; hierarcha najwyraźniej wyrażał się bardzo korzystnie o buddyzmie i pożegnał go, wręczywszy na pamiątkę pismo z ich przyjacielskiego spotkania. Mnich był tak przepelniony radością, że poprosiłem go o pokazanie mi listu. Choć był to watykański papier listowy, nikt go nie podpisał, nie był też do nikogo zaadresowany, a jego treść sprowadzała się do tego, że buddyzm to bardzo dobre ludzkie nauczanie. Mnich nie dostrzegł implikacji tego twierdzenia, ale oczywiście chodziło o to, że chrześcijaństwo jest, w przeciwieństwie do buddyzmu, boskim objawieniem, nauczaniem Syna Bożego. A zatem, mimo że buddyzm, przynajmniej na płaszczyźnie dyplomatycznej, nie jest już dyskredytowany przez Kościół katolicki jako zupełnie fałszywy lub zły, jest dyskredytowany jako „ludzkie nauczanie”, będące na tym samym poziomie, co np. filozofia Sokratesa. Nie uznaje się go za wiarę.

Wiara to działanie; można powiedzieć, że to karma, bardzo ciężka karma, chociaż, technicznie rzecz biorąc, nie klasyfikuje się jej tak. Można wręcz stwierdzić (i właśnie w takich technicznych rozważaniach abhidharma bywa nieco zwodnicza, toteż trzeba ostrożnie stawiać kroki), że jest to coś więcej niż ciężka karma. Kiedy rozumie się ją jako „przejrzystość” lub „usilne pragnienie” (choć już nie jako „głębokie przekonanie”), wiara ma znamiona czegoś transcendentalnego. Buddysta mający wiarę idzie po Schronienie do Trzech Klejnotów; a determinacja pójścia po Schronienie ma w sobie ślady transcendencji.

Wiara jednak towarzyszy każdemu pozytywnemu zdarzeniu mentalnemu; nie musi to być konkretnie wiara w Trzy Klejnoty. Może się przejawiać jedynie jako niejasne, ale silne przecucie czegoś wyższego, przekonanie, że jest coś więcej. Wordsworth tak opisuje to uczucie:

[...] to szczytne doznanie
Czegoś o wiele głębiej przenikłego,
Co mieszka w świetle zachodzących słońc,
I w oceanie, i w żywym powietrzu,
I w modrym niebie, i w ludzkim umyśle¹⁵⁰.

2. SZACUNEK DO SAMEGO SIEBIE (LUB WSTYD) (*HRI*)

[...] jeśli brakuje szacunku do samego siebie oraz przyzwoitości, jest się niezdolnym do powstrzymania się przed złymi uczynkami¹⁵¹.
(Jesze Gialcen)

Jesze Gialcen łączy drugie pozytywne zdarzenie mentalne z trzecim (tłumaczonym tu jako „przyzwoitość”), gdyż w całej buddyjskiej tradycji uznawano je za parę. W kanonie palijskim istnieje wspólne dla nich określenie: *lokapalowie*, dwaj strażnicy świata – *hiri* i *ottappa* w palijskim lub *hri* i *apatrapia* w sanskrycie¹⁵². Są strażnikami świata, bo bez nich nie byłoby porządku społecznego, cywilizowanego życia. Hiperbolą jest zapewne myśl, że stanowią one jedyne ograniczenie dla naszych złych czynów, jednakże wspominają o nich wszystkie szkoły buddyzmu, i uznaje się je za bardzo istotne.

W swych krótkich rozważaniach nad *hri* (tłumaczonym jako szacunek do siebie) Jesze Gialcen powiada, parafrazując *Abhidharmasamućaję*:

Szacunek do siebie to unikanie tego, co budzi sprzeciw, na skutek ustalenia sobie normy¹⁵³.

Ustalenie sobie „normy” to wyznaczenie sobie najwyższych standardów zachowania. Na tym polega szacunek do samego siebie. Pewnie działania byłyby z punktu widzenia poczucia własnej wartości po prostu nie do przyjęcia. Nie byłyby właściwe, stosowne, wartościowe.

Ciekawe skojarzenie przywołuje Lama Gowinda w omówieniu archetypowego buddy Amitabhy w *Podstawach tybetańskiego mistycyzmu*. Kolor Amitabhy to czerwień, a jego *bidża mantra*, czyli święta, rdzenna sylaba to właśnie słowo *hri*, które dosłownie znaczy „rumienić się”, „czuć wstyd”. Gowinda sugeruje, że ów kolor symbolizuje rumieniec wstydu, czyli wynikłą z szacunku do siebie reakcję na własne pobłędzenie: „To wstyd odczuwany w przyływie większej samowiedzy, w sumieniu, oblewa nas rumieńcem”¹⁵⁴.

3. PRYZWOITOŚĆ (LUB SZACUNEK DLA MĄDREJ OPINII) (*APATRAPIA*)

Jesze Gialcen przechodzi do definicji *apatrapii*:

[Jest to] powstrzymywanie się od złych uczynków, „bo inni będą mną pogardzać”. Zasadniczym źródłem ograniczenia jest obawa, że guru, nauczyciel i inni ludzie zasługujący na szacunek będą się złościć¹⁵⁵.

Nie należy błędnie rozumieć tej definicji. *Apatrapia* to tak naprawdę nie „powstrzymywanie się przed złymi czynami, bo inni będą mną pogardzać”. „Inni” mają najróżniejsze zapatrywania na to, co jest niedopuszczalne. Z powyższego zdania wynika, że nauczyciel i inni ludzie zasługujący na szacunek stoją po prostu w środku nieokreślonego miejsca autorytetu generowanego przez „innych” – ale to błąd. W *apatrapii* nie chodzi o niewolnicze uginanie się pod zewnętrznym ciśnieniem, publiczną opinią i konwencjonalną poprawnością, na co wskazywałoby użycie słowa „przyzwoitość” w tłumaczeniu Guenthera. Częstszą definicją, zarówno w tekstach palijskich, jak i sanskryckich, jest „nierobienie tego, za co można by zostać potępionym przez mędrców”, co znacznie rozjaśnia sprawę.

W *Podręczniku abhidharmy*, tłumaczeniu palijskiej *Abhidhamma-attha-sangahy*, Narada

151 *Mind in Buddhist Psychology*, s.43.

152 Zob. *Anguttara-Nikaja* ii.7.

153 *Mind in Buddhist Psychology*, s.42.

154 Lama Anagarika Govinda, *Foundations of Tibetan Mysticism*, Century, Londyn 1987, s.230.

155 *Mind in Buddhist Psychology*, s.42.

Thera charakteryzuje *ottapę* (sanskrycki odpowiednik *apatrapii*) jako lęk przed konsekwencjami, które powstaną wewnątrz¹⁵⁶, ale nie jest to propozycja lepsza, bo nie przekazuje faktu, że chodzi o pozytywne zdarzenie mentalne. Istotą znaczenia tego terminu jest niechęć do zrobienia czegoś, co rozczaruje ludzi, których się szanuje jako duchowych przyjaciół, także jako mądrzejszych od siebie. „Szacunek dla mądrej opinii” wydaje się najlepszym tłumaczeniem.

W żadnym razie nie jest to motywacja przez poczucie winy. Wina wiąże się z lękiem przed utratą sympatii – a nasi duchowi przyjaciele nie tracą dla nas sympatii i troski, niezależnie od tego, jak źle byśmy się zachowywali. Pod tym względem nie ma się zatem czego obawiać. Możemy się bać jedynie sprawienia im zawodu.

Dla świętego spokoju można dostosować się do modelu zachowań przyjętych przez ogół społeczeństwa, o ile tylko nie stanowi to przeszkody dla duchowego rozwoju. Trzeba jednak wiedzieć, co się robi, dbając o to, by nie dostosowywać się jedynie z lęku przed wzbudzeniem dezaprobaty, odrazy, pogardy czy śmiechu społeczeństwa. Czasami mówiłem o różnicy między „społeczeństwem”, lub tymi aspektami społeczeństwa, z którymi jest się w osobistym kontakcie, a Sanghą, która w najszerszym rozumieniu oznacza zbiorowość kobiet i mężczyzn kierujących się naukami Buddy, czyli o różnicy między „grupą” a „duchową społecznością”. Należy umieć odróżniać grupę od duchowej społeczności, a dostosowanie się do oczekiwań grupy od życia w zgodzie z oczekiwaniami innych członków duchowej społeczności. Niekiedy koniecznie może być narażenie się na dezaprobatę grupy, by nie wywołać dezaprobaty własnej społeczności duchowej.

Rzecz w tym, w co się wierzy, w czym lokuje się swą wiarę. Pierwsze trzy pozytywne zdarzenia mentalne są blisko ze sobą związane: „szacunek do siebie” wymaga wiary w siebie, natomiast „lęk przed potępieniem¹⁵⁷” wymaga wiary w innych. Oczywiście ci, w których pokłada się wiarę, to duchowi przyjaciele: wierzy się, że nasze dobro leży im na sercu oraz, że mają wgląd w to, na czym to dobro polega – co będzie dla nas pomocne, a co nie. Cały sens *apatrapii* sprowadza się do tego, by nie ulegać pomysłom innych ludzi co do właściwych w danym przypadku działań (pomysłom, które często ludzie chcą nam narzucić), lecz kierować się ideałem, który samemu się sobie wybrało, z pomocą pewnych osób, które również się wybrało.

Żywiąc prawdziwy szacunek dla swych duchowych przyjaciół, wiedząc, że rzeczywiście pragną naszych postępów, nie chcemy ich rozczarowywać zachowaniami, które staną na drodze rozwoju duchowego. Ufamy, że przyczynią się do wzmocnienia naszego lepszego „ja” kosztem słabszego „ja”. Jesteśmy w stanie wykorzystywać ich oczekiwania wobec nas jako wsparcie w chwilach słabości, a także jako inspirację w lepszych czasach. Wybraliśmy ich na duchowych przyjaciół, ponieważ podzielamy ich poglądy i zapatrywania – a przynajmniej nasze lepsze „ja” podziela ich poglądy i zapatrywania. Rzecz jasna, czasem to **oni** mogą potrzebować wsparcia naszego lepszego „ja”: *apatrapia* bywa wzajemna między dwoma przyjaciółmi, jeden obawia się potępienia ze strony drugiego i odwrotnie. Nie musi to być zjawisko jednokierunkowe.

Oznacza to, że rozwinięcie *apatrapii* wymaga dobrego, niemal rodzinnego kontaktu ze społecznością duchową, z duchowymi przyjaciółmi. Bardzo ważne, by nigdy nie oddalać się od ludzi, których bierze się za przykład, nawet będąc w najlepszej duchowej formie. Odległa i budząca respekt grupa ludzi zaczyna nabierać w umyśle cech autorytetu; prawdopodobnie to tego rodzaju odbiór powoduje niewłaściwe przypuszczenie, że w *apatrapii* chodzi o obawę przed złością i pogardą innych. Prawdziwa *apatrapia* przypomina bardziej troskę, że nasi duchowi przyjaciele będą zaniepokojeni, zmartwieni, a nawet zranieni (nie istnieje w naszym języku słowo oddające precyzyjnie tę emocję) z powodu naszych niezręcznych działań. Aby zaś takie zdarzenie mentalne zaczęło dobrze funkcjonować, potrzebny jest regularny kontakt z „mądrymi”. Nie wystarczy obawa, że mogą oni usłyszeć od kogoś o tym, co robimy.

Nie wystarczy też uznać buddów i bodhisattwów za duchowych przyjaciół w tym sensie. Chrześcijanie wierzą wszak, że „oczy Pana są wszędzie, widząc zło i dobro”. „Wierzą”, że Bóg widzi dosłownie wszystko, co robią. Ale czy faktycznie zachowują się tak, jakby w to wierzyli? Ilu

156 Zob. Narada Thera, *Manual of Abhidhamma*, op.cit., s.93-94.

157 Dla przypomnienia, jak autor pisze powyżej, nie chodzi dosłownie o lęk przed potępieniem czy strach przed utratą aprobaty przyjaciela duchowego, lecz niechęć sprawienia im zawodu [przyp. red.]

dobrych katolików obawia się Boga bardziej od lokalnego księdza? Tego rodzaju słabość jest źródłem miażdżącego sarkazmu z ust poety Alexandra Pope'a:

Tak, jestem dumny; z dumą patrzę się,
Gdy ludzie nie Boga się boją, a mnie¹⁵⁸.

Bezpieczniej zatem nie polegać całkowicie na własnej skłonności do obawiania się dezaprobaty buddów i bodhisattwów. Z drugiej jednak strony taki związek z *arja-sanghą* – z tymi, którzy osiągnęli Oświecenie, kierując się Dharma, może być bardzo korzystny. Można oczywiście bardzo wiele powiedzieć o charakterze tego związku; pewien posmak mieliśmy w wersach czci Jesze Gialcena, zaś teraz możemy po prostu zwrócić uwagę na ideę ochrony. Otóż buddów i bodhisattwów uważa się za obrońców. Symbolizują oni te właściwości, które sami możemy potencjalnie rozwinąć w całej ich pełni – mądrość, współczucie, czystość, energię – i w tym sensie chronią nasze aspiracje, by w sobie ów potencjał spełnić.

Z kolei *hri* i *apatrapię* nazywa się obrońcami świata; ale można je również uważać za obrońców siebie i własnej praktyki duchowej. Na przykład jeśli złożymy przysięgę przed ołtarzem, świadomie przywołujemy do siebie ochronę *apatrapii*, czyli obawy przed potępieniem. Wzywamy Buddę, bodhisattwów oraz osobistych przyjaciół, by byli świadkami tej przysięgi, dzięki czemu będą dokładnie wiedzieć, jakiego standardu zachowań oczekiwać w naszej praktyce.

4. BRAK PRZYWIĄZANIA (*ALOBHA*)

W sensie najbardziej podniosłym brak przywiązania dotyczy nieprzywiązywania się do złożonej egzystencji, inaczej samsary – czyli do trzech *dhatu*, światów pragnienia zmysłowego, formy archetypowej oraz braku form. Dlatego brak przywiązania to, koniec końców, wolność od przywiązania do najwyższych sfer niebiańskich, a nawet najsubtelniejszych poziomów doświadczenia medytacyjnego.

Wedle *Widźniaptimatratasiddhi-śastry*:

Do natury tej *caitty* należy pozostawanie nieporuszonym i oderwanym od trzech stanów śmiertelnej egzystencji w trzech *Dhatu*, i od przyczyn tej trojkiej egzystencji. Jej szczególna funkcja polega na przeciwdziałaniu pożądlivości oraz spełnianiu dobrych uczynków¹⁵⁹.

Brak przywiązania, czyli *alobha* (dosłownie „brak chciwości”) nie jest popularną cnotą. Może to brzmieć jak stan czysto negatywny, polegający jedynie na braku przywiązania. Jednakże, jako zdarzenie mentalne pozytywne samo w sobie, musi mieć w sobie coś więcej. Brak przywiązania nie polega na bezkrwistym braku zainteresowania, choć ten termin mógłby na to wskazywać. Zapewnia ono fundament dla pozytywnych działań – „spełniania dobrych uczynków”. W istocie nieprzywiązanym można stać się jedynie poprzez selektywne i świadome przywiązywanie się do tego, co zrzeczne i pozytywne.

Nieprzywiązanie to nie do końca to samo, co oderwanie. „Oderwanie” sugeruje, że przywiązanie zostało skądś wycofane: istnieją przeszłe lub potencjalne obiekty przywiązania, od których ktoś się oderwał. Brak przywiązania natomiast nie ma w podtekście żadnego konkretnego obiektu. Tradycyjnym obrazem stanu nieprzywiązania jest puch szubujący na wietrze. Jest się spokojnym, pewnym, zrównoważonym. Człowiek nie osiada nigdzie i nie trzyma niczego, bo jest niezależny. Nie odczuwa potrzeby sięgania po coś, by poczuć się lepiej, doznać spełnienia. Nie potrzebuje dostosowywać do siebie rzeczy i ludzi, by poczuć zadowolenie. Nie usiłuje zachować tylko dla siebie pewnych elementów doświadczenia, ani utrzymywać wzorców zachowania, które wspierają szczególne wyobrażenie o sobie. Ma pewność siebie i szerszy ogląd, dzięki którym

158 A. Pope, *Imitations of Horace*, 'Epilogue to the Satires'.

159 Hsuan Tsang, *Ch'eng Wei-Shih Lun: Doctrine of Mere-Consciousness*, op.cit., s.395.

można być wolny od neurotycznego zaangażowania. Warto też zauważyć, że z tym pozytywnym zdarzeniem mentalnym nierozzerwalnie związana jest szczodrość.

Brak przywiązania nie oznacza twardej, bezkompromisowej niezależności. Nie należy go utożsamiać z samowystarczalnością, która może sugerować swego rodzaju samoobronę, wręcz brak poczucia bezpieczeństwa. Jeśli brak przywiązania oznacza niezależność, to w sensie bycia samoświadomą, obiektywną, odpowiedzialną i wrażliwą jednostką. Nie chodzi tu o asertywność. Rzecz jasna, jeśli okoliczności tego wymagają, trzeba wiedzieć, jak walczyć o siebie, ale ciągle potwierdzanie własnej odrębności nie należy do niezbędnego rynsztunku bycia indywidualnością.

Asertywność nie jest nieodzowną częścią definicji prawdziwej indywidualności, istnieją bowiem najróżniejsze okoliczności, w których nie ma z niej użytku. Akcentowanie swej odrębności może świadczyć o zależności od grupy, o poczuciu własnej słabości wobec domyślnego autorytetu. Owszem, indywidualność jest silna, lecz warto wystrzegać się nieprzejednanej postawy z fałszywym założeniem, że wyraża się w ten sposób własną indywidualność. Ludzie wymagający, by traktować ich „jak jednostki”, często domagają się jedynie uwagi, lub żądają specjalnego traktowania i pobłażliwości.

Nieprzywiązanie to stan indywidualności, niezależności, wolności i kreatywności, to zaś są cechy umysłu. Nie ma potrzeby wymagać, by inni je w nas dostrzegli, i nie ma potrzeby czuć zagrożenia, gdy ktoś nie chce pozwolić nam mieć własne zdanie, ponieważ te cechy rozwijają się na bazie odpowiedzialności i troski o innych. Nieprzywiązanie to zatem stan równowagi. Nie trzeba ciągle innych zadowalać; ale nie ma potrzeby też ich ciągle drażnić. A kiedy ktoś usiłuje wyrzucić na nas presję, możemy mu współczuć lub może nas to bawić, ale w żadnym razie nie czujemy presji czy zagrożenia.

5. BRAK NIENAWIŚCI (*ADWESZA*)

Jesze Gialcen, znowu bardzo zwięźle omawiając kolejne, piąte pozytywne zdarzenie mentalne, poślikuje się cytatem z *Abhidharma-samućcai*:

Jest to brak intencji męczenia czujących istot, wadzenia się w sytuacjach frustrujących i zsyłania cierpienia na tych, którzy są przyczyną owych frustracji¹⁶⁰.

Można to uzupełnić cytatem z *Widźniapti-matrata-siddhi-śastry*:

W naturze tej *caitty* leży pozostawanie nieporuszoną przez trzy rodzaje cierpienia oraz ich przyczyny. Trzy rodzaje cierpienia to: cierpienie wywołane przez bezpośrednie przyczyny, cierpienie straty lub pozbawienia czegoś oraz cierpienie przemijania lub nietrwałości wszystkich rzeczy¹⁶¹.

Adwesza, czyli brak nienawiści, znaczy, po pierwsze, brak chęci krzywdzenia ludzi, którzy nie dali nam powodu, by ich nienawidzić. Nienawiść to sposób reagowania na cierpienie; i nie musimy koniecznie czuć potrzeby jasnego odróżniania obiektów zasługujących na nienawiść od tych mniej zasługujących. Potrzebujemy po prostu kogoś nienawidzić. Po drugie, *adwesza* znaczy niedenerwowanie się w sytuacjach, które nie przynoszą zadowolenia – co ostatecznie oznacza też brak irytacji z powodu nieuniknionego rozpadu i przemijania wszystkiego. Po trzecie, znaczy to również brak urazy wobec osób, które nas skrzywdziły, nawet jeśli uczyniły to rozmyślnie. *Adwesza* to niereagowanie na cierpienie w żaden z tych sposobów. O ile nienawiść zawsze powoduje cierpienie, jako że jest to doświadczenie samo w sobie bolesne, o tyle cierpienie nie musi powodować nienawiści. Zamiast tego można utrzymywać *adweszę*.

Brak nienawiści jako brak intencji wyrządzania krzywdy oznacza też, że unika się

160 *Mind in Buddhist Psychology*, s.43.

161 Hsuan Tsang, *Ch'eng Wei-Shih Lun: Doctrine of Mere-Consciousness*, op.cit., s.395.

prowokowania nienawiści u innych. Nienawiść rodzi więcej nienawiści, jest zaraźliwa; wywołuje cierpienie innych i własne, a to cierpienie prowadzi do dalszej nienawiści i dalszego cierpienia. Wydaje się to dosyć oczywiste – nie sprowadza się na kogoś cierpienia bezpośrednio i nie pozbawia się go rzeczy dla niego cennych, ponieważ, poza wszystkim innym, oznaczałoby to prowokowanie go do nienawiści.

Z powyższego ustępu *Widźniapti-matrata-siddhi-śastry* wynika też, że można stać się przedmiotem nienawiści po prostu przez własną przemijalność. Przez całe życie można być komuś całkowicie wiernym, ale gdy się umiera, pozostawiona osoba może mieć nam to za złe, jakby to była nasza wina. „Czemu mi się to musiało przytrafić?”, „Czemu musiałeś umrzeć akurat teraz, kiedy tak cię potrzebowałam?”. To irracjonalne, ale się zdarza. Taka uraza **jest** irracjonalna. Nawet kiedy ktoś miał wypadek lub popadł w chorobę nie ze swojej winy i potrzebuje opieki, to naturalne, że opiekun ma mu to od czasu do czasu za złe. Nie oznacza to jednak, że jesteśmy odpowiedzialni za nienawiść, którą inni ludzie wobec nas odczuwają; sam Budda był znienawidzony przez niektórych ludzi.

Nienawiść silnie wiąże się z przywiązaniem; najlepiej to widać w przypadku związków seksualnych. Można chyba stwierdzić, że tam, gdzie w związku istnieje przywiązanie, musi też prędzej czy później pojawić się nienawiść. Czy wszystkie te okropne walki i kłótnie partnerów seksualnych są faktycznie tak zaskakujące? Są one nieuniknionym owocem przywiązania. Jeśli przez wiele lat nie ma wybuchów gwałtownej nienawiści, i nie ma też zwykłego popadania w rutynę, to wedle wszelkiego prawdopodobieństwa przywiązanie nie jest silne i związek jest stosunkowo zdrowy. Jednakże w pewnym sensie zdrowy związek przestaje być związkiem. Samo to słowo sugeruje, że jesteśmy oficjalnie razem, że musimy być razem, i biada temu, kto widzi nas wtedy jako odrębnych ludzi i traktuje jak dwie odrębne jednostki.

Gdy rodzi się dobry umysł, to niezależnie od przedmiotu jego percepcji zawsze objawia się on przez brak przywiązania wobec egzystencji oraz nieporuszenie wobec cierpienia. Oznacza to wykształcenie się braku pożądliwości i gniewu w stosunku do „egzystencji” i „cierpienia”, ale dla przejawiania się tych dwóch *caitt* nie jest konieczne, by umysł rozważał egzystencję i cierpienie. Podobnie uczucia wstydu i prawości kształtują się w odniesieniu do dobra i zła, ale nie jest konieczne doświadczanie dobra i zła przez umysł, by przejawiały się w nim te dwie *caitty*. Wynika stąd, że brak pożądliwości i brak złości towarzyszą wszystkim dobrym umysłom¹⁶².

(*Widźniapti-matrata-siddhi-śastra*)

Wszystkie te określenia – wstyd, obawa potępienia przez mądrych, brak przywiązania, brak nienawiści – oznaczają pozytywne zdarzenia mentalne, a nie tylko negatywne, które z jakiegoś powodu się nie zmaterializowały. By ich doświadczać, by się one objawiały, nie trzeba odczuwać pokusy zrobienia czegoś bezwstydnego lub godnego potępienia, ani czuć bliskości przywiązania się lub awersji. Mylące może się wydawać, że gramatycznie negatywne określenia nazywają pozytywne właściwości, ale taka jest ogólna charakterystyka palijskiego i sanskrytu; dodanie prefiksu *a-* tworzy negatywny odpowiednik danego słowa, podobnie jak prefiks *nie-* czyni to czasami w języku polskim (mamy więc *dweszę*, czyli „nienawiść”, oraz *adweszę*, czyli dosłownie „nie-nienawiść”).

Nieczęsto zdarza się w zachodnich językach, by pozytywne cechy nazywać takim „podwójnie negatywnym” sposobem. Jednym z oczywistych przykładów słowa tak zbudowanego jest „nieśmiertelność”. Dosłownie znaczy to „brak śmiertelności”, ale są w tym też inne pozytywne konotacje. Terminy jak brak nienawiści także należy postrzegać jako niosące pozytywne konotacje tego typu.

Ale skoro brak nienawiści to cecha pozytywna sama w sobie, czemu np. jej nie nazwać mianem miłości lub *maitri* (*metty* w palijskim)? Otóż istnieje konkretny sens wyrażania pewnych

cech za pomocą ich przeciwieństw, mianowicie cechy te nabierają wówczas pewnej nieuchwytności, która jest kluczowym elementem ich znaczenia. Owszem, ciężko sobie przedstawić niektóre z nich poprzez tę negatywną terminologię, ale to nie musi być złą rzeczą, gdyż wobec takich „negatywnych” terminów musimy zadać sobie pytanie: „O co z tym właściwie chodzi?”. Tak zbudowane słowo nie pozwala sobie wyobrazić, że doskonale coś rozumiemy tylko dlatego, że wiemy, co to słowo znaczy. Łatwiej dociera do nas, że powinniśmy poczuć samo to doświadczenie – *alobhę* czy *adweszę* – by pojąć, na czym ono polega; nie wystarczy dobrze zrozumieć znaczenia jego etykiety. Ponadto zachodzi też różnica między tymi „negatywnymi” określeniami a ich pozytywnymi odpowiednikami. Na przykład życzliwość (*metta*) oznacza coś więcej od braku nienawiści. Będąc w sytuacji, kiedy ktoś bardzo utrudnia nam sprawy i uprzykrza życie, można doświadczać braku nienawiści, lecz nie doświadczać życzliwości, co pokazuje, że oba te zdarzenia mentalne są odrębne.

W *Bodhićarjawatarze* Śāntidewa, kierując się zapewne tradycją mahajany, uznaje *kszanti* (cierpliwość) za pozytywny odpowiednik nienawiści lub złości. *Kszanti* to pewna postać świadomości, to świadomość cierpienia, na które nie reaguje się złością. Jest to nawet forma transcendentalnego wglądu, jako że powstaje wspólnie z następnym pozytywnym zdarzeniem mentalnym, brakiem iluzji. Śāntidewa ujmuje to tak: oto wszyscy ludzie skutecznie pomagają ci praktykować *kszanti*, utrudniając ci życie – a ty co robisz? Złóścisz się na nich, biedny, zagubiony głupcze!¹⁶³

Brak nienawiści i brak przywiązania wspierają się nawzajem, jako że nie ma nienawiści bez przywiązania i przywiązania bez nienawiści, natomiast jedno i drugie rodzi się jedynie poprzez „brak iluzji”, następne zdarzenie mentalne. Wspólnie te trzy fundamentalne pozytywne zdarzenia mentalne stanowią trzy zdrowe podstawy wszelkich pozytywnych działań.

6. BRAK ILUZJI (*AMOHA*)

Jest to gruntowne zrozumienie (praktycznej) wiedzy, które przychodzi dzięki dojrzywaniu, instrukcjom, myśleniu i pojmowaniu [...]¹⁶⁴

To fragment cytatu z *Abhidharmasamućcai*, którym Jesze Gialcen rozpoczyna swój komentarz na temat braku iluzji. Dalej zauważa on:

Iluzjom przeciwdziała szczególna świadomość różnicująca, która ma swą przyczynę bądź to w tym, z czym się ktoś urodził, bądź to w tym, co ktoś sobie przyswoił¹⁶⁵.

Amoha, brak iluzji, to zatem gruntowna wiedza rodząca się na cztery sposoby. Pierwszym z nich jest dojrzewanie wynikające z naturalnej, wrodzonej inteligencji, która jest rezultatem (*wipaką*) rozwinięcia w przeszłości etycznego i intelektualnego rozumienia. Pozostałe trzy sposoby opierają się na aktywnej dbałości o brak iluzji, dbałości za sprawą trzech rodzajów wiedzy: *śruta-maji-pradźni*, *cinta-maji-pradźni* oraz *bhawana-maji-pradźni*, czyli dosłownie „mądrości poprzez słyszenie”, „mądrości poprzez myślenie/refleksję” oraz „mądrości poprzez medytowanie”.

Pierwsze z nich jest rozumienie dzięki wskazówkom, czyli studiowanie Dharma, najlepiej z własnym nauczycielem. Drugie to efekt rozmyślenia: refleksji, rozpracowywania nauk w umyśle, i odnoszenia ich do własnych przeżyć. Trzeci rodzaj wiedzy pochodzi zaś z rozumienia intuicyjnego, które odnosi się do medytacji: skupianie się na naukach w stanie medytacyjnej koncentracji, co pozwala uzyskać wgląd, uczynić z nauk realne doświadczenie, pozwolić im się przemieniać. Uczenie się stanowi więc surowiec dla myślenia, a ono z kolei jest surowcem dla medytacji.

163 Zob. Śāntidewa, *Bodhicaryavatara*, tłum. K.Crosby i A.Skilton, Oxford University Press, Oxford 1996, roz.6, w.48-49.

164 *Mind in Buddhist Psychology*, s.44.

165 *Ibid.*, s.44.

Dalsze informacje niesie *Widźniapti-matrata-siddhi-śāstra*:

Pewna opinia mówi, że brak iluzji jest tej samej natury, co zdolność rozróżniania¹⁶⁶ [tj. *pradźnia*], ponieważ abhidharma głosi, że „istotową naturą braku iluzji jest pewność rodząca się z [karmicznej] odpłaty, instrukcji, dowodu oraz intuicji” [...]. Mimo że brak iluzji to z istoty zdolność rozróżniania, i zasadniczo specjalna *śaitta*, to jednak w celu wskazania, że dobry aspekt zdolności rozróżniania ma nadzwyczajne znaczenie przy spełnianiu dobrych czynów, osobno uznaje się go za „dobrą *śaittā*”.

Wedle innej opinii (Dharmapali) brak iluzji nie jest zdolnością rozróżniania; ma odrębną, własną naturę. Jako przeciwstawiony bezpośrednio ignorancji składa się na podstawę dobra, obok braku pożądlivosti i braku złości.

Prawdą jest, że Abhidharma-samućcāja powiada, że brak iluzji jest z natury zdolnością rozróżniania; wszelako tekst ów tłumaczy naturę braku iluzji za pomocą jego przyczyny i pokłosia [...]. Przyczyną braku iluzji jest zdolność rozróżniania¹⁶⁷.

Przedmiotem sporu jest tutaj to, czy brak iluzji jest tym samym, co „zdolność rozróżniania” (przez co rozumie się *pradźnię*, czyli mądrość). Jeśli są tym samym, to czemu *pradźnia* jest „specjalną *śaittā*” (jak Guenther nazywa zdarzenie mentalne określające przedmiot), podczas gdy brak iluzji jest „dobrą *śaittā*” (pozytywnym zdarzeniem mentalnym)? Jeśli zaś są różne, czemu abhidharma definiuje brak iluzji w kategoriach sugerujących, że jest to *pradźnia*?

Nauki Dharmapali, opata wielkiego klasztoru w Nalandzie w północnych Indiach, skłoniły Xuanzanga, autora *Widźniapti-matrata-siddhi-śāstry*, do założenia po powrocie do Chin szkoły Fahsiang. Dharmapala nie był osobistym nauczycielem Xuanzanga (opat od wielu lat już nie żył, kiedy Xuanzang przybył do Indii), ale dziedzictwo interpretacji Dharmy autorstwa Dharmapali stanowiło inspirację dla chińskiego pielgrzyma. Dlatego też generalnie Xuanzang przedkłada interpretacje Dharmapali nad opinie dziewięciu innych komentatorów, które uwzględnił. W tym przypadku nie proponuje on jednak otwarcie własnej opinii, co może wskazywać, że w istocie nie zgadza się z Dharmapalą, ale z szacunku nie chce tego przyznać.

Jeśli chodzi o to, czy *pradźnia* i *amoha* są tym samym, czy też się różnią, kontrowersja jest raczej pozorna niż rzeczywista. Pamiętajmy, że mamy do czynienia z relacjami, nie z rzeczami. Funkcją zdarzeń mentalnych określających przedmiot jest coraz lepsze radzenie sobie z danym przedmiotem, mądrość zaś czyni to samo przez zażegnywanie wątpliwości. Z drugiej strony brak iluzji to pozytywne zdarzenie mentalne samo w sobie. Nie konfrontuje się ono z przedmiotem, nie mierzy się z nim, lecz stanowi podstawę „dokonywania dobrych czynów”, „nieangażowania się w złe zachowania”.

Kuszące mogą być próby uproszczenia sprawy przez rozumienie braku iluzji jako *pradźni* objawiającej się niejako na innym poziomie. Jednakże abhidharma stara się unikać tego rodzaju języka. Jesze Gialcen charakteryzuje brak iluzji jako „**odrębną** świadomość rozróżniającą” – innymi słowy, szczególną formę mądrości, która przeciwdziała iluzji czy ignorancji w sferze tego, co zręczne i niezręczne. Z tego powodu Guenther dodaje słowo „praktyczna”: „Jest to gruntowne zrozumienie (praktycznej) wiedzy”. A zatem *amoha* to w skrócie pozytywne zdarzenie mentalne, które jest *pradźnią* (czyli zasadniczo zdarzeniem mentalnym określającym przedmiot) w jej aspekcie praktycznego odróżniania tego, co zręczne, od tego, co niezręczne.

Krótko mówiąc, doceniające rozróżnianie (*pradźnia*) dotyczy wiedzy o tym, co **istnieje**, natomiast brak iluzji dotyczy wiedzy o tym, co **robić**. Większość ludzi wydaje się żywić większe zainteresowanie dla jednego bądź drugiego, być może za sprawą temperamentu, jednak ogólnie większą uwagę przyciąga metafizyka; kwestie etyki są raczej zbywane jako suche i nudne. Na pewno kiedy ja byłem młody, jeszcze jako nastolatek i krótko po dwudziestce, znacznie bardziej od wiedzy o „tym, co robić” pociągała mnie wiedza o „tym, co istnieje”. Jak gdyby własne zachowanie

166 Ang. *discernment*, słowo które można by również oddać jako „właściwy osąd”, oznaczające tutaj *pradźnię*, czyli mądrość [przyp. red.]

167 Hsuan Tsang, *Ch'eng Wei-Shih Lun: Doctrine of Mere-Consciousness*, op.cit., s.397.

mogło zostać pozostawione samo sobie, zostawiając w umyśle miejsce do rozważań o tym, „co istnieje”.

Pamiętam na przykład, jak w czasie ostatniej wojny, gdy stacjonowałem jako młody żołnierz w Singapurze, pewni znajomi zadali mi pytanie, czemu nie jestem wegetarianinem. W tamtym czasie po prostu nigdy wcześniej się nad tym nie zastanowiłem. Nigdy nie pomyślałem: „Czy to zżęcznie jeść mięso? Czy nie byłoby zżęczniejsz zostać wegetarianinem?”. Po kilku latach lektury książek na temat buddyzmu nigdy nie przeszło mi przez myśl takie podawanie w wątpliwość swojego zachowania. Kiedy jednak wywołano **mnie** do odpowiedzi, zdałem sobie natychmiast sprawę, że buddysta powinien próbować być wegetarianinem, co też i uczyniłem. Ale nie tego rodzaju zagadnienia mnie zajmowały. Zajmowała mnie wiedza o *śunjacie*, Jednym Umyśle, itd., a nie wiedza o tym, które działania były zżęczne, a które nie były. To w dużej mierze przyszło później.

Bardzo ogólnie można powiedzieć, że ludzie chcący wiedzieć, „co istnieje”, chodzą na wykłady i czytają książki o buddyzmie, podczas gdy chcący wiedzieć, „co robić”, przychodzą na zajęcia medytacji i biorą udział w innych buddyjskich przedsięwzięciach. Być może to kwestia wieku, odpowiedzialności i doświadczenia. Jeśli ktoś zaangażował się już jakoś w świat, to będzie musiał żyć z dokonanymi przez siebie wyborami nawet przez długi czas, co unaoeczni mu ogromną rolę wiedzy o zżęcznych zachowaniach. Tymczasem w wieku młodzieńczym mniejsze jest prawdopodobieństwo posiadania takiej perspektywy; zainteresowania ciężą wówczas raczej ku poznaniu rzeczywistości.

Różnica ta zachodzi oczywiście nie między wiedzą i działaniem, teorią i praktyką, lecz między dwoma rodzajami teorii. Wyrobiwszy sobie zrozumienie, co jest zżęczne, a co nie jest, trzeba przełożyć dopiero tę teorię na praktykę. Obok zrównoważenia tych dwóch aspektów wiedzy ważne jest utrzymanie równowagi między świadomością, czemu się praktykuje, a faktycznym praktykowaniem. Natomiast praktyczny aspekt *pradźni*, czyli brak iluzji, to istotne ogniwo łączące ostateczne kwestie metafizyczne z naszą własną sytuacją egzystencjalną, i tradycja abhidharmy uważa to za tak ważne, że wymienia to jako niezależne zżęczne zdarzenie mentalne.

Szczególna uwaga, jaką się temu poświęca, pokazuje, na czym w istocie polega zaangażowanie się w buddyzm. W pewnym sensie już się zdecydowało, „co istnieje”, podjąwszy po prostu praktykę buddyzmu. Przyjęło się, że Oświecenie to ostateczny cel, że ponad ziemskim doświadczeniem rzeczywistości istnieje transcendencja i należy na niej skupić swe wysiłki. Uznaje się, że droga to daleka, a w międzyczasie trzeba po prostu robić swoje. Przykładamy się do medytacji, robimy co do nas należy w pracy, dbamy o swych duchowych przyjaciół, jeździmy na retritry itd. A czy w końcu pojawi się doświadczenie Pustki, Jednego Umysłu? Można zapewne na spokojnie poczekać i się przekonać.

Tak wygląda postawa wielu praktykujących buddystów, w tym także mnichów ze Wschodu, zwłaszcza jeśli nie mają szczególnych uzdolnień w kierunku metafizyki. Nie zastanawiają się zbyt często i zbyt głęboko nad przyczynami i celami własnej praktyki. Należy powiedzieć, że niektórzy therawadini posuwają się w tej postawie zbyt daleko, twierdząc wręcz, że Budda zalecił swoim zwolennikom nie myśleć o tych kwestiach. To oczywiście błąd. Cóż bardziej praktycznego i przydatnego od dociekań nad prawdziwą naturą rzeczywistości?

Dużo sensu ma jednak zdecydowanie się raz na zawsze na daną duchową drogę, po której należy stąpać, i pełne zaangażowanie się w nią. Nie oznacza to wcale popadania w mechaniczność i powierzchowność, w rutynę. Pełnowymiarowa praktyka obejmuje wszak medytację, uważność, refleksję i studiowanie. Czandrakirti używa mocnych słów: „Ci, którzy przepędzają dzień bez zastanowienia nad istnieniem i nieistnieniem rzeczy, nie pasują do miana człowieka”. Ale zastanowienie nad istnieniem i nieistnieniem rzeczy nie oznacza kwestionowania samych podstaw swej praktyki. Nie oznacza ciągłego rozważania, czy może to wyznawcy sufizmu i wedanty mają głębsze od buddyjskich koncepcje tego, „co istnieje”.

Aspektem praktyki, który wymaga rozważenia od czasu do czasu, jest bez wątpienia kwestia, co jest rzeczywiście i głęboko zżęczne, a co nie jest. Czasami zachodzi potrzeba przyjrzenia się własnej praktyce krytycznym okiem i stwierdzenia, czy należy ją jakoś zmodyfikować. Ale nie

warto tego robić cały czas. Nie da się co minutę zatrzymywać, by wszystko w kółko rozważać. Gdy już w efekcie namysłu zapadła decyzja o przyjęciu danego wzorca praktyki duchowej – bo wydaje się on pozytywny i korzystny – to należy się tego wzorca trzymać i mu poświęcić, inaczej nigdy nie będziemy w stanie sprawdzić, czy jest dla nas właściwy. Jeśli ciągle poddajemy go krytyce, nie możemy mu się w pełni poświęcić, przez co niewiele się w istocie dowiemy o jego działaniu na nas. Istnieje możliwość zyskania swego rodzaju doskonałej wizji, czyli faktycznego widzenia, „co istnieje” oraz „co robić”, nie przez rozpracowanie tego, „co istnieje”, ani nawet, „co robić”, a dzięki trzymaniu się regularnej praktyki.

Brak iluzji pielęgnuje się przez studiowanie nauk Buddy w tej czy innej postaci. Jesze Gialcen wylicza dwanaście różnych klas nauczania (zbiorczo zwanych *dharmaprawaczana*, „Wykład Doktryny”) wyróżnionych przez sarwastiwadinów (choć therawadini uznają jedynie pierwszych dziewięć). Pierwsze pięć to: *sutry* (rozprawy prozą), *gaje* (mieszana proza i poezja), *wiakarany* (przepowiednie o Oświeceniu), *gathy* (poezja) i *udany* (natchnione wypowiedzi). Szósta klasa pism to *nidany*. *Nidana* oznacza „połączenie” – połączenie zachodzi zwykle między przeszłością a terażniejszością, poprzez np. opowieść *dżataka*. Jest to opowieść o jednym z przeszłych żyć Buddy, a *nidana* łączy to z terażniejszością; jedna postać z tej opowieści zostaje rozpoznana jako towarzysz Buddy, Ananda, drugą jest Budda itd. *Nidana* oznacza również ciągłą narrację – np. połączony zapis różnych zdarzeń z życia Buddy.

Pozostałe klasy pism to: *awadany* (heroiczne czyny uczniów Buddy w ich przeszłych zyciach), *ittiwryttaki* („padły te oto słowa” – powiedzenia Buddy), *dżataki* (opowieści z wcieleń), *waiṇṇulje* (poszerzone rozważania), *abdhutadharmy* (cudowne zdarzenia) oraz *upadeśe* (instrukcje)¹⁶⁸.

Jesze Gialcen przypomina następnie, że nauki można również podzielić wedle trzech *pitak*, czyli koszów: Sutra Pitaki, Winaja Pitaki i Abhidharma Pitaki. Równowagę treści tych trzech zbiorów można zobrazować, odwołując się do tego, w jakim stopniu odzwierciedlają one trzy etapy ścieżki: *śilę*, *samadhi* i *pradźnię*. Szacunkowo *sutry* (czy raczej *sutty*) kanonu palijskiego dotyczą ich mniej więcej po równo; ogólnie rzecz biorąc, *winaja* zajmuje się *śilą* i *samadhi*; natomiast *abhidharma* jest całkowicie poświęcona rozwijaniu *pradźni* poprzez krytyczny przegląd *dharm*. (Wedle hinajany, zwłaszcza tej reprezentowanej przez *abhidharmę*, *pradźnia* polega na zrozumieniu treści samej *abhidharmy*).

Zgodnie z konwencjonalnym podejściem Winaja Pitakę uważa się za kanon reguł dotyczących życia klasztornego, ale to nie do końca prawda. Pierwotne oddzielenie *sutry* od *winai* stanowiło część tradycji ustnej, przed spisaniem tych nauk i przed pierwszą kompilacją *abhidharmy*, a chodziło w nim po prostu o odróżnienie nauk jako całości od charakterystyki ich praktycznego zastosowania w kategoriach „dyscypliny”, której konkretnym przykładem było codzienne życie Buddy.

Winaja to zatem skutek braku iluzji, *amohy*; skutek praktycznej mądrości. Nie jest to jedynie kwestia zachowywania pewnych zasad. W istocie myślenie wyłącznie w kategoriach przestrzegania reguł może mieć zgubny wpływ pod względem duchowym, ponieważ złamanie reguł powoduje obniżenie nastroju, a trzymanie się ich – jego podwyższenie. W nieunikniony sposób przywiązuje się też zbyt wielką wagę do określonych reguł, i to niezrównoważone podejście do własnej praktyki sprawia, że popada się z jednej emocjonalnej skrajności w drugą. Nie ma nic złego w samym uregulowaniu zręcznych postaw mentalnych za pomocą reguł, choć ów termin nie jest może najlepszy; ale ich sens polega na regularnym i stabilnym wspieraniu zręcznych zachowań.

Większą jasność daje zapewne myślenie o tym w kategoriach wskazówek, a nie reguł. Rzecz jasna, pierwotnie reguły *winai* zostały ułożone jako konkretne zastosowanie wskazań etycznych; wiele z nich odnosi się do specyficznej sytuacji kulturowej owych czasów i nie ma dziś raczej sensu. Ale ogólnie zasady – odpowiednie zasady – nadają stabilność całemu życiu, przez co właściwie usuwają euforię i przygnębienie. Jest to więc w mniejszym stopniu kwestia przestrzegania zasad, a w większym – posiadania mocnego rusztowania, na którym można się

wesprzeć, zdyscyplinowane życie chroni bowiem przez huśtawką wzlotów i upadków.

Dlatego rozwijanie braku iluzji nie polega więc na uczeniu się reguł, tak jak nie polega również na gromadzeniu faktów. To powiedziawszy, podjęcie jakiejś formy studiowania jest niezbędne:

Wiedząc mało, ślepiec nie wie, jak przełożyć kontemplację na życie.

A skoro mu tego brak, nie umie myśleć o niczym¹⁶⁹.

(Aśwaghosza)

Trzeba oczywiście zachować ostrożność w krytykowaniu tego, jak inni zwykli praktykować. Należy uwzględnić różnice temperamentu: *dharmā-anusarīni* kierują się bardziej doktryną – stymuluje ich i inspirowane przede wszystkim studiowaniem; *śraddhā-anusarīnā* zajmuje zaś znacznie bardziej praktyka – medytacja, bliski kontakt z nauczycielem etc.¹⁷⁰

Jednakże oba te podejścia, doprowadzone do skrajności, mogą zwieść nas na manowce. Jeśli nie rozwiniemy *śruta-majī-pradṣṇi* (mądrości płynącej ze studiowania Dharmy) i *cintā-majī-pradṣṇi* (mądrości z rozważań nad tym, co się przestudiowało), nie będziemy w stanie rozwinąć *bhāvanā-majī-pradṣṇi*, transcendentalnego wglądu powstającego w medytacji nad tym, co studiowaliśmy i nad czym się zastanawialiśmy. W skrócie – nie będziemy mieli nad czym medytować.

Z drugiej strony, niektórzy bardziej uczeni *gesze*, zwłaszcza z tradycji gelug, tak mocno angażują się w studia, że nie mają czasu na medytację, nawet pod koniec życia. Spotkałem jednego czy dwóch tybetańskich *gesze*, którzy twierdzili, że medytacja nie jest konieczna – chociaż nie jest to ortodoksyjny pogląd gelugpy. Niektórzy wręcz otwarcie drwią z tantr: „Jaki sens ma całe to dzwonienie dzwoneczków i bicie bębnów?” – powiadają. „W buddyzmie chodzi tak naprawdę o metafizykę i logikę!”. Oczywiście wszystkim nam potrzeba równowagi; życie najwybitniejszych praktykujących buddystów stanowi przykład podejścia zrównoważonego. Choćby życie Padmasambhawy, wielkiego uczonego i zarazem wielkiego jogiego. Nawet Milarepa posiadał gruntowną znajomość tantr.

Rozważając wspólnie trzy zdrowe podstawy działania: brak przywiązania, brak nienawiści i brak iluzji, zauważamy, że można je doświadczać na trzech różnych poziomach. Na pierwszym poziomie trzy trucizny (czyli ich negatywne odpowiedniki – przywiązanie, nienawiść i iluzja) zostają przewyciężone w tym życiu, ale ulegają przeniesieniu do życia przyszłego, na przykład w niebie. Na tym poziomie brak jest przywiązania do tego życia, wie się o jego nietrwałości, jest się jednak przywiązanym do idei nieprzemijalnego nieba, i biada tym, którzy tę ideę podważają. Drugi poziom reprezentuje arhata hinajany – przynajmniej wedle wyobrażeń mahajany. Nie istnieje tu już żadne przywiązanie do jakiegokolwiek zaspokojenia, czy to teraźniejszego, czy to w przyszłych życiach, ale ciągle istnieje bardzo subtelne przywiązanie do osiągnięcia samej Nirwany. Pozwala to postulować trzeci poziom zwolennikom mahajany, którzy oczekują nie tyle Nirwany, jaką można zlokalizować czy wyszczególnić w prostym przeciwstawieniu do samsary, ile Nirwany *apratisthita*, czyli niezlokalizowanej, a bardziej dosłownie – nieugruntowanej lub takiej, w której się nie pozostaje¹⁷¹. Nawet w osiągnięciu Nirwany, jak się zdaje, ma nie być spoczynku.

7. PILNOŚĆ (LUB ENERGIA W DAŻENIU DO DOBRA) (WIRJA)

Wirja to kolejny termin, który nie ma adekwatnego angielskiego odpowiednika. Właściwie

169 *Mind in Buddhist Psychology*, s.47.

170 To rozróżnienie wywodzi się z *Anguttara-Nikāi* w kanonie palijskim; zob. Nyanatiloka, *Buddhist Dictionary*, op.cit., s.25-26.

171 Termin *apratisthita nirvāna* został prawdopodobnie wprowadzony przez jogaćarinów. Doskonały opis owej „nirwany, w której się nie pozostaje” znajdujemy u P. Williamsa, *Mahayana Buddhism*, Routledge, Londyn 1989, s.181-184.

nawet sanskryckie słowo nie niosło pierwotnie pełnego znaczenia, które posiada jako termin buddyjski. Znaczy to „siła” lub „energia”, lecz w kontekście buddyjskim chodzi o coś więcej. Zaczniemy od tego, że jego konotacje są całkowicie pozytywne. Natomiast energia sama w sobie nie jest jeszcze *wirją*, nie musi być nawet pozytywna. Zwykle przyjmuje się, że „wyzwolenie własnej energii” jest pod względem duchowym pozytywne, jednak w istocie jest ono pozytywne tylko wtedy, gdy wyzwoloną energię skieruje się na to, co pozytywne.

Blizsze idei *wirji* wyobrażenie pojawi się, kiedy przestaniemy akcentować samą energię i przetłumaczymy ją jako skupienie na tym, co zręczne, lub silną skłonność w tym kierunku – dosłownie schylenie się ku temu, co zręczne. Pozwala to też podkreślić fakt, że mamy tu do czynienia ze zdarzeniem mentalnym, nie zaś po prostu zajmowaniem się dobrymi uczynkami. *Wirja* to bowiem zdarzenie mentalne, które wyraża się w działaniu; nie jest to samo działanie.

Jesze Gialcen ma sporo do powiedzenia na temat *wirji* (którą Guenther tłumaczy jako „pilność”). Tutaj skupimy się na jednym z cytatów z *Abhidharmasamuććai*, na liście pięciu typów bądź etapów *wirji*:

a. Pilność, która jest zawsze gotowa

Gialcen rozważa to, posiłkując się cytatem z *Paramita-samanamy*:

Kiedy umysł, uwolniwszy się od frustracji
Koła *samsary*, staje się coraz aktywniejszy,
Nieporuszony i nieskończony, zaczyna mieć zdolność
Do dobrostanu, który jest dzielnym trybem działania,
I ma to być pierwsze do pojęcia z czystych zjawisk¹⁷².

Na tym polega czysta zdolność do *wirji*, zanim objawi się w działaniu. Jest to gotowość do sumiennego przyłożenia się. Jesze Gialcen opisuje ten etap jako „założenie ciężkiej zbroi”, co jest dosyć częstym idiomem w tekstach buddyjskich, podobnie zresztą jak w tradycji chrześcijańskiej – na przykład św. Paweł mówi o przywdzianiu pełnej zbroi Chrystusa. Echa tego obrazu odnajdujemy w słowach Williama Blake'a:

Mój łuk złocisty niech przyniosą:
I moje strzały pożądania:
I moją włócznię, o Niebiosia!
Mój rydwan ognia niech tu stanie.

W bitewnym niech nie padnę szale
I niech w mym ręku miecz nie zaśnie,
Aż zbudujemy Jeruzalem
Tu, na angielskiej ziemi właśnie¹⁷³.

Nakładanie zbroi oznacza po prostu gotowanie się do bitwy. Powinniśmy wystrzegać się przy tym wrażenia pewnej twardej, sztywnej, odpornej postawy. *Wirja* nie polega na odgradzaniu się. Trzeba też uważać, by nie potraktować w uproszczony sposób myśli, że *wirja* to „pierwsze do pojęcia z czystych zjawisk”. Była już mowa np. o tym, że *śraddha* to duchowa właściwość, od której zależą wszystkie inne; można z tego jednak wnosić jedynie tyle, że owe pozytywne cechy nie istnieją jako odrębne jednostki. Powstają razem; w pewnym sensie są aspektami tego samego. Tam, gdzie zbiera się energia w dążeniu do dobra, znajdziemy też jakąś domieszkę wiary, i na odwrót.

172 *Mind in Buddhist Psychology*, s.50.

173 Blake W., *[A czy te stopy w dawnych czasach]*, przeł. Maciej Froński.

Wers „W bitewnym niech nie padnę szale” to w orygu. *I will not cease from mental fight*, czyli „Mój umysł nie ustanie w walce”.

b. Pilność, która jest praktyczną pracą

Kiedy już zabierzemy się do sumiennych działań, możemy przejawiać *wirję* na dwa różne sposoby. Możemy jednostajnie mozolić się na ścieżce, o której wiemy, że należy nią podążać, choć obecnie raczej nie przynosi to radości; i możemy podążać tą samą ścieżką z entuzjazmem. Te dwa rodzaje *wirji* mogą się wydawać różne, ale pierwszy doprowadzi w końcu do drugiego. Systematyczne, stabilne, nieustępliwe kierowanie własnych energii na to, o czym wiemy, że jest zdrowe, choć nie przynosi teraz wiele radości, to zaowocuje pozytywnymi, a entuzjazm w naturalny sposób pojawi się w trakcie.

Od czasu do czasu to drugie może niestety oddać pole temu pierwszemu – entuzjazm może niekiedy się wypalić. Wówczas *wirja* polega na kontynuowaniu bez niego. Bardzo ważne, by zrozumieć, że entuzjazm niekoniecznie służy utrzymaniu stabilnej praktyki. Stwierdzenia „Nie czuję się tym zainspirowany (cokolwiek to jest), więc lepiej będzie się w to nie angażować” to racjonalizacja, pokrętna wymówka dla lenistwa. Motywacja, entuzjazm i inspiracja przyjdą, o ile tylko nie ustajemy w wysiłku.

c. Pilność, która nie traci serca

To *wirja* jako niezłomność, przykładanie się do czegoś z dzielnością i pewnością siebie, nietracenie serca w momentach osobistej słabości. Wymaga odrobiny *śraddhy* w sensie wiary we własny potencjał.

d. Pilność, która się nie cofa

Możemy wziąć na siebie osiągnięcie danego celu i, jasno przewidziawszy wszelkie możliwe przeszkody, oszacować, że dysponujemy zasobami niezbędnymi do spełnienia postawionego sobie zadania. Ale co, jeśli natkniemy się na nieprzewidzianą trudność? Możemy poczuć całkiem rozsądną ochotę, by się wycofać: „Tego nie było w umowie. To, co nastąpiło, wykracza poza warunki, do jakich byłem przygotowany. Przykro mi”. Trzeba jednak zdać sobie sprawę, że coś takiego przytrafia się niemal zawsze. Jakies nieprzewidziane przeszkody prawie zawsze wpływają w trakcie, czegokolwiek byśmy się nie podjęli. O ile to, co chce się zrobić, jest zręczne, tu właśnie dochodzi do głosu *wirja* – oddanie się czemuś z pełną zaciętością, niepoddawanie się. Nie porzucamy początkowego zamysłu tylko dlatego, że wykonanie okazało się trudniejsze, niż oczekiwaliśmy.

e. Pilność, która nigdy nie jest zaspokojona

Czegokolwiek by się nie dokonało, jakkolwiek wzniosłe by to nie było, nigdy nie należy osiadać na laurach. W samej naturze *wirji* leży ciągle trwanie, póki jest jeszcze coś wyższego do osiągnięcia – a oczywiście zawsze jest. Kiedy w *Sutrze Białego Lotosu* Budda oznajmia ten fakt ogromnemu zgromadzeniu bodhisattwów, arhantów, tych, którzy weszli w Strumień, świeckich mężczyzn i kobiet, a także *rakszasów*, *gandharwów* i wielu innych istot, dla wielu z nich to stanowczo za dużo. Pięć tysięcy „osób przytłaczająco aroganckich” po prostu odchodzi. Objawienie, że nie mogą spocząć w zadowoleniu z dotychczasowych osiągnięć, to dla nich za wiele¹⁷⁴. Można powiedzieć, że *wirja* w tym sensie wymaga percepcji i zrozumienia pełnego zakresu rozwoju symbolizowanego przez ścieżkę.

8. CZUJNOŚĆ (LUB SPOKÓJ) (*PRAŚRABDHI*)

174 Zob. *The Threefold Lotus Sutra*, tłum. Bunno Kato i in., Weatherhill/Kosei, Nowy Jork i Tokio 1978, s.58-59.

Guentherowskie tłumaczenie *praśrabdhi* jako „czujności” zupełnie nie zdaje egzaminu. Wiele jego tłumaczeń jest wyjątkowo precyzyjnych i pomocnych, ale niekiedy wydaje się, że tłumaczy samo słowo, nie jego znaczenie. W budowaniu swych przekładów bardzo pilnie wspomaga się współczesną terminologią filozoficzną, lingwistyczną i analityczną, jednak nie zawsze zestawia rezultat z faktycznych doświadczeniem duchowym, mimo że zawsze kładł pewien tantryczny nacisk na „rzeczywiste doświadczenie”. Podobnie jak niesławne przetłumaczenie *dzhany* (palijskiego odpowiednika *dhjany*) przez panią Rhys Davids jako „zadumy”, Guentherowski przekład tybetańskiego odpowiednika *praśrabdhi*, choć poprawne z filologicznego punktu widzenia, nie pomaga nam zrozumieć, o czym właściwie mowa.

Praśrabdhi to dosłownie uspokojenie, relaksacja, wyciszenie. Co jednak ulega wyciszeniu? Możemy sobie to wyobrazić, rozważając *praśrabdhi* jako piątą z dwunastu pozytywnych *nidan*, czyli ogniów tworzących spiralną ścieżkę, która z nieskończonego koła złożonej egzystencji prowadzi do Oświecenia. Ogniwo to plasuje się między *priti* (ekstazą lub zachwytem) a *sukhą* (błogością), i dotyczy całego procesu i wyzwala energii w *dhjanie* (wyższych stanach medytacyjnych).

Jak już mówiliśmy, wszystkie pięć czynników medytacji jest obecne na pierwszym poziomie *dhjany*: *witarka* i *wiçara* (myśl inicjująca i myśl stała lub trwająca), *ekagrata* (koncentracja), *priti* (zachwyt) oraz *sukha* (błogość). W miarę pogłębiania się pochłonięcia zanika myślenie, i doświadcza się jasnej, pozbawionej pojęć koncentracji wspólnie z ekstazą i błogością. Potem, gdy pochłonięcie pogłębia się jeszcze bardziej, element fizycznej ekstazy (*priti*) staje się coraz mocniej przyćmiony czy przyswojony przez narastające przeżycie błogości czysto umysłowej (*sukhi*). Ów proces przyswajania to *praśrabdhi*; to za jego sprawą pochłonięcie się pogłębia.

Jesze Gialcen stwierdza, że *praśrabdhi* jest dwuwymiarowe:

Fizyczna czujność oznacza, że kiedy ociążałość ciała, która nie pozwala nic zrobić, zostaje dzięki sile koncentracji przewyciężona, człowiek czuje się lekko jak bawełniany puch szybujący w powietrzu, a ciało można skłonić do pracy dla wszelkich pozytywnych wartości, jakich się zapagnie. Umysłowa czujność oznacza, że kiedy ociążałość umysłu zostaje dzięki sile koncentracji usunięta, umysł porusza się bez tarć w kierunku swego przedmiotu i może działać płynnie¹⁷⁵.

Takie są zatem dwa aspekty *praśrabdhi*. Fizyczny, choć nie w sensie ciała fizycznego, a mentalnych czynników doznania (*wedany*), percepcji (*samdźni*) oraz motywacji (*samskary*), które ustępują w miarę wycofywania się uwagi z ciała i jego bolączek. I mentalny, gdyż nieświadoma energia narastająca w postaci fizycznej ekstazy zostaje wchłonięta przez doświadczenie czysto umysłowej błogości.

Wydaje się, że w stanie *priti* uaktywniają się głębsze źródła energii, zablokowana energia zostaje wyzwolona, a jej parcie ku górze odczuwa się jako szalenie przyjemne, w sposób jakby musujący. Jednakże nie jest ona w pełni zintegrowana i może nawet wykipieć – podczas medytacji można zacząć się śmiać, mieć skurcze lub drgawki. Wszystko to jest niezintegrowana energia wybuchająca na różne sposoby. Nagle i niespodziewanie można być przez nią pochwyconym i wyprowadzonym z równowagi.

Kiedy zaczyna się rozwijać *praśrabdhi*, zanika to żywiołowe „bulgotanie”, co nie oznacza powrotu do stanu stosunkowo bez emocji: uczucie rozradowania pozostaje, ale nie wymyka się już spod kontroli. Zachwyt nie zanika, nawet nie maleje. Zaczyna się natomiast przyczyniać do wzmożenia błogiego uczucia, nadając mu posmak lekkości i płynności, sam zaś staje się niejako cichszy, czystszy i stabilniejszy.

W żadnym razie nie jest to stan pasywny – w istocie bardzo łatwo dzięki niemu podjąć się czegokolwiek, umysłowo i fizycznie. Wszystko staje się bardzo przyjemne, płynne, gładkie,

spontaniczne. *Praśrabdhi* tłumaczy się czasem jako „giętkość”, i rzeczywiście czyni ono umysł giętkim, łatwo się przystosowującym, wdzięcznym w obróbce. Bez wątpienia pożyteczna to cecha.

9. TROSKA (LUB BRAK LEKKOMYŚLNOŚCI) (*APRAMADA*)

Ugruntowawszy się w w braku przywiązania, braku nienawiści i braku iluzji, a także pilności, rozważa, co jest pozytywne, i chroni umysł przed tym, co nie może przynieść zaspokojenia¹⁷⁶. (*Abhidharma-samuććaja*)

Na tym polega *apramada*. Ostatnie słowa Buddy przed śmiercią brzmiały podobno (w palijskim) *appamadena sampadetha*, co tłumaczy się zwykle jako „Praktykujcie uważność wytrwale”¹⁷⁷. Wszelako *apramada*, tłumaczona czasem jako „sumiennosc”, oznacza uważność w pewnym szczególnym, aktywnym sensie: jest to utrzymywanie uważnej troski, by wystrzegać się niezręcznych działań. Wyczerpujący opis tej cechy pojawia się w pięknym, niewielkim tomiku wspomnień o Surendranath Dasguptie autorstwa jego żony Suramy. Dasgupta był największym być może indyjskim uczonym czasów współczesnych, a także wybitnym poetą piszącym po bengalsku. Jego życiorys napisany przez żonę zawiera wiele listów, które do niej napisał, i poniższe refleksje nad *apramadą* pochodzą z jednego z nich:

Słowo *pramada* oznacza nieuwagę. W prostym bengalskim znaczy to brak uwagi. Toteż termin '*a-pramada*' będzie znaczyć brak nieuwagi [...] Czemu jednak pisma używają słowa w negatywnej formie, zamiast podkreślać uwagę? Czemu mówią o 'braku nieuwagi'?

Słowo '*pramatta*' (ten, kto znajduje się pod wpływem *pramady*) oznacza pijaka lub wariata. Widać więc, że słowo '*pramada*' oznacza błąd, ignorancję, upojenie, nieuwagę, niedbałość i rozpasanie. Negatywna częśćka [prefiks] *a-* reprezentuje tu sens „najmniejszej ilości” *pramady*. *Apramada* nie oznacza bowiem, że byliśmy w stanie wyeliminować *pramadę* całkowicie, lecz że byliśmy w stanie ją zredukować. Nieuwaga i błędy bezustannie usiłują nami zawładnąć, a nasz umysł, stale utrzymując czujność, usiłuje je odpedzić.

[*Apramada*] nie należy do tych funkcji umysłu, które zwiemy dokonanymi lub ustabilizowanymi. W *apramadzie* mamy wyobrażenie ruchu lub procesu. Jasność intelektu, nieustępliwość i stanowczość to stabilne właściwości umysłu. *Apramada* natomiast ma naturę ruchu. Nasz umysł zawsze przyciągają drobne dokonania w zewnętrznym świecie. Dlatego musimy wycofać umysł z takich drobnych zainteresowań, utrzymać jego czujność, by nie wciągały nas prądy innych celów, i zadbać o to, by poruszać się w kierunku dokonania tego, co cenimy i czego pragniemy.

[*Apramada*] nie jest tym samym, co obecność uwagi, ponieważ uwaga potrzebna do studiów usiana jest dziurami; staramy się uzupełniać wiedzę i przechodzić od jednego przedmiotu do drugiego. Dlatego nasza uwaga również skacze z przedmiotu na przedmiot. Nie przypomina ciągłego nurtu rzeki Ganges [...]. Dlatego należy rozróżnić między *apramadą* i obecnością uwagi, przyjmując, że ta pierwsza stanowi atrybut ducha¹⁷⁸.

Zatem wedle Dasgupty *apramadę* wyraża się w negatywnej formie dlatego, że nie jest to cecha już osiągnięta, a proces, aktywność, w którą się angażujemy. Ponieważ zmiany zachodzą bezustannie, musimy stale mieć się na baczności, stale zabezpieczać się przed zawsze obecną możliwością bycia zaskoczonymi w nieuwadze. Jeśli *wirja* to zbrojenie się, *apramada* to sama bitwa – innymi słowy, *wirja* jest niezbędną do funkcjonowania *apramady*. Ale mimo że energia w dążeniu do dobra zapewnia duchowe paliwo, by robić postępy na całym froncie praktyki duchowej, rozwijając pozytywy i wystrzegając się negatywów, to główną siłą napędową praktyki na początku duchowego życia ogólnie będzie uruchomienie tej cechy braku lekkomyślności.

Oczywiście brak lekkomyślności jest wspierany przez uważność, zwłaszcza uważność celu (*sampradżanię*). Nie należy go jednak mylić z uważnością jako taką – co następuje choćby w

176 Ibid., s.54.

177 *Mahaparinibbana Suttanta, Digha-Nikaya* 16 (ii.156).

178 S. Dasgupta, *An Ever-expanding Quest of Life and Consciousness*, Orient Longman, New Delhi 1971, s.189-192.

popularnym tłumaczeniu słynnych ostatnich słów Buddy. Była już mowa o tym, że *smryti* to po pierwsze „pamiętanie” w sensie przywoływania czegoś z przeszłości, a po drugie „uważność” w sensie bycia świadomym tego, co jest teraz, czy będzie to świadomość ciała, myśli, uczuć, czy samej Dharmy. Kiedy w efekcie skierowania świadomości na Dhamę uzyskuje się wgląd w prawdę, owa świadomość staje się wiedzą w sensie *pradźni*.

Natomiast brak lekkomyślności to uważność w pozycji zasadniczo obronnej – trzymanie się na baczności przed pokusami, przerwami i niezręcznymi stanami. Ma to fundamentalne znaczenie; jak sugeruje *Dhammapada*, jest to wręcz różnica między życiem a śmiercią:

Brak lekkomyślności to podstawa nieśmiertelności. Niedbałość to stan śmierci¹⁷⁹.

10. RÓWNOWAGA UMYŚLU (*UPEKSZA*)

Jest to umysł trwający w stanie braku przywiązania, braku nienawiści i braku iluzji, którym towarzyszy gorliwość [*wirja*]. Jest to stan, w którym umysł pozostaje tym, czym jest – stan spokoju i spontanicznej przytomności umysłu. Jego funkcją jest niedostarczanie okazji do emocjonalnej niestabilności¹⁸⁰.

(*Abhidharma-samućcāja*)

Jak już mówiliśmy, istnieją trzy poziomy lub typy równowagi umysłu, czyli *upekszy*. Pierwszy to hedoniczna obojętność, stan obojętności wobec doznań pochodzących ze zmysłów (omówiony w części o *wedanie*, wszechobecnym zdarzeniu mentalnym). Wszyscy dobrze znamy ten podstawowy poziom *upekszy*, który w żadnym razie nie jest pozytywnym zdarzeniem mentalnym. Należy unikać mieszania go z innymi jej poziomami.

Trzecia postać *upekszy* jest synonimiczna z Nirwaną, i w tym właśnie sensie pojawia się jako siódma i ostatnia *bodhjanga* – czynnik Oświecenia. Jak widzieliśmy, jest to stan równowagi wobec wszelkich ziemskich zjawisk. Z punktu widzenia mahajany jest to stan równowagi między samsarą a Nirwaną. Można ją także określić jako stan metafizycznej osiowości – stajemy się niejako osią, wokół której obraca się wszechświat. Tego trzeciego poziomu *upekszy* także nie należy mylić z drugim, o którym tu mowa jako pozytywnym zdarzeniem mentalnym.

Drugi poziom – *upeksza* jako pozytywne zdarzenie mentalne – to równowaga umysłu jako czynnik czwartej *dhjany*. Mówiliśmy już o tym, że im wyżej świadomość wznosi się przez cztery *dhjany*, tym mniej czynników mentalnych; nie zostają one wyeliminowane, a stają się coraz pełniej ze sobą zintegrowane. Ów stopniowy proces konsolidacji, integracji i oczyszczania prowadzi do coraz większej stabilności.

W trzeciej *dhjanie* czynnik fizycznej ekstazy zostaje w procesie *praśrabdhi* wchłonięty przez czynnik błogości, i pozostają jedynie czynniki błogości oraz jednopunktowości umysłu, czyli koncentracji (nie znaczy to, że jednopunktowość to sam w sobie odrębny czynnik mentalny – jest to sposób opisu samej integracji). Ów proces trwa dalej w czwartej *dhjanie*. Błogość przekształca się w *upekszę*, równowagę umysłu, a jednopunktowość staje się niewzruszona. Równowaga umysłu w tym sensie to zatem siła biorąca się z całkowitej integracji i stabilności emocjonalnej.

11. BRAK PRZEMOCY (*AWIHIMSA*)

Cytując komentarz Jesze Gialcena:

Brak przemocy to cierpliwa akceptacja [*kszanti*], która wyraża się w uczuciu, jak wspaniale by było, gdyby można uwolnić wszystkie czujące istoty od cierpienia i frustracji.

179 *Dhammapada*, w. 20.

180 *Mind in Buddhist Psychology*, s.55.

W celu wypełniania *winai* należy nosić ze sobą sitko do wody, by unikać krzywdzenia istot żyjących w wodzie. Jako że osoba, która nie nosi ze sobą sitka, występuje przeciwko życzliwości nauczanej przez Buddę, należy wykorzenić w niej postawę szkodenia innym i solennie przypomnieć jej o potrzebie wprowadzania w życie czterech postaw godnych ascety, mianowicie:

1. Nawet jeśli zostałeś potraktowany obelżywie, nie odpowiadaj obelżywością.
2. Nawet jeśli zostałeś rozzłoszczony, nie mścij się w gniewie.
3. Nawet jeśli cię uderzono, nie oddawaj.
4. Nawet jeśli ktoś wtrąca się w twoje sprawy, nie wtrącaj się w jego sprawy.

[...]wyrzeczenie się przemocy to kwintesencja nauki¹⁸¹.

Awihimsa, czyli wstrzymywanie się od krzywdzenia, to pierwsza i najbardziej podstawowa wskazówka etyczna; w pewnym sensie każde złamanie wskazówek jest aktem przemocy. Jednocześnie, jako że w jej naturze leży brak choćby zamiaru skrzywdzenia istoty żywej (jest to wszak pozytywne zdarzenie mentalne), jest ona bardzo bliska życzliwości (*metcie*), a nawet współczuciu (*karunie*).

W umysłach wielu ludzi zasady braku przemocy jest właściwie synonimiczna z buddyzmem, wydaje się też, że sami buddyści łatwo przechodzą nad nią do porządku dziennego. Tymczasem jest w niej dużo więcej treści, niż można by przypuszczać. Opisywałem ją czasami jako działanie w „trybie miłości” w opozycji do działania w „trybie siły”. Ale jeśli się nad tym głębiej zastanowić, ogromna część życia w społeczeństwie opiera się na przymusie, funkcjonuje w trybie siły. Wywieranie nacisku nie musi polegać na przemocy; może to być szantaż emocjonalny lub różne inne subtelne metody przymusu.

Jeśli jednak chcemy prowadzić życie duchowe, powinniśmy dążyć do porzucenia trybu siły i działać w zgodzie z trybem miłości. Niekiedy można się znaleźć w sytuacji, kiedy użycie siły jest konieczne; jeśli np. prowadzimy biznes i ktoś jest nam winien pieniądze, pozwanie go do sądu może się okazać nieuniknione, a jest to w pewien sposób odwołanie się do siły. Jeśli wiadomo, że ma pieniądze, może to być najlepsze rozwiązanie; jeśli natomiast zdajemy sobie sprawę z jego ogromnych finansowych trudności, możemy zdecydować o zaniechaniu egzekucji długu.

W ramach społeczności duchowej nie należy nigdy stosować siły, gdyż byłoby to zaprzeczeniem całego sensu jej istnienia. Otwarte czy skryte użycie wobec kogoś przemocy oznacza odmówienie mu statusu samodzielnej jednostki. W stopniu, w jakim działamy z użyciem przemocy, także np. wyrażając się szorstko i nieuprzejmie, stawiamy się poza nawiasem duchowej społeczności.

Zasadę braku przemocy należy praktykować wobec zwierząt i środowiska, a nie tylko wobec ludzi. Sitko, do którego odnosi się Jesze Gialcen, to jeden z ośmiu przedmiotów, które mnich otrzymuje po ordynacji, obok trzech elementów odzienia, igły i nitki, miski, brzytwy oraz pasa¹⁸². Zapewne bez sitka łatwo byłoby, pijąc wodę ze stawów i rzek, połknąć przeróżne drobne stworzenia.

Pokazuje to, jak poważnie wcześnie buddyści traktowali praktykę niestosowania przemocy. Pytanie, jak my powinniśmy traktować zasadę *awihimsy*. Budda wyraźnie odróżnił intencję od tego, co nieumyślne – a więc jeśli np. połknimy przypadkowo muchę, nie stanowi to złej karmy. (Zawiera się to w doktrynie, że karma równa się *ćetanie*). Natomiast dla Mahawiry, twórcy dżinizmu, również nieumyślne pozbawienie życia było złą karmą. Dlatego, podczas gdy wyznawcom buddyzmu zalecano po prostu rozsądną ostrożność, dżiniści zastosowali skrajne środki, nosząc na twarzach maski i zamiatając przed sobą ziemię, by unikać jakiegokolwiek możliwości połknięcia lub nadeptnięcia jakiegoś insekta. Rzecz jasna, wraz z odkryciem organizmów mikroskopijnych stanowisko dżinistów stało się bardzo trudne do utrzymania.

181 Ibid., s.54.

182 Zob. np. *Nidanakatha (The Story of Gotama Buddha – Jataka-nidana)*, tłum. M. Jayawickrama, Pali Text Society, Oxford 1990, s.87.

Granica, do jakiej doprowadzimy swoją praktykę *awihimsy*, zależy tutaj w dużej mierze od własnej wrażliwości; być może najlepszym rozwiązaniem jest posunąć się odrobinę dalej, niż tego wymaga własna wrażliwość. Podstawowym aspektem *awihimsy* na pewno jest wegetarianizm. Możemy dalej jeść ser, pić mleko, chodzić w skórzanych butach, ale jasno odzegnujemy się od jedzenia mięsa. Jeśli ktoś nie jest wegetarianinem, musi pojawić się pytanie, czy rzeczywiście jest buddystą.

Jednym z moich najsmutniejszych doświadczeń podczas pobytu na Wchodzie było to, że tak wielu ludzi nazywających siebie buddystami (szczególnie mnisi buddyjscy) nie chciało nawet rozważyć przejścia na wegetarianizm. Chińscy, wietnamscy, koreańscy i indyjscy mnisi byli niemal bez wyjątku wegetarianami, podobnie jak niektórzy syngalezyjscy bhikkhu, ale Japończycy i Tajowie nimi nie byli, zaś pośród Birmańczyków istniało wręcz uprzedzenie wobec wegetarian, osiągające w pewnych przypadkach rozmiary nienawiści. Wedle ich podejścia wegetarianie usiłowali być lepsi od samego Buddy. Powtarzali oni, że Budda jadł mięso, i że nie należał na wegetarianizm. I to prawda; nie wygłosił żadnej sztywnej reguły tego dotyczącej.

Jest to prawda przynajmniej w kanonie palijskim. Wedle tekstów palijskich reguła podana przez Buddę brzmiała: „mięsa nie należy przyjmować (jako jałmużny) w trzech przypadkach: jeśli widziało się, słyszało, lub ma się podejrzenia, że zwierzę zostało zabite specjalnie dla mnicha”¹⁸³. Późniejszy, mahajanistyczny tekst pt. *Sutra Lankawatara* cytuje Buddę mówiącego (w rozdziale „O jedzeniu mięsa”): „To nieprawda, Mahamati, że mięso to dla śrawaki właściwe i dopuszczalne jedzenie, jeśli tylko sam go [zwierzęcia] nie zabił, nie zlecił innym zabicia go, czy też jeśli nie było konkretnie dla niego przeznaczone”¹⁸⁴. Mamy tu zatem twardą i jasną regułę podaną przypuszczalnie przez Buddę, w której **nalega on** na wegetarianizm.

Jednakże w czasach Buddy bycie wędrownym mnichem, jakim był Budda, w praktyce wiązało się z przyjmowaniem tego, co ofiarowano; a żyjąc w mięsożernym społeczeństwie, dostawało się mięso. W tych warunkach buddyjska postawa była taka, że życie ascetyczne, utrzymywanie się z jałmużny i praktykowanie obojętności względem jedzenia stanowiły przeciwwagę dla niezręczności związanej z jedzeniem mięsa. Tę postawę ilustruje historia pewnego sławnego ascety, który zjadł czyjś kciuk, bo podczas przygotowywania posiłku nastąpił paskudny wypadek, i koniec końców kciuk znalazł się w jego miseczce. Ponieważ nigdy nie zwykł wybierać lepszych kąsków, zjadł kciuk ze wszystkim innym. Przy tak skrajnym ascetyzmie wegetarianizm nie wchodzi w grę. Kiedy jednak mamy wybór, co jeść, mamy też odpowiedzialność, zwłaszcza jeśli możemy wpływać na swoje społeczeństwo przez wybranie wegetarianizmu.

Zwracałem na to uwagę moim tajskim znajomym mnichom, a oni odpowiadali: „Ale co mamy zrobić? Świeccy ludzie zawsze dają nam mięso, a my nie chcemy ranić ich uczuć, odmawiając jego przyjęcia”. I rzeczywiście o ile w pewnych kulturach mięso podaje się oddzielnie od jarzyn, o tyle każdy tajski posiłek ma w sobie przemieszane mięso – wieprzowinę, kurczaka czy rybę. Ale faktem jest, że mieli oni świeckich uczniów. Mnisi skrupulatnie pilnowali poprawnej etykiety w kwestii tego, **jak** jedzenie powinno być przekazywane – co mówić, jak się kłaniać, etc. – powinno być zatem możliwe w ciągu kilkuset lat przekonanie ludzi świeckich, by ofiarowywali jedzenie wegetariańskie. Wietnamczykom udało się to w społeczeństwie o podobnie mięsnych apetycie. Nie chodzi tu wszak o niedostatek warzyw.

Pod tym względem Tybet to wyjątkowy przypadek. Ziemia nie rodzi praktycznie żadnych warzyw i owoców, toteż buddyści tybetańscy tradycyjnie nie mieli alternatywy dla jedzenia mięsa, co jest dobrym usprawiedliwieniem – skoro alternatywą dla jedzenia mięsa jest głodowa śmierć, trzeba jeść to, co dostępne. Tybetańczycy nigdy nie udawali, że to co robią, jest zręczne – ale kiedy zyskali dostęp do warzyw, zazwyczaj dalej jadali mięso. Tłumaczyli mi, że ich organizm domaga się mięsa, ponieważ pochodzą z kraju, gdzie dieta na nim się opiera.

Tajowie również odwoływali się do tego argumentu. Kiedy zaś wskazywało się im, że ludzie z Zachodu, jak ja, także pochodzili z krajów lubujących się w mięsie, a mimo to z powodzeniem przeszli na dietę wegetariańską, śmieli się i mówili: „Cóż, twój umysł jest bardzo silny”. Bez

183 Zob. *Madzdhima Nikaja* 55.

184 Zob. *Lankavatara Sutra*, tłum. D.T. Suzuki, Routledge, Londyn 1932, s.217.

wątpienia także wśród Tajów i Birmańczyków są wegetarianie, ale muszą trzymać to w tajemnicy, chyba że są wielką znakomitością, bo inaczej patrzy się na nich jak na świętoszków, którzy chcą się wynosić ponad innych. Cała sprawa jest pełna napięcia, zakłopotania i poczucia winy, dlatego wzbudza czasami reakcje irracjonalne.

Brak przemocy to, rzecz jasna, nie tylko wegetarianizm. Można nawet stwierdzić, że w wielu rejonach Indii przywiązuje się przesadnie dużą wagę do tego akurat przejawu zasady *awihimsy*. Można wydzierać pieniądze ubogim, można być lichwiarzem, można zagłodzić swoją krowę, ale póki się jest wegetarianinem, nie ma się o co martwić z duchowego punktu widzenia; natomiast jeśli się nie przestrzega ściśle wegetariańskiej diety, wszelkie próby prowadzenia jakiegoś duchowego życia są z góry dyskredytowane. Oczywiście to tylko pokazuje, jak chętnie przypisujemy nadmierną wagę temu, co sami jesteśmy w stanie osiągnąć, a umniejszamy znaczenie tego, czego rozwijać nie mamy ochoty.

Trzeba powiedzieć, że sama *winaja* zawiera mnóstwo kwestii, przy których można wygodnie zająć umoralniające stanowisko. Pamiętam relację przyjaciela, jak to pewien niemiecki mnich z tradycji tajskiej upomniał go za zaproponowanie herbaty, kiedy ten wstawał. „Nie znasz *winai*?” - spytał. W istocie nie istnieje w tej materii żadna reguła *winai*, chodzi jedynie o indyjską etykietę, ale wielu mnichów lubi się zachowywać bardzo oficjalnie.

Podobnie jak sprytny prawnik mógłby zapewne dowieść, że każdy łamie prawo w ten czy inny sposób, tak można by obwinąć nawet najbardziej rygorystycznego mnicha o nieprzestrzeganie jakiegoś fragmentu *winai*. Na przykład nie powinno się golić brody, nie ogoliwszy najpierw głowy, ale właściwie wszyscy mnisi ignorują tę regułę, codziennie goląc zarost, a głowę jedynie raz na dwa tygodnie.

Choć łatwo oskarżać mnichów therawadyjskich o zagubienie fundamentalnych zasad duchowych na rzecz drobnych szczegółów *winai*, trzeba na ich obronę powiedzieć, że (przynajmniej na Sri Lance) są oni często niewolnikami ludzi świeckich, wobec których trudno oczekiwać zagłębiania się w takie rozróżnienia. Świeccy na Sri Lance to buddyści niejako zlecający praktykę mnichom: sami nie mają ambicji duchowych, to od mnichów oczekują gromadzenia zasług dla całej społeczności w zamian za jej wsparcie. Jeśli małżonkowie oddadzą syna do klasztoru, mogą żywić nadzieje na pójście do nieba po śmierci, toteż wielu mnichów popchnięto ku ordynacji bez ich woli.

Co nie znaczy, że bycie mnichem jest całkowicie pozbawione przyjemności. Wiele jest do roboty: nauczanie, budowanie świątyń, podejmowanie różnych aktywności kulturowych. Bhikkhu stanowią grupę miłych, życzliwych, przyjaznych kawalerów, ale zwykle niewiele ponadto. Bywają oni męczeni, tyranizowani, wręcz terroryzowani przez ludzi świeckich. Dla przykładu, kiedy zbliża się godzina dwunasta, świeccy wyznawcy, szczególnie kobiety, powiedzą: „Zapraszam, zapraszam – już czas na twój obiad...”. Czujnym okiem patrzą, co robią „ich” mnisi, by móc powtarzać: „Ach, *nasi* mnisi są czyści, bardzo czyści, nie to co ci wszyscy mnisi japońscy, prosze ciebie!”.

OGÓLNE UWAGI O POZYTYWNYCH ZDARZENIACH MENTALNYCH

Jesze Gialcen kończy swój rozdział o jedenastu pozytywnych zdarzeniach mentalnych uwagami o ich ogólnej charakterystyce oraz o kategoriach warunków, w jakich powstają. Jego wyliczenia na pewno nie są wyczerpujące, ale dają dobre podstawy dla osobistych refleksji.

Na początku wylicza pięć właściwości pozytywnych zdarzeń mentalnych, które są ze swej natury zdrowe [pozytywne]¹⁸⁵. Oto one:

- a. *Zdrowe z natury*. Same w sobie pozytywne, bez odniesienia do innych czynników. Innymi słowy, nie potrzebują dookreśleń. Można więc je nazwać jedenastoma **pierwotnie** pozytywnymi zdarzeniami mentalnymi.

- b. *Zdrowe przez powiązanie ze sobą.* Umysł i zdarzenia mentalne są powiązane za sprawą pięciu funkcjonalnych współzależności. Kiedy zachodzi pozytywne zdarzenie mentalne, umysł i inne zdarzenia mentalne są jakby przeniknięte przez to samo uczucie, dotyczą tego samego przedmiotu itd.
- c. *Zdrowe przez powiązanie z tym, co następuje dalej.* Będąc pozytywne same w sobie, stanowią także podstawę dla dalszego powstawania pozytywności.
- d. *Zdrowe przez inspirację.* Pozytywne z racji tego, że zostały zainspirowane przez wiarę; lub na mocy potencjału wiary do inspirowania.
- e. *Zdrowe w ostatecznym sensie.* Pozytywne w ostatecznym sensie; czyli nie pozytywne w opozycji do negatywnych – nie mają negatywnego odbicia lustrzanego. Są niejako Pozytywne przez duże P, jak w platońskiej koncepcji Dobra.

Rozważając te właściwości, trzeba pamiętać, że pozytywne zdarzenia mentalne nie są od siebie całkowicie odrębne. Powinno to być jednoznacznie widoczne po tym, że niektóre z nich zachodzą nieco na siebie, a każde z nich powstaje w powiązaniu z innymi pozytywnymi zdarzeniami mentalnymi.

Następnie Jesze Gialcen wymienia osiem sposobności dla powstania pozytywnych zdarzeń mentalnych¹⁸⁶.

Po pierwsze, mogą one być wrodzone; upodobanie czy skłonność do tego, co pozytywne, może być dziedzictwem z poprzedniego życia. Oznacza to, że stany naszego umysłu, a generalnie wszystkie nasze cechy są, przynajmniej do pewnego stopnia, determinowane przez pewną ogólną postawę, która zdaje się istnieć od urodzenia. Np. otoczenie i przodkowie Haendla byli kompletnie niemuzycykalni, a jednak przejawiał on niezwykle zainteresowania i zdolności muzyczne od najmłodszych lat.

Po drugie, można je rozwijać, tworząc sobie warunki niezbędne dla osiągnięcia Oświecenia jeszcze w tym życiu: duchową przyjaźń, studiowanie Dharmy, czujność, uważność i zdawanie sobie sprawy, co sprzyja osiągnięciu Oświecenia – pomaga tutaj pójście po Schronienie do Trzech Klejnotów.

Po trzecie, pozytywne zdarzenia mentalne mogą powstać w związku z jakimś zręcznym działaniem. Inspirują one zręczne działania, a także powstają z ich przyczyny. Rzecz jasna, nie licząc zachowań mimowolnych niewiele jest działań, którym nie towarzyszy żadna intencjonalna (a stąd – pozytywna lub negatywna) aktywność umysłu, toteż to właściwie kwestia stopnia woli i intencjonalności, które uczestniczą w działaniu. Np. akt dawania może wiązać się z ciepłymi, życzliwymi uczuciami, albo z półświadomą pogardą. Mogą też go stymulować mieszane motywy, i może wywoływać mieszane uczucia. Z drugiej strony nie sposób stwierdzić, że dobre działania biorą się w pełni z jakości intencji, które za nimi stoją. Dobra i zła nie można rozważać wyłącznie przez pryzmat czynów lub wyłącznie przez pryzmat intencji; należy wziąć pod uwagę kombinację jednego i drugiego.

Po czwarte, mogą powstawać za sprawą czterech środków nawrócenia (*sangraha-wastu*) praktykowanych przez bodhisattwę: *dany* – szczodrości, *prijawadity* – życzliwej mowy, *artaćarji* – nawoływania lub zachęcania, *samanarthaty* – dawania przykładu¹⁸⁷.

Po piąte, pozytywne zdarzenia mentalne mogą powstać dzięki głęboko zintegrowanej postawie stojącej za danymi działaniami, co z ziemskiego punktu widzenia zapewnia najlepszą możliwą „odpłatę” w sensie *punji*, czyli zasługi. Jesze Gialcen jako przykład podaje „wyjątkowe, jasne i czyste działania, które umożliwiają osiągnięcie nieba oraz dobrych rzeczy w tym życiu”¹⁸⁸.

186 Ibid., s.59.

187 Cztery *sangraha-wasty* wymienione są w kanonie palijskim kilkakrotnie. Zob. np. *Digha Nikaja* iii.152. Pojawiają się też w licznych tekstach mahajanistycznych; zob. *The Holy Teaching of Vimalakirti*, tłum. R.A. Thurman, Pennsylvania State University Press 1976, s.150; Sangharakszita, *Niepojęte Wyzwolenie. Rozważania o Wimalakirti-nirdeśie*. Doskonale opis znajdziemy w: H. Dayal, *Bodhisattva Doctrine in Buddhist Sanskrit Literature*, Motilal Banarsidass, Delhi 1978, s.251-259.

188 *Mind in Buddhist Psychology*, s.60.

Chodzi tu o działania generujące to, co w buddyzmie chińskim zwie się „czerwoną zasługą”, czyli ziemską zasługę w opozycji do zasługi „białej”, prowadzącej do Oświecenia. Jedyną istotną różnicą między działaniami tworzącymi białą i czerwoną zasługę sprowadza się do intencji, jakie stoją za danym działaniem. Poza tym mogą to być równie „wyjątkowe, jasne i czyste” działania.

Po szóste, mogą powstawać wraz z przewyciężaniem negatywnych stanów umysłu. Po siódme, wraz z ustaniem pragnienia, a w związku z tym – końcem cierpienia. I po ósme, po osiągnięciu Oświecenia, pozytywne zdarzenia mentalne powstają we wzajemnej współzależności od siebie.

Rozdział 8

Sily dezintegracji

Jesze Gialcen pokazał nam szczyt ludzkiego potencjału, najbardziej pozytywne możliwe doświadczenie: Oświecenie. Teraz, ledwie zatrzymując się dla zaczerpnięcia oddechu, zagłębia się w temat, którego dotyczy reszta jego (i naszego) komentarza – w negatywne zdarzenia mentalne. Jest to pewien wstrząs, acz zbawienny. Do specyfiki duchowego życia należy bowiem to, że obok wiedzy o rozpoznawaniu i rozwijaniu pozytywnych stanów mentalnych potrzeba nam wiedzy o radzeniu sobie z tymi negatywnymi.

Wedle abhidharmy istnieje sześć podstawowych oraz dwadzieścia pochodnych negatywnych emocji. Jesze Gialcen wylicza właściwości emocji negatywnych, sprowadzając je do odpowiedników jego ogólnych uwag o pozytywnych zdarzeniach mentalnych – stanowi to doskonały punkt wyjścia. Zaczyna od pięciu właściwości „negatywnych zdarzeń mentalnych, które są niezdrowe [niezręczne] z natury”. Oto one, wespół z moimi wyjaśnieniami:

- a. *Niezdrowe ze swej natury.* Sześć podstawowych i dwadzieścia pochodnych negatywnych emocji jest negatywne same w sobie, w każdych okolicznościach. Nie mogą one w żadnej sytuacji stać się zdrowe, nie można ich zinterpretować jako zdrowe, nawet przez powiązanie z czymś innym, co jest faktycznie zdrowe.
- b. *Niezdrowe przez powiązanie ze sobą.* Negatywne zdarzenie mentalne związane z równie i jednocześnie negatywnym umysłem.
- c. *Niezdrowe przez powiązanie z tym, co następuje dalej.* Jedne negatywne zdarzenia mentalne są podstawą, na której rozwijają się inne.
- d. *Niezdrowe przez inspirację.* Negatywne zdarzenia mentalne inspirują różne niezręczne działania ciała i mowy.
- e. *Niezdrowe w ostatecznym sensie.*

Wyjaśnijmy sobie ostatnią właściwość. Oczywiście, ściśle biorąc, wszystko w ramach samsary jest ostatecznie negatywne, skoro nie jest Nirwaną. Owszem, osiągnąwszy perspektywę Nirwany, nie należa się już na odróżnianie pozytywności od negatywności, ale taka perspektywa wychodzi całkowicie poza obręb abhidharmy, a trzeba doprawdy bardzo ostrożnie podchodzić do tego, czy istotnie przekroczyło się perspektywę abhidharmy. Jeśli się przekroczyło, to wszystko jest w najlepszym porządku, ale nie można powoływać się na Doskonalenie Mądrości jak gdyby hipotetycznie.

Mimo że wszystko w ramach samsary jest w pewnym sensie niezadowolające, nie powinniśmy sobie na tej podstawie wyobrażać, że samsara jest całkowicie negatywna. Przeciwnie. Mówiliśmy już przecież o tym, że pozytywne zdarzenia mentalne miewają rezultaty wyłącznie ziemskie, co jednak nie umniejsza ich pozytywności. Np. skutki doświadczenia *dhjany* mogą ograniczyć się do sprawienia szczęścia w tym świecie i w następnym, ale nie należy tego uznawać za efekt niezadowolający w jakimkolwiek sensie, wyjąwszy ten ostateczny.

Z absolutnego, metafizycznego punktu widzenia także przyjemne, pozytywne doświadczenia stanowią *dukhę*, jako że nie są oświecone; co nie zmienia faktu, że jako doświadczenia pozostają przyjemne i pozytywne. Trzeba to sobie jasno powiedzieć: zgorzkniała, cyniczna, pesymistyczna, negatywna postawa wobec świata nijak nie prowadzi do jakichkolwiek duchowych osiągnięć. Odrzucanie tego, co relatywnie zręczne, zdrowe i pozytywne, na podstawie twierdzenia, że ostatecznie jest to niezręczne, niezdrowe i negatywne, samo w sobie jest właśnie niezręczne, niezdrowe i negatywne. Dopóki trwa się w samsarze, nie można sobie pozwolić na negatywną postawę wobec niej. Pozytywne doświadczenie braku złudzeń to coś zupełnie innego od rozczarowania i nadąsania; można być pozbawionym złudzeń co do różnych spraw, widząc ich

ograniczenia, ale czerpiąc z nich dalej głęboką radość.

Nam na Zachodzie szczególnie trudno zrozumieć takie rozróżnienie, jak to, że obok relatywnie pozytywnego istnieje absolutnie pozytywne. Skłonni jesteśmy o tym zapominać z racji etycznego absolutyzmu, jaki odziedziczyliśmy po tradycji judeo-chrześcijańskiej, która wpoila nam założenie, że coś jest absolutnie prawdziwe lub absolutnie fałszywe. Biorąc pierwszy z brzegu przykład, z judeo-chrześcijańskiego punktu widzenia nie można w żadnym razie [bałwochwalczo] kłaniać się przed wyrytym w kamieniu obrazem: jest to absolutnie niewłaściwe. Podobne odczucie mają muzułmanie wobec tego, co zwą „łączeniem innych z Bogiem” – wszelkie odstępstwo od ścisłego monoteizmu jest absolutnym błędem. Muzułmanin czy chrześcijanin nie mogliby powiedzieć, że kult politeistyczny, choć błędny, jest lepszy od zupełnego braku religijności.

Stanowisko buddyjskie przewiduje rozróżnienie doktryny i metody. W kategoriach doktrynalnych wszelkie złożone istnienie to w ostatecznym rachunku *dukha* (mówi o tym pierwsza z Czterech Szlachetnych Prawd); nie jest ono zdrowe, ponieważ nie jest Nirwaną. Ale, patrząc od strony medytacji, nie sposób dokonywać postępów w kierunku Nirwany (z pomocą czwartej Szlachetnej Prawdy), o ile w ramach samsary nie wyróżni się tego, co relatywnie zdrowe, od tego, co relatywnie niezdrowe, by odchodzić od jednego i zbliżać się do drugiego. Należy umieć dostrzegać, że dobry retrit jest korzystniejszy i pozytywniejszy (a nawet przyjemniejszy) od – powiedzmy – dobrej imprezy, zdając sobie przy tym sprawę, że jedno i drugie ostatecznie nie przynoszą satysfakcji, ciągle bowiem trwa się w stanie nieoświecenia.

Jesze Gialcen przechodzi do wyliczenia siedmiu warunków sprzyjających powstawaniu negatywnych zdarzeń mentalnych. Jego listę można sparafrazować tak:

- a. Wrodzone predyspozycje do niezręcznych stanów mentalnych, czego przyczyną są akty woli odziedziczone z poprzedniego życia.
- b. Niezręczne stany mentalne powstałe przez wikłanie się w niezręczne wpływy.
- c. Niezręczne stany mentalne powstałe przez podejmowanie niezręcznych działań.
- d. Niezręczne stany mentalne powstałe przez krzywdzenie czujących istot. (Logicznie rzecz biorąc, ta kategoria jest redukowalna do innych; wymienia się ją tutaj zapewne po to, by podkreślić, że brak przemocy i krzywdy jest punktem ciężkości w nauczaniu Buddy).
- e. Stanowcze dążenie do tego, co niezręczne, by zapewnić sobie odrodzenie w sferach piekielnych.
- f. Wyznawanie poglądów, które blokują ścieżkę do Oświecenia.
- g. Wyznawanie poglądów, które zaprzeczają wszelką możliwość rozwoju duchowego.

Ta lista Jesze Gialcena świetnie pokazuje, że jasne myślenie jest kluczem do unikania negatywnych zdarzeń mentalnych¹⁸⁹. Różne rodzaje błędnych poglądów zostaną pełniej i systematyczniej omówione w dalszym ciągu tego rozdziału, w części o sześciu *mulakleśach*. Tutaj można już zauważyć, że istnieją dwie główne kategorie „złotych poglądów”, które tradycyjnie się wymienia: pogląd, że działania nie mają konsekwencji; oraz pogląd, że na świecie nie istnieją żadne istoty, które zrealizowały wyższe etapy duchowego rozwoju¹⁹⁰.

Istnieją też pewne niebezpieczne, udające zen, poglądy z tej dziedziny – jak myśl, że wszyscy już teraz jesteśmy w pewnym sensie oświeceni, lub że wszelki wysiłek nakierowany na Oświecenie jest bezcelowy, lub że stan buddy mamy w sobie, musimy tylko przebudzić się do tego faktu. Można do tego dodać myśl, że wszelkie próby rozwoju duchowego są duchowym materializmem, oraz pewne zyskujące czasem popularność na Zachodzie nieporozumienie, wedle którego w życiu duchowym nie ma miejsca dla emocji, toteż należy je wyplenić. To ostatnie doskonale pasuje do wyobrażenia, że wszystko w samsarze jest negatywne, i odpowiada zwłaszcza ludziom, którzy pielęgnują w sobie awersję lub nienawiść. Bardzo łatwo ubrać zwykłą niechęć do świata w szaty braku złudzeń wobec niego.

Nie możemy po prostu [bezkrytycznie] przyjmować do wiadomości prawd płynących ze

189 Zob. *Mind in Buddhist Psychology*, s.62.

190 Zob. *Madzżhima Nikaja* 117; lub *The Life of the Buddha*, op.cit., s.225.

Wschodu. Czasami problem sprowadza się do tłumaczenia z jednego języka na drugi bądź z jednej kultury na drugą, ale czasem dochodzi niestety do rzeczywistej degeneracji nauczania. Odnieśliśmy się już tutaj do niebezpieczeństw związanych ze studiowaniem dla samego studiowania. Z kolei na drugim końcu spektrum można się spotkać z rzekomymi praktykami tantry, które należy wprost nazwać szarlatanerią.

Tantra może się wydawać ścieżką łatwiejszą, a przy tym wyższą – cóż może być bardziej pociągającego? Wydaje się ona przymykać oko na sprawy, wobec których nie ma pobłażania na innych ścieżkach. Może się też komuś zdawać, że tantra nie wymusza porzucenia wszystkiego. W pewnym sensie jest to prawda, jednakże jest to prawda w sensie zwyczajnie niedostępnym osobie, która wkracza na tę ścieżkę bez odpowiedniego przygotowania. Tantra wygląda na podejście bardzo zrelaksowane, ale w istocie jest to ścieżka po ostrzu noża.

Tego rodzaju ostrożność przejawia się też w kilku wersach Jesze Gjalcena, które, jak powiada, „mają służyć podsumowaniu tego, co dotychczas powiedziane”. Stanowią też one dobre wprowadzenie do sześciu podstawowych emocji:

Oko inteligencji, które odróżnia ścieżkę od tego, co nią nie jest,
Bywa oślepienie przez wody zgniłe głupców i idiotów.
Zbyt śmieszne dla słów jest twierdzenie, że można iść po ścieżce i wspinać się po poziomach ducha
Z pomocą sztucznej laski, która przypomina *dharmę*.
O, przyjaciele inteligentni i trwale zaangażowani,
Jeśli szukacie klejnotu, który wyniesie wasz umysł do dwóch pozytywnych właściwości,
Podążajcie za Tsong-kha-pą, najwyższym bodhisattwą,
I zanurkujcie w oceanie słów Buddy, który jest niczym Klejnot spełniający życzenia¹⁹¹.

SZEŚĆ PODSTAWOWYCH EMOCJI (*MULAKLEŚ*)

Sanskryckie słowo tłumaczone tutaj jako podstawowe (lub negatywne) emocje to *kleśa*, co znaczy zarówno „to, co męczy”, jak i „to, co kala”. Można by zatem używać tłumaczenia „nieczyste namiętności”, tyle że we współczesnym rozumieniu namiętności¹⁹² brakuje znaczeniowego aspektu „cierpienia”. Zazwyczaj myślimy o namiętności jako niekontrolowanych emocjach wszelkiego rodzaju, w przypadku *kleś* chodzi natomiast o emocje jednoznacznie negatywne. Pierwsze sześć z nich to tzw. *mula-kleśe*, negatywne korzenie, z których wyrastają wszystkie inne negatywne zdarzenia mentalne.

Zasadniczą jakością leżącą u podstaw pozytywnych emocji jest spokój i pogoda ducha, podczas gdy cechą nieczystych namiętności jest niepokój skupiony na ego. Co prawda pozytywne emocje wiążą się niekiedy z żywiołowością i zachwytem (*priti*), lecz jest to faza przejściowa na drodze do spokojnego i stabilnego stanu błogości (*sukha*). *Priti* – doświadczenie uwięzionej energii wydobywającej się jak gdyby na powierzchnię – stanowczo nie jest niepokojem orbitującym wokół ego.

Sześć podstawowych [negatywnych] emocji to w tłumaczeniu Guenthera: zachłanność-przywiązanie, gniew, arogancja, brak integralnej świadomości, niezdecydowanie i uparte obstawanie przy swoim. Mamy tu więc do czynienia z wariantami trzech trucizn (zwykle nazywanych chciwością, nienawiścią i ignorancją), oraz z arogancją, niezdecydowaniem i „upartym obstawaniem przy swoim”, często nazywanym „błędnymi poglądami”.

1. ZACHŁANNOŚĆ-PRZYWIĄZANIE (*RAGA*)

191 *Mind in Buddhist Psychology*, s.63-64.

192 Ang. *passion* czyli pasja, namiętność pochodzi od łacińskiego słowa oznaczającego cierpienie [przyp. red].

Zachłanność-przywiązanie to pożądanie wszelkich przyjemnych przedmiotów zewnętrznych i wewnętrznych przez traktowanie ich jako przyjemnych dla siebie¹⁹³.
(Tsongkhapa)

Taka jest *raga*. Termin ten bywa używany zamiennie z *lobhą*, słowa te mają jednak różne zabarwienie znaczeniowe – *lobhę* tłumaczy się przeważnie jako „(neurotyczne) pragnienie”¹⁹⁴, *raga* zaś ma silniejszy wydźwięk, jest „namiętnym przywiązaniem”. W kontekście tantrycznym *raga* ma niekiedy pozytywne konotacje, jednak w kontekście abhidharmy dotyczy ona wyłącznie negatywnej emocji. Dlatego ani *lobhy*, ani *ragi* nie należy tłumaczyć jako „pragnienia”, pragnienie bowiem nie zawsze bywa negatywne. Całkowicie pozytywne jest choćby pragnienie bodhisattwy, by wszystkie istoty osiągnęły Oświecenie.

Negatywny charakter zachłanności-przywiązania, neurotycznego pragnienia czy namiętnego przywiązania polega na tym, że oczekuje się przyjemności od obiektu, do którego się jest przywiązany. W praktyce bywa to dosyć skomplikowane. Istnieją np. ludzie uszczęśliwiający innych na siłę. W istocie ich motywy są inne – chcą sprawiać przyjemność sobie, wykorzystując innych jako środki do tego celu. Oczywiście nie oznacza to, że czymś generalnie złym jest dogadzanie innym ze względu na to, co się z tego uzyskuje osobiście, czy to z perspektywy duchowego rozwoju, czy w dowolny inny sposób – ważne, by mieć świadomość tego, co się robi. Problem w tym, że ludzie nie zawsze uświadamiają sobie własne motywacje. Szkody wyrządzone czasem przez „dogadzaczy” biorą się z trudności, jakie mają oni z odkryciem subtelniejszych przejawów własnych pragnień i przywiązań.

Neurotyczne pragnienie lub pożądanie [*craving*] można przeżywać wobec przedmiotów z przeszłości, teraźniejszości i przyszłości; można je przeżywać wobec *kamaloki*, sfery pragnienia zmysłowego, lub, na subtelniejszym poziomie, wobec *rupaloki* i *arupaloki*, sfer odpowiadających doświadczeniu *dhjany*. Neurotyczne pragnienie nie powstaje jednak w czasie rzeczywistego doświadczenia *dhjany*, bo *dhjana* ze swej natury nie zawiera negatywnych stanów mentalnych. Kiedy zaś nieobecna jest *pradźnia*, pragnienie może narastać w oczekiwaniu lub we wspomnieniu *dhjany*.

Bardzo subtelne pragnienie bywa też obecne u Niepowracających, czyli tych, których transcendentalny wgląd skruszył pięć pierwszych łańcuchów ziemskiej egzystencji: wiarę w odrębne i niezmiennie „ja,” sceptyczne wątpliwości wobec nauk Buddy, zależność od moralności i obrzędów, pożądanie seksualne i złą wolę. Po tych osiągnięciach wciąż pozostaje do przewyciężenia pragnienie istnienia w świecie formy i pragnienie istnienia w bezforemnym świecie (szóste i siódme kajdany).

Lobha, *dwesza* i *moha* są w *dhjanie* zawieszony, ale nie zniszczone. Jedynie *pradźnia* może je usunąć na stałe. W czasie *dhjany* trwają one w zawieszeniu. Nie mogą być jednak zawieszony bez końca. Prędzej czy później powrócą, a wówczas nastąpi wyjście z *dhjany*. Można nawet powiedzieć (choć abhidharma nie posuwa się tak daleko w swoich rozważaniach), że podczas doświadczenia *dhjany* negatywne stany umysłu są obecne jako potencjalność, substrat ukrytych *kleś*, które czekają na dojsię do głosu.

Neurotyczne pragnienie bez wątpienia bardzo trudno wykorzenić, ale całkiem użyteczną metodą może się tu okazać wyobraźnia, podobnie zresztą jak przy innych negatywnych stanach umysłu. Dr Johnson zdefiniował niegdyś wyobraźnię jako zdolność wyzwolenia się z teraźniejszych przeżyć i dokonania projekcji siebie w przeszłość lub przyszłość. Myślał o tym określeniu raczej w jego sensie negatywnym, jednakże w tym kontekście ta prosta definicja podkreśla zdolność, którą wszyscy mamy i wykorzystujemy, gdy nam to odpowiada. Rzecz jasna, nie zawsze nam to odpowiada. Kiedy zapominamy się, nie biorąc pod uwagę faktu, że działania będą mieć konsekwencję, kiedy nie rozważymy wpływu naszych działań na innych ludzi, może tu wchodzić w grę swego rodzaju zasadniczy niedostatek wyobraźni.

193 Ibid., s.65.

194 Słowo *craving* nie ma dobrego polskiego odpowiednika, oznacza silne, trudne do opanowania pragnienie, żądę lub pożądanie [przyp.tłum.]

Dzięki wyobraźni możemy wyzwolić się z własnego doświadczenia i rzutować siebie na doświadczenia kogoś innego, przewidując możliwe skutki obecnych działań. Wyobraźnia to w istocie kwestia jasności. Będąc we władaniu pragnień, jesteśmy zaślepieni przez teraźniejsze doświadczenia. Gdy ponosi nas np. seksualna namiętność, bieżące przeżycia niweczą naszą zdolność wyobrażenia sobie potrzeb i uczuć innej osoby, czy też tego, co może się zdarzyć w następstwie tej namiętności. Znikają wszelkie myśli o przeszłości, teraźniejszości i przyszłości, znika ten świat i następny. Dopiero po dopięciu swego wyobraźnia wraca na właściwe miejsce, i myślimy wówczas: „Mój Boże, jak zniesie to jej mąż?”. Jakbyśmy budzili się ze snu.

Dlatego właśnie poeta Shelley mówi o moralności przez pryzmat wyobraźni¹⁹⁵. W etyce chodzi o wychodzenie z siebie, niebycie ograniczonym przez aktualną sytuację egzystencjalną. Na przykład dawanie to kwestia wczucia się w potrzeby innej osoby tak mocno, jakby to były nasze potrzeby. A zatem to kwestia wyobraźni. Zadaniem postrzeganej w ten sposób etyki nie jest narzucanie twardego reżimu, a wyzwalanie wyobraźni, zmniejszanie ograniczenia przez własną obecną sytuację.

2. GNIEW (*PRATIGHA*)

Jest to mściwa postawa względem czujących istot, względem frustracji i względem tego, co doprowadziło do własnych frustracji. Jej funkcją jest bycie podstawą dla doszukiwania się winy oraz dla nieznanjdywania nawet chwili szczęścia¹⁹⁶.

(*Abhidharma-samućcāja*)

Pratigha to generalnie ślepa wściekłość i furia, choć powyższy jej opis jako „mściwej postawy” wskazuje, że zawiera też ona element nienawiści. „Nienawiść” to jednak tłumaczenie innego sanskryckiego słowa – *dweszy*. Oczywiście nienawiść i gniew to nie to samo. Nienawiść wiąże się z niedwuznaczną intencją, by komuś zaszkodzić, a gniew to raczej eksplozywne wyzwolenie energii z widokiem na pokonanie jakiejś przeszkody. Można się na kogoś gniewać, nie chcąc mu w żaden sposób zaszkodzić; ktoś tamuje naszą energię, która się gromadzi – frustracja narasta, aż wreszcie nie możemy już dłużej trzymać jej na wodzy.

Nie ulega wątpliwości, że gniewu nie można nazwać zręcznym stanem umysłu, ponieważ wybucha gwałtownie; mimo to można nim kierować całkiem zręcznie, nawet silny gniew nie wyklucza bowiem pilnowania się, by nie wyrządzić komuś krzywdy czy jakiegokolwiek szkody. Gniew nie jest całkowicie sprzeczny z *mettą*, przynajmniej, jeśli rozpatrywać dłuższą perspektywę. Przeciętna osoba doświadcza gniewu znacznie częściej od nienawiści, i paradoksalnie kieruje się on zwykle na osoby najbliższe i najdroższe – czyli te, które regularnie nadeptują nam na odcisk.

Dla wielu ludzi doświadczenie gniewu może być krokiem naprzód. Tłumienie jakiegoś silnego uczucia w rodzaju pożądania lub gniewu, choćby z lęku przed brakiem samoakceptacji, może prowadzić do narastania gniewu i silnych pragnień bez uświadamiania sobie tego. Niezdolność przyznania się przed sobą do własnych uczuć otwiera drogę do rozniecenia ich w coraz silniejsze emocje negatywne. Tak oto, nie pozwalając sobie na gniew czy pożądanie, stajemy się wyobcowani i stłumieni.

Wyobcowanie ze swych najsilniejszych emocji oznacza też wyobcowanie z własnej energii. Kluczowe staje się wówczas przywrócenie kontaktu ze swymi emocjami w niemal każdy możliwy sposób. Nie musi to znaczyć, że ktoś łagodny i z niewielkimi potrzebami na pewno jest jakoś wyobcowany czy stłumiony; może być po prostu delikatny i niewinny z natury. Nie jest to też sugestia, że gniew jest koniecznym aspektem relacji z innymi. Często bywa tak, że przyczyną

195 „Wielkim sekretem moralności jest miłość; lub wyjście ze swej natury i utożsamienie się z pięknem, które istnieje nie w naszej własnej myśli, czynie czy osobie. Człowiek, by być dobrym, musi intensywnie i obszernie używać wyobraźni; musi stawiać się na miejscu innego i wielu innych; przyjemności i przykrości jego gatunku muszą stać się jego własnymi”, P.B. Shelley, 'A Defence of Poetry'.

196 *Mind in Buddhist Psychology*, s.66.

wybuchu czyjegoś gniewu jest brak jego stanowczości i bezpośredniości od samego początku. W każdym razie nie trzeba się obawiać popadania w gniew, o ile tylko dba się o to, by gniew nie przerodził się w nienawiść.

Dla nienawiści nie może być nigdy żadnego usprawiedliwienia. Jako „mściwa”, pamiętliwa postawa – on zaszkodził tobie, ty chcesz się odplacić, szkodząc jemu – ma wiele wspólnego z egotyzmem; wiąże się to z poczuciem, że zostało się umniejszonym w oczach innych. Przypuśćmy, że ktoś nas obraził. Możemy uznać: „Cóż, stracił nad sobą panowanie, powiedział parę głupich rzeczy, ale koniec końców to jego problem, nie mój”. Przyjąwszy takie podejście, nie poczujemy się wyszydzeni i nie będziemy mieć potrzeby wyrównania rachunków, bo nie odczuwamy tego jako „rachunku”. Nasza równowaga nie została zakłócona. Z drugiej strony można myśleć: „Nazwał mnie głupcem – a kim on jest, żeby mnie nazywać głupcem? Przez niego wyszedłem na dumnia przed ludźmi”. Myśląc w ten sposób – że opinia innych ludzi ma tak wielkie znaczenie – istotnie wpadniemy w ogromny gniew, ponieważ zostaliśmy trafieni w ten czuły punkt.

O ile *maitri* (*metta*) jest przeciwieństwem nienawiści, nie można tego raczej powiedzieć o współczuciu, często bowiem jest w nim coś fałszywego. Ludzi, którym nie sprawia tak naprawdę przyjemności, kiedy inni są w doskonałym nastroju, zadowala czyjeś gorsze samopoczucie, bo wtedy mogą zacząć być współczujący, delektując się własną lepszą sytuacją pod pozorem życzliwości i ciepła. Taka satysfakcja z powodu czyjejś słabości psuje oczywiście kogoś, kto ją odczuwa, a przy tym wzmacnia słabość adresata takich uczuć. Cała taka sytuacja wyrządza tym więcej szkód obu stronom, że nieświadomiona pozostaje jej istota jako bardzo subtelnej formy nienawiści i złośliwości.

Paradoksalnie, zamiast oddalić się od źródła swego cierpienia, człowiek chce się do niego zbliżyć – zapewne w celu wyrównania rachunków. (Dlatego nie można *pratighi* tłumaczyć jako „awersji”, która etymologicznie znaczy po prostu „odwrócenie się”). Przywiązanie do własnych wrogów staje się równie silne, jak do przyjaciół – i takie negatywne przywiązanie bywa szczególnie niezdrowe i neurotyczne. Może nawet pojawić się w sytuacji związku seksualnego, gdy dana para nie żywi wobec siebie żadnych prawdziwie pozytywnych uczuć. Wskazałem, że istnieje możliwość wyrażania gniewu wobec najdroższych, z drugiej zaś strony jest możliwe trwanie w związku po to, by wzajemnie zaspokajać swoją nienawiść, zamiast po cichu pójść własną drogą.

Wszystko może stać się obiektem nienawiści, nie ma tu żadnych ograniczeń. Można nienawidzić siebie, znajomych, zwierzęta, obiekty nieożywione, ludzi znanych w przeszłości, a nawet przyszłe, spodziewane sytuacje. Bierze się to z paranoi, poczucia, że inni się na nas uwzięli, coś do nas mają, a także z usilnej chęci znalezienia przyczyny naszych cierpień. To wściekłe dążenie ofiary do uzyskania zadośćuczynienia; w ten sposób unikamy wzięcia ostatecznej odpowiedzialności za stan, w jakim się znajdujemy.

Mahajana uznaje nienawiść za najgorszy negatywny stan umysłu – na pewno gorszy od neurotycznego pragnienia, odczuwając które wykazuje się przynajmniej powinowactwo z życiem, z ludźmi, i dopuszcza możliwość doświadczania przyjemności, choćby przelotnej. Nienawiść natomiast nie pozwala cieszyć się zwykłymi przyjemnościami, które są na wyciągnięcie ręki. Dlatego właśnie mówi się niekiedy, że jest to uczucie absurda. Trwając w nienawistnym stanie umysłu, nie chcemy przyjemności; chcemy czegoś bolesnego.

W nienawistnym nastroju przyjemność sprawia nam doszukiwanie się czegoś nieprzyjemnego, jakiegoś uchybienia lub słabości. Kiedy ktoś stara się nas rozweselić czy ułagodzić, lub też wskazuje, że nie ma potrzeby czuć tej nienawiści, jesteśmy niezadowoleni, bo nasza nienawiść jest nam droga – nie chcemy, by nam ją odbierano, i znienawidzimy każdego, komu taki pomysł przyjdzie do głowy. Mawiamy wtedy czasem: „Mam wszelkie prawo czuć złość!”, jakby broniąc przywileju odczuwania jakiejś rzadkiej przyjemności.

Oczywiście chodzi nam o to, że nasz gniew to słuszne oburzenie. Jest jednak dyskusyjne, czy oburzenie lub gniew można w ogóle traktować jako coś słusznego. Owszem, bywają momenty, które domagają się energicznej interwencji czy wybuchu. Widząc np. bite dziecko, można doświadczyć nagłego przypływu silnego gniewu, który prowadzi czasem do drastycznych słów lub czynów, mających powstrzymać daną osobę od kontynuowania tych niezręcznych działań. Albo

kiedy ktoś wydaje się bliski czegoś głupio niebezpiecznego dla siebie lub innych, wtedy jakaś energiczna reakcja także byłaby na miejscu. Ale słuszne oburzenie w innego rodzaju przypadkach będzie na ogół reakcją niezręczną. Wybuchnięcie może sprawić, że nam nieco ulży, ale raczej nie przyczyni się do poprawy relacji z ludźmi, przeciw którym się kieruje. W [prawie] każdej sytuacji, która skłania do niecierpliwości i złości, przekonamy się, że skuteczniejszą i zręczniejszą opcją jest zachowanie cierpliwości i wytrwałości.

Wybuchów gniewu nie da się usprawiedliwić także przy obronie ideałów, które się uważa za najdroższe. Pieniąc się, można doprowadzić kogoś do uległości, ale raczej nie przekonać. Błędne poglądy co do duchowego życia mają generalnie głębokie korzenie, w związku z czym należy je wykopywać z cierpliwą wytrwałością. Nic nie da bezładne machanie łopata. Nasze wybuchy słusznego oburzenia wzmocnią jedynie owe błędne poglądy w innych ludziach.

Niezręczna natura nienawiści nie ogranicza się do jej wpływu na innych; ma ona też głęboko szkodliwy wpływ na osobę nienawidzącą. Izoluje od przyjaciół. Skłania do nierozważnych zachowań. Odbiera zdolność oceny, które działania są zręczne, a które nie są. Uniemożliwia czerpanie przyjemności z czegokolwiek. Tradycyjnie powiada się, że nienawiść nas oszpeca – i bez wątpienia czyni nas ona nieatrakcyjnymi. Zabiera nam nawet sen (tymczasem jedną z zalet *maitri* ma być twardy sen). Koniec końców popada się w podludzkie, demoniczne stany umysłu: stajemy się czymś gorszym od złego człowieka, swego rodzaju demonem – istotą oddaną wyłącznie negatywnym i destruktywnym celom.

Nienawiść wiąże się z chciwością (zachłannością-przywiązaniem) oraz ignorancją (brakiem integralnej świadomości) w znajomym trójkącie trzech trucizn lub trujących podstaw. Wszystkie one są w różnym stopniu obecne w nieoświeconym umyśle. Buddhaghosza wyróżnia w *Visuddhimagdze* trzy różne typy temperamentów psychologicznych (*ćārit*): typ chciwy, typ nienawistny oraz typ złudzeniowy¹⁹⁷.

Typ chciwy ogólnie uważa życie raczej za przyjemne niż przykre. Taki jest punkt wyjścia przy wykształcaniu się tego temperamentu. Można przypuszczać, że w efekcie dawnych zręcznych działań typ chciwy doświadcza więcej przyjemnych *wipak* od nieprzyjemnych, przez co biorą w nim górę raczej pragnienia niż nienawiść. Buddhaghosza ilustruje zachowania każdego typu za pomocą życia klasztornego, ponieważ taki był najczęstszy kontekst, w którym jego dzieła studiowano. Powiada zatem, że typ chciwy preferuje szaty jaskrawożółte – wszyscy oczywiście nosili szaty żółte, ale kolor żółty u osób o typie chciwym bywa **jaskrawy**. Lubią też one jadać elegancko, formując swój ryż z curry w kształtne kulki i delikatnie wkładając je do ust. Podłogę zamiatają płynnie i starannie, bacząc na rogi i załomy; chodzą z elegancją, szaty noszą schludnie i poprawnie (jej górny element ma być dokładnie cztery cale powyżej dolnego). Ich mowa zaś jest melodyjna i łagodna.

Typ nienawistny to dokładne przeciwieństwo chciwego. Są to osoby, dla których egzystencja ma wymiar stanowczo bardziej przykry niż przyjemny, co wprawia je w ogólny nastrój irytacji i niechęci. W ich zachowaniach przeważa niecierpliwość, niedbałość i surowość, odzwierciedlając mroczniejsze i nieprzychylnie spojrzenie na świat.

Wreszcie typ złudzeniowy reprezentują osoby, u których doświadczenia przyjemności i przykrości znajdują się mniej więcej w równowadze. Czasami uważają życie za przyjemne, ale gdy zmieniają się okoliczności, życie wydaje się całkowicie nieprzyjemne. Nie byłyby więc w stanie raz na zawsze przyjąć stanowiska. Nie stwierdziłyby, czy życie jest przyjemne, czy przykre, a próba rozstrzygnięcia tego nie przyszlaby im zapewne do głowy.

Istnieją subtelniejsze wersje tych trzech typów. Typ chciwy staje się zwykle typem wyznawcy, gorliwie wierzącego. Z kolei typ nienawistny staje się typem mędrca; podobnie jak nienawistnik dostrzega niedostatki znieawidzonej osoby, tak mędrzec widzi niedostatki złożonej egzystencji. Jeśli chodzi o typ złudzeniowy, staje się on typem inteligenta. Mądrość to zdolność przenikania rzeczywistości, przebijania się z uwarunkowanego do Nieuwarunkowanego, natomiast inteligencja to zdolność bardziej wszechstronna i kreatywna. Standardowa definicja inteligencji

brzmi: „zdolność do kreatywnego operowania pojęciami”; mądrość odsuwa pojęcia na bok, by spenetrować rzeczywistość za nimi stojącą, natomiast inteligencja wyraża to, co widzi mądrość, przekazuje naturę owej rzeczywistości i sposób dotarcia do niej. Na początku więc potrzebna jest wiara, która wraz z osiągnięciem mądrości zostaje zastąpiona przez *karuṇā* (współczucie) – a wreszcie potrzebna jest inteligencja, by przekazywać treści tego osiągnięcia. Istnieje nawet bodhisattwa inteligencji. Akszajamati, którego imię znaczy „niezniszczalna inteligencja”.

3. AROGANCJA (*MANA*)

Jest to umysł rozdęty wobec tego, co nietrwałe, a jego funkcja to bycie podstawą frustracji i lekceważenia¹⁹⁸.

(*Abhidharma-samućāja*)

Mana to arogancja, ale nie duma. Istnieje zdrowa duma, chroniąca przed robieniem czegoś, za co można by się wstydzić; jest to też zdrowa pewność siebie, że jest się zdolnym osiągać wartościowe cele. Natomiast arogancja to co innego; jest to wygórowane wyobrażenie siebie w porównaniu z innymi. Rzecz jasna, trudno powstrzymać się przed porównaniami, ale mimo że porównywanie się z innymi jest w pewien subtelny sposób niezręczne, stosunkowo nieszkodliwe jest obiektywne rozpoznawanie, że pod pewnymi względami jest się lepszym, równym lub gorszym od innych. Patrząc od strony praktycznej, bez wątpienia użyteczna bywa zdolność oceniania, kto ma najlepsze kwalifikacje do wykonania jakiegoś zadania. Jeśli jednak chce się jakoś wyzyskać ten stan rzeczy (rzeczywisty czy urojony), jeśli nalega się na wyrazy uznania lub czerpie przyjemność z bycia lepszym od innych pod tym czy owym względem, wówczas mamy do czynienia z arogancją. Jesze Gialcen wyróżnia siedem różnych jej odmian:

a. Przeceniamy się w porównaniu z mniej utalentowanymi, biedniejszymi, odnoszącymi mniej sukcesów etc. Patrzymy na nich wyniośle z góry, jak Lord Curzon w anonimowym dwuwierszu:

Nazywam się George Nathaniel Curzon

Jestem pod słońcem najdoskonalszy¹⁹⁹.

Choć Lord Curzon istotnie był bardzo uzdolniony, jego arogancja osiągnęła takie rozmiary, że ponoć umarł z rozczarowania, że nie został premierem.

b. Wyobrażamy sobie, że jesteśmy lepsi od ludzi, którzy w rzeczywistości są na tym samym poziomie.

c. Mamy mrzonki o przewyższaniu tych, którzy w istocie są od nas lepsi.

d. Jesteśmy niezdolni do utożsamienia się z czymś innym od naszych pięciu *skandh*, czyli innym od naszego własnego ciała, doznań, percepcji, impulsów woli oraz świadomości. Głęboko identyfikujemy się z pięcioma *skandhami*, przez co postrzegamy siebie jako centrum wszechświata. Jest to bez wątpienia dosyć subtelna postać arogancji.

e. Przechwalamy się swymi osiągnięciami lub pozycją, niezależnie od tego, czy stanowią faktyczne dokonania. Może to być arogancja z powodu swej klasy społecznej, wyglądu, wieku czy wykształcenia, co dobrze wyraża słynny kuplet o Benjaminie Jowetcie, przewodniczącym (mistrzem) College'u Balliol w Oxfordzie:

Ja jestem Mistrzem w tym College'u,

A czego nie wiem, to nie jest wiedzą.

f. Czerpiemy przesadną dumę ze swej pokory; jest to swoista arogancja w ukryciu. Dobrą ilustracją będzie tu opowiadka o spotkaniu przedstawicieli trzech różnych zakonów Kościoła

198 *Mind in Buddhist Psychology*, s.68.

199 W oryg. *My name is George Nathaniel Curzon/ I am the most superior person.*

katolickiego. Dominikanin mówi: „Nie ulega wątpliwości, że to dominikanie są najbardziej uczonym zakonem”; jezuita odpowiada: „Owszem, ale jezuita nie mają sobie równych w sferze edukacji młodzieży”, na co franciszkanin nieco niepewnie duka: „Cóż, to wszystko święta prawda, ale wydaje mi się, że jeśli chodzi o pokorę, to nikt nam nie dorówna”.

Tak naprawdę nie da się doskonaląc pokory. Pewna dobrze znana opowieść o Mahatmie Gandhim mówi, że bardzo dbał on o wpajanie pokory swoim zwolennikom. Sporządził listę reguł dla ludzi aktywnych w jego aśramie, na jej szczycie umieszczając „praktykowanie pokory”. Ktoś jednak zwrócił mu uwagę, że nie można świadomie praktykować prawdziwej pokory, toteż przekreślił to wskazanie i napisał na dole listy: „Wszystko to ma być praktykowane w duchu pokory”.

Pokora nie może być samoświadoma. Inni ludzie mogą w nas dostrzec pokorę, ale kiedy tylko my zauważamy ją w sobie, to już jej nie ma. Pokora jako świadoma postawa wydaje się całkowicie negatywna, będąc rodzajem płaszczenia się. (Przychodzi tu na myśl paskudny Uriah Heep z Dickensowskiego *David Copperfield*). Skoro jednak arogancja stanowi podstawę lekceważenia, to brak arogancji powinien leżeć u podstaw szacunku. Ktoś, kto pielęgnuje szacunek, czy wręcz głęboką cześć (co oczywiście bez trudu można czynić w bardzo pozytywny sposób), może spokojnie zapomnieć o pokorze, ponieważ naturalnie przychodzi ona wraz z żywym szacunkiem.

g. Siódmą odmianą arogancji jest „arogancja odwrócona”. Jesteśmy dumni, powiedzmy, z upicia się i zrobienia z siebie głupka, albo z najgorszej średniej w klasie. Zamiast odczuwać przykrość lub wstyd, mamy wrażenie, że takie porażki czy słabości czynią z nas osobę bardziej interesującą; albo po prostu pragniemy zwrócić na siebie uwagę, i wydaje nam się, że doskonale efekty przynosi tu odgrywanie idioty. Umniejszamy się więc, udajemy głupszych, niż jesteśmy. Ludzie bywają dumni nawet z bałaganu w swoim życiu. Można być dumnym z bycia ignorantem bez wykształcenia, z bycia grubiańskim, niegrzecznym czy brutalnym, twardogłowym albo cynicznym.

Oto siedem tradycyjnych form arogancji; nie musimy jednak na nich poprzestawać. Istnieje np. coś w rodzaju „arogancji przesuniętej”, gdy przywiązujemy się do kogoś, kogo darzymy podziwem, i wygrzewamy się w blasku jego chwały, nie mając ambicji dorównania jego osiągnięciom: „Mój nauczyciel jest o niebo lepszy od twojego”. Istnieje też arogancja egalitaryzmu – nie chcemy przyznać, że jedni ludzie są wybitniejsi od innych. Niektórzy posuwają się w tym do skrajności, twierdząc np., że Budda nie jest „wyżej rozwinięty” od innych, jest tylko „inaczej rozwinięty” (mówiąc ich językiem).

Karmicznym skutkiem arogancji, z tradycyjnego punktu widzenia, jest odrodzenie w szczególnie skromnych warunkach. W bliższej perspektywie czasowej może to być znaczna trudność z nauczeniem się czegoś nowego, ponieważ nie rozpoznaje się własnych ograniczeń, czyli tego, czego jeszcze trzeba się nauczyć. Nie rozpoznaje się też ludzi, od których można się uczyć, bo nie jest się zdolnym do uznania ich wyższości.

Można chyba dostrzec w tym szczególny problem na Zachodzie, gdzie ostatnio wykształcił się społeczny klimat, w którym nauczyciele nie cieszą się większym poważaniem. Brakuje szacunku przede wszystkim dlatego, że w społeczeństwie nie ceni się już tak wartości, jakie nauczyciele mają reprezentować i przekazywać, łącznie z kulturowym dziedzictwem tegoż społeczeństwa. Kolejny problem bierze się z pewnego przekonania, wpojonego wielu z nas w trakcie wychowania – mianowicie, że religii nie można nauczyć. W tradycyjnej religii Zachodu, w chrześcijaństwie, nacisk raczej nie jest położony na metody. Można uczyć się jego historii, studiować Biblię, ale ogólnie większość ludzi nie jest uczona praktykowania religii na tej zasadzie, na jakiej uczy się praktykować ciesielstwo, prawo lub architekturę. Bez wątplenia na Zachodzie nie istnieje nic odpowiadającego przekazowi wiedzy z mistrza na ucznia, który tak mocno wiąże się z religijną tradycją Wschodu.

4. BRAK INTEGRALNEJ ŚWIADOMOŚCI (AWIDJA)

Jest to brak świadomości swego pełnego potencjału, który dotyczy trzech sfer życia. Jego funkcją to bycie podstawą niepotrzebnego uporu, wątpliwości i emocjonalności względem różnych elementów rzeczywistości²⁰⁰.

(*Abhidharma-samućcāja*)

Obecność *awidii* wśród negatywnych zdarzeń mentalnych wskazuje, że nieświadomość rzeczywistości nie jest wyłącznie zjawiskiem biernym. Nieznajomość rzeczywistości ma swoje skutki: automatycznie pogrąża w zamęcie i dezorientacji, co prowadzi do szeregu nierozważnych myśli i działań. Nie chodzi jedynie o to, że się czegoś nie wie – nie wie się również, że się nie wie. Brak integralnej świadomości (*awidja*) oznacza upartą odmowę zaakceptowania czegokolwiek, co może zagrażać tożsamości ego. Im bardziej komuś brakuje integralnej świadomości, tym mocniej wzbrania się on przed jej rozwijaniem. *Awidja* to opór, sztywność, brak receptywności. Dobitnie ukazuje to, że teoria i praktyka nie są od siebie odrębne. Idei nie można oddzielać od działań; jeśli ma się zamęt w głowie, będzie się popełniać błędy i pomyłki w tym, co się robi.

Można wyróżnić dwa rodzaje braku integralnej świadomości. Pierwszy to brak praktycznej mądrości, czyli niezdolność do jasnego odróżniania tego, co zręczne, od tego, co niezręczne, co wiąże się z niedostrzeganiem konsekwencji swoich działań, niedocenianiem prawa karmy. Efektem jest cierpienie i odrodzenie w bolesnych realiach. Drugi zaś polega na braku *pradžni*, w sensie braku wiedzy o „umyśle jako takim”. Nawet jeśli posiadało się praktyczną mądrość w stopniu zapewniającym pomyślnie odrodzenia, ciągle może brakować ostatecznej mądrości, i własne szczęście dalej jest podatne na nietrwałość. Jeszcze w bezforemnych *dhjanach*, jeśli nie zerwało się pierwszego łańcucha (*satkaja-dryshti*, ustalonego poglądu na „ja”), będzie się mieć subtelne, acz bardzo silne doświadczenie „ja”, ego.

Istnieje palijskie słowo *mahaggata*, co znaczy „rozrośnięta” – odnosi się ono do tego, co zazwyczaj zwiemy „poszerzoną świadomością”. Można trwać w niezwykle subtelnych stanach poszerzonej świadomości, cierpiąc w dalszym ciągu na niedostatek owej świadomości integralnej. Nie wystarczy jedynie poszerzać swej świadomości, chyba że poszerzy się ją poza wszelkie granice – wówczas nie jest się już początkowym punktem ekspansji, nie istnieje już centrum, z którego ekspansja się zaczęła. Pięć *džhan* (*dhjan*) zwie się *mahaggatta-ćittā* w tym nieograniczonym sensie.

Awidję tłumaczy się zwykle po prostu jako „ignorancję”, ale interpretacyjne tłumaczenie Guenthera – „brak integralnej świadomości” – jest bardzo pomocne. Jak wiadomo, słowo „świadomość” ma w języku angielskim szeroki zakres znaczeń; jak dokładnie je tutaj rozumieć? Sugerowałbym, że jeśli weźmiemy pod uwagę Guentherowski przekład *pradžni* jako „analitycznej świadomości doceniającej”, możemy pokusić się o interpretację, że „świadomość” w jego przekładzie pokrewnego terminu, *widži*, oznacza „estetyczną świadomość doceniającą”. Dla Guenthera mądrość ma charakter doceniający, także w aspekcie estetycznym. Można ją opisać w kategoriach estetycznych, ponieważ reprezentuje ogląd świata zasadniczo pozbawiony utylitaryzmu. Kiedy nie patrzy się na rzeczywistość przez pryzmat tego, co można z niej dla siebie uzyskać, ogląd może być doceniający – widzi się wartość rzeczy dla niej samej. Satysfakcję przynosi sama kontemplacja, docenianie świata, nawet pochłonięcie nim. Schopenhauer także dokonuje porównania doświadczenia estetycznego i mistycznego. Jego zdaniem w obu przypadkach dochodzi do zawieszenia tego, co nazywa *Wille*, rozumiejąc przez to ślepy i samolubny pęd życia, będący źródłem naszego cierpienia.

Pojawia się pytanie, jak z tą doceniającą świadomością estetyczną funkcjonować w świecie. W praktyce jednak nie ma się takich problemów. Rzeczy trzeba tak czy siak użytkować; jedyna różnica polega na tym, że ogólna orientacja nie jest egoistyczna, samolubna. Własnej integralnej świadomości ani trochę nie zakłóca użytkowanie różnych rzeczy, by zaspokoić swe obiektywne potrzeby lub pomagać innym ludziom. W naturze integralnej świadomości leży sprzyjanie spontanicznym działaniom bez tego rodzaju konfliktów czy dylematów.

Wracając do analogii estetycznej: z jednej strony mamy do czynienia z estetyczną wizją ukończonego dzieła sztuki, a z drugiej – konkretne dzieło w procesie powstawania. Artysta wykorzystuje materiały i narzędzia w ogólnym kontekście swej wizji dzieła, dążąc do stworzenia czegoś (obrazu, wiersza, utworu muzycznego), co zgadza się z jego artystyczną wizją. Powiada się np. o Mozarcie, że przed napisaniem symfonii słyszał w umyśle całą kompozycję jednocześnie, w jednym momencie. Takie jasne obejmowanie całości dzieła przed jego rozpoczęciem wydaje się charakterystyczne dla największych artystów. Praca twórcza dokonuje się, zanim się nawet zaczęła. Całość jest już jakby gotowa, jak wspaniały zwój czekający tylko na rozwinięcie; muszą oni jedynie przełożyć dzieło z wieczności na czas.

Podobnie z doświadczeniem integralnej świadomości – można powiedzieć, że ma ono miejsce na płaszczyźnie absolutu, ale jednocześnie trwa praca, by swoje życie na płaszczyźnie relatywności dostosowywać do tej wizji. Cała energia, cała aktywność na relatywnej płaszczyźnie zostaje zwrócona na ten cel, przez co zachodzi w ogólnym kontekście percepcji estetycznej. Wszystko kieruje się na transformację codziennego świata, by podporządkować go przejawom integralnej świadomości.

Sfera aktywności zorientowanej na cel, o ile tylko nie jest związana z ego, znajduje się wewnątrz tego, co gdzie indziej nazwałem większą mandalą świadomości doceniającej, z gruntu bezużytecznej²⁰¹. Można zrealizować większą mandalę dla siebie, ale ciągle pozostaje ona do zrealizowania, jeśli chodzi o świat, wewnątrz którego się działa – a zatem chodzi też pośrednio o nas, skoro się z tym światem identyfikujemy. Na tym polega dwojaka natura bodhisattwy: trwa on/ona w Nirwanie, a jednocześnie w samsarze, pracując z innymi na rzecz ich Nirwany.

Tracąc zdolność estetycznego doceniania, tracąc tę integralną świadomość, popadamy w dezorientację i zamęt; chcemy wówczas wykorzystywać rzeczy, manipulować nimi dla własnej satysfakcji. To właśnie jest *awidja*, pierwsza z dwunastu *nidan*, czyli ogniw na Kole Życia – na jej podstawie rodzą się *samskary*, druga *nidana*. Jak już mówiliśmy, związek między dwoma pierwszymi *nidanami* tradycyjnie przyrównuje się do związku między stanem upojenia alkoholowego i działaniami ciała, mowy i umysłu, które są podejmowane w tym stanie. Dlatego *awidja* to nie tylko ignorancja, ale też emocjonalna ciemność, z której rodzą się *kleśe*. *Awidja* to zatem korzeń *samsary*. Utrata integralnej świadomości pociąga za sobą jedynie nieprzerwany ciąg działań pogrążonych w zamęcie. Mimo wszystko *awidja* nie jest całkowicie zła, jako że w działaniach naznaczonych duchową dezorientacją znajdują się także czyny zręczne obok niezręcznych. Wszystkie one wynikną z braku integralnej świadomości, ale przynajmniej niektóre będą mogły przyczynić się do jej „przywrócenia”.

Terminy *widja*, *pradźnia* i *dźniana* są bardzo blisko powiązane, wspólnie odnosząc się do tego, co moglibyśmy nazwać świadomością rzeczywistości. w kanonie buddyjskim nie używa się ich całkowicie spójnie i konsekwentnie, ale bez wątplenia można wypracować ich standardowe zastosowanie w oparciu o to, jak są ogólnie używane w tekstach.

Guentherowski przekład *awidji* jako „braku integralnej świadomości” sugeruje w tym kontekście (niezależnie od świadomych intencji Guenthera), że *widja* jest podstawową, pierwotną świadomością, która „potem” staje się niejako zakryta i niewyraźna. Jeśli chodzi o *dźnianę*, Guenther tłumaczy ją po prostu jako „świadomość” – przypuszczalnie tę samą świadomość, której brakiem jest *awidja*. Można by chyba uznać, że różnica między *widją* a *dźnianą* polega na tym, że *widja* jest świadomością utraconą, podczas gdy *dźniana* to świadomość odzyskana.

A jakie w tym wszystkim jest miejsce *pradźni*? W perspektywie sześciu doskonałości czy *paramit* praktykowanych przez bodhisattwę, *pradźnia* to szósta *paramita*, natomiast w kontekście dziesięciu *paramit* jednoznacznie odróżnia się ją od *dźniany*, która stanowi ostatnią *paramitę*. Przyjmując ten punkt widzenia, można by stwierdzić, że *pradźnia* reprezentuje świadomość w procesie wyłaniania się, lub też *dźnianę* w działaniu²⁰². Kiedy wykorzystuje się świadomość, *dźnianę*, by poznać, czym dana rzecz faktycznie jest, można takie zastosowanie świadomości określić mianem *pradźni*.

201 Zob. Sangharakszita, *Wisdom Beyond Words*, Windhorse, Glasgow 1992, s.188-189.

202 Zob. Sangharakszita, *A Survey of Buddhism*, op.cit., s. 490-495.

Jako dynamiczna funkcja świadomości, niejako *dźniana* w działaniu, *pradźnia* jest głównym antidotum na *awidję*. Można wręcz powiedzieć, że podążanie ścieżką sprowadza się do rozwijania *pradźni*. Najpierw studiujemy nauki, czyli praktykujemy *śruta-maji-pradźnię*; następnie nad nimi rozmyślamy – *cinta-maji-pradźnia*; wreszcie medytujemy je – *bhawana-maji-pradźnia*. Pierwsze dwa rodzaje *pradźni* wspierają trzeci, czyli transcendentalną, właściwą *pradźnię*. Można też powiedzieć, że dwa pierwsze jej rodzaje, studiowanie i refleksja, stanowią podstawę medytacji (*samadhi*), która jest niezbędna dla ich przekształcenia w pełnopostaciową mądrość.

Jednocześnie *pradźnia* wspiera *samadhi*; medytujący powszechnie praktykują *samathę* (uspokojenie) na przemian z *wipaśjaną* (wglądem). Rozwinąwszy odpowiednio *samadhi*, można wykorzystywać jej skupioną energię do przenikania rzeczywistości – czyli do rozwijania *pradźni*. Jednakże głębia tego przeniknięcia będzie zależna od poziomu skupionej energii; aby więc pogłębić doświadczenie *pradźni*, potrzeba skierować swój wysiłek na pogłębienie *samadhi*. Lub też inaczej, można uprzednio doświadczone *samadhi* uczynić podstawą rozwijania *pradźni* – rozmyślając np. nad nietrwałością doświadczenia *samadhi*, a stąd również nad tym, że nie przynosi ono spełnienia. Im dalej posuwamy się na ścieżce, tym mocniej oba te doświadczenia wspierają się nawzajem, aż staną się nieodróżnialne od siebie jako *samadhi-pradźnia*. *Samadhi* staje się wewnętrznym wymiarem *pradźni*, a *pradźnia* zewnętrznym wymiarem *samadhi*.

Mówiąc prościej, możemy traktować *pradźnię* jako świadomość w rozwoju, *widję* jako utraconą integralną świadomość, zaś *dźnianę* jako świadomość odzyskaną. To jednak jest opis w kategoriach czasu. Adekwatniej byłoby mówić o oderwaniu się od wieczności i o stopniowym powrocie do trwania w wieczności, ponad zmiennymi kolejami czasowej egzystencji. Co prawda ciągle bywa to mylące, ponieważ sugeruje pewien punkt czasowy: kiedy gryziemy jabłko i tracimy łaskę, odrywamy się od wieczności, zaś w innym punkcie do niej powracamy. W istocie nie jest tak, że odrywamy się od łaski w pewnym momencie przeszłości; każdy z nas odrywa się od wieczności teraz, w każdej chwili. Jednakże, spoglądając na sprawę od strony pozytywnej, integralna świadomość naprawdę jest integralna; cały czas jest w nas, pozostaje w naszym zasięgu.

5. NIEZDECYDOWANIE (*WICKIKITSA*)

Jest to wahanie się co do prawdy²⁰³.
(*Abhidharma-samućcāja*)

Wickikitsa to nie wątpliwość czysto intelektualna, abstrakcyjna. Nie jest to tylko niepewność co do stanu rzeczy, kwestionowanie rzeczywistości czy próba wyrobienia własnego zdania. Przeciwnie. Jest to emocjonalna niezdolność do zdecydowania się na to lub owo. W skrócie, jest to wątpliwość objawiająca się jako niezdecydowanie: zdarzenie poznawcze, które owocuje pewną reakcją lub jej brakiem, podobnie jak *awidja* owocuje *samskarami*. Wątpliwość i niezdecydowanie to w pewnym sensie dwie strony tego samego negatywnego zdarzenia mentalnego – poznawcza i reaktywna. Jak fundamentalna niejasność prowadzi do niezręcznych działań, tak funkcją wątpliwości jest doprowadzenie do niezdecydowania. Jeśli ktoś waha się, co jest dobre czy słuszne, wstrzyma go to w działaniu. Bez pewności, co należy robić, nie sposób działać w sposób zdecydowany, dokładny, energiczny. Jak mówi przysłowie zen: „Cokolwiek robisz, nie chwiej się”.

Wickikitsa to zwątpienie i niezdecydowanie co do Dharmy, o której na pewnym poziomie wiemy, że jest prawdą. Dotyczy to pewnego konfliktu wewnętrznego między tym, co zwałem czasami grawitacyjnym przyciąganiem uwarunkowanego lub złożonego, a grawitacyjnym przyciąganiem Nieuwarunkowanego, Niezłożonego²⁰⁴. (Przez „uwarunkowane” rozumiem wszystko, co znajduje się wewnątrz Koła Życia, wewnątrz samsary – wszystko, co naznaczone nietrwałością, niespełnieniem, nieistotowością; Niezłożone, Nirwana, pozbawione jest tych ograniczeń). Wiadomo, że podejmując decyzję, *ipso facto* angażujemy się w konkretną strategię

203 *Mind in Buddhist Psychology*, s.74.

204 Zob. *What is the Dharma?*, op.cit., roz.6.

działania, która może być niekomfortowa, nawet bolesna, choć mimo wszystko uznajemy ją za pozytywną. Będziemy musieli porzucić swe przywiązania. Przyjmuje się też, że rozstrzygnięcie tego konfliktu na korzyść Nirwany będzie ostatecznie i zasadniczo nieodwracalne. Z kolei decyzja na korzyść tego, co złożone, nie będzie trwać cały czas, toteż właściwie nie będzie wcale decyzją. Taką „decyzję” cechują wątpliwości i niezdecydowanie.

Przyjrzelśmy się temu zdarzeniu mentalnemu niejako z lotu ptaka. Ale tej niezdolności czy niechęci podejmowania decyzji należy przede wszystkim przyjrzeć się na podstawowym, zwykłym poziomie. Czasem stajemy przed ważną, nierzadko złożoną sprawą, co do której naprawdę trudno podjąć decyzję, być może przez brak niezbędnych informacji. Ale nader często bywamy niezdecydowani w sprawach błahych, w które zwyczajnie nie chcemy się angażować z powodu niepewności siebie, lenistwa lub uporu.

Niezdecydowanie może dać ludziom słabym poczucie władzy, jeśli potrafią zmusić w ten sposób innych do czekania. Dzieci zabiegają tak o uwagę: pokazujemy im pudełko czekoladek, i im dłużej przeciągają wybór czekoladki, tym dłużej nasza uwaga skupia się na nich. Pozwalanie na to dzieciom bywa właściwe, czego nie da się powiedzieć o pozwalaniu na to dorosłym. Z drugiej strony, wahania mogą oznaczać rezygnację z władzy nad sobą, gdyż człowiek podatny na wahania czeka często, by decyzja „sama się podjęła” – co zwykle oznacza, że podejmują ją inni ludzie. W międzyczasie ich niezdecydowanie może powodować rosnący niepokój otoczenia.

Wątpliwości jako negatywne zdarzenie mentalne to przede wszystkim reakcja na prawdę, toteż w tym sensie nie dotyczą one kogoś, kto nie miał jeszcze wglądu w naturę prawdy. Zamęt może być tak duży, że nie ma się świadomości istnienia jakichś alternatyw, które można wybrać. Można na przykład myśleć, że „wszystko to jedno i to samo”, że celem wszystkich religii jest ta sama prawda, albo że między samsarą a Nirwaną nie ma absolutnie żadnej różnicy, przez co nie ma potrzeby rozróżniania zręcznych i niezręcznych działań. Tak oto, pozostając w ciemnej chmurze nieświadomości, można uniknąć wątpliwości i niezdecydowania. Jeśli zaś z drugiej strony doświadcza się wątpliwości w trakcie prób jaśniejszego postrzegania i pojmowania, to oczywiście nie są to wątpliwości jako negatywne zdarzenie mentalne.

Wątpliwościom w sensie negatywnym przeciwdziała jasność umysłu. Ale jak doprowadzić myśli do jasności? Po pierwsze, musimy przyznać, że klarowność myślenia nie rozwija się sama z siebie. Całe nasze duchowe życie przyczynia się do jej rozwoju w ten czy inny sposób, przynajmniej pośrednio. Zaczyna się więc od zręcznych zachowań, nawet jeśli nie wpływają one spontanicznie i naturalnie ze stanu umysłu. Dla jednych bywa to łatwiejsze, dla innych trudniejsze. Jeśli wiara jest silna, można podchwycić zręczne zachowania innych ludzi, a do uzasadnień dojść później – nie ma tu przeciwwskazań. Taka mentalność entuzjasty na pewno pomaga prowadzić życie duchowe na wczesnym jego etapie, o ile tylko ów entuzjazm kieruje się na właściwy obiekt, tj. na Dhamę. Tym niemniej odpowiedzią na wątpliwości i niezdecydowanie nie jest nieokreślony entuzjazm, a klarowność. Ktoś z dobrze ugruntowaną wiarą raczej nie będzie doświadczać wątpliwości i niezdecydowania, ale i tak będzie potrzebował rozwinąć klarowność.

Natomiast ktoś kierujący się bardziej doktryną będzie chciał się upewnić, czemu dokładnie się oddaje. Prawdopodobnie stosunkowo wcześnie dostrzeże następstwa zostania buddystą, jeśli chodzi o całościowe podejście do życia. A nie chcemy wszak podejmować ważnych, być może bolesnych decyzji w imię czegoś, co nie wytrzymuje próby racjonalnej analizy lub nie przynosi szczęścia i radości w dłuższej perspektywie, jeśli nie w krótkiej. Tego rodzaju staranne oszacowanie Dhamy nie jest wątpliwościami ani niezdecydowaniem, lecz przejawem jasnego myślenia.

Nasze wątpliwości są nasze, i nikt za nas nie podejmie decyzji. Inni mogą pomóc rozjaśnić pewne kwestie dla naszej decyzji istotne. Niektórzy posiłkują się jakimś systemem wróżb. Zwracając się np. do I-Czing, zakładamy w istocie: „Trzeba to zostawić mądrym człowiekowi: zobaczymy, co powie”. Generalnie ma on jednak do powiedzenia coś w rodzaju: „Cóż, jeśli zrobisz to, być może stanie się tamto”. Decyzja i tak leży po naszej stronie; zabiegi [np. z I-Czing] jedynie pomagają skoncentrować się jaśniej i chłodniej na danej sytuacji.

Prostszym sposobem zdystansowania się do swej sytuacji będzie rozmowa z rzeczywistą osobą – duchowym przyjacielem, który pomoże rozjaśnić sprawę. Możemy na przykład mieć

ochotę podjąć dane działania, ale mamy obawy lub czujemy się z tego powodu winni. Może istnieć konflikt między pragnieniem zrobienia tego, na co ma się ochotę, a chęcią zaspokojenia oczekiwań innych osób; jeśli chęć zadowolenia innych jest bardzo silna, jesteśmy gotowi poświęcić własne pragnienia, by nie stracić ich uznania. Może też chodzić o konflikt między obiektywnymi wymogami sytuacji a osobistymi potrzebami; i znowu decyzja jest kwestią subtelnego osądu, jak zrównoważyć jedno i drugie. Konflikty takie pozostają często raczej nieświadome, i jeśli ich sobie nie uprzytomnimy, będziemy trwać w ich mocy. Każdy z nas potrzebuje wtedy kogoś, kto skłoni nas do przyznania: „Tak, chciałbym to zrobić, ale...”, a potem pomoże rozstrzygnąć, do czego sprowadza się to „ale” i czy faktycznie jest uzasadnione. Może nawet zaryzykuje wyrażenie swojej opinii – ale bez wywierania na nas presji.

Kiedy z kolei nas prosi się o rozjaśnienie sprawy, musimy pamiętać, że wielu ludzi ma tendencję do traktowania opinii innych jak ukrytych dyrektyw; „wysłuchać” znaczy u nich „posłuchać się”. W takim wypadku trzeba się starać, by w ogóle nie wygłaszać własnego zdania. Może się też zdarzyć, że nasza klarowność wpędzi kogoś z natury zagubionego w jeszcze większy zamęt, ponieważ postawi go przed różnymi nieświadomymi impulsami i założeniami, których nie jest w stanie sobie wytłumaczyć. Może powiedzieć: „Tak tak, rozumiem”, ale to rozumienie może nie przekraczać powierzchownego, racjonalnego poziomu, podczas gdy w głębi coś mu mówi: „Nie nie!”.

Prawdziwa jasność nie polega na proponowaniu prostych, zdroworozsądkowych rozwiązań i zachęcaniu, by zakasać rękawy i przystąpić do rzeczy. Wymaga zrozumienia, jakiego rodzaju zagubienie męczy daną osobę, wzięcia pod uwagę jej głęboko zakorzenionych problemów i oporów, a przy tym bycia bezkompromisowo uczciwym wobec siebie. Kiedy ktoś przychodzi po pomoc, czy pochylimy się nad nim na tyle poważnie, by mieć gotowość zadawać trudne pytania i wskazywać na trudne wybory, jakich ten ktoś musi dokonać?

Czasami jest się miękkiem dla innych, bo jest się miękkiem dla siebie. Nie chcąc sprawiać wrażenia, że utrudnia się innym życie, nie chcemy tak naprawdę mieć nic wspólnego z ich cierpieniem – nie z powodu ich bólu, a dlatego, że ich ból sprawia przykrość nam. Być może mamy poczucie winy; a może jesteśmy emocjonalnie zależni od bycia osobą popularną i wyluzowaną. Sprawa nie jest więc tak prosta, jak może się czasem wydawać. Trzeba mieć jasność zarówno co do problemów innej osoby, jak i problemów własnych; w przeciwnym razie inni nie będą z nas mieli wiele pożytku przy rozwiązywaniu czegokolwiek.

Wątpliwości i niezdecydowanie leżą u podstaw trudności w życiu duchowym – i to właśnie te kwestie, co do których jesteśmy niepewni, powinniśmy poddać gruntownej analizie poprzez jasne myślenie. Bez wiary w możliwość rozwijania się jako jednostki nie będziemy w stanie poruszyć niezbędnych pokładów energii. Jeśli wątpimy w sens czy skuteczność medytacji i odbębniamy ją w nadziei, że może „samo coś z niej wyjdzie”, to prawdopodobnie nie zajdziemy zbyt daleko. Trudno wymagać, żebyśmy od początku nie mieli żadnych wątpliwości, ale potrzebujemy odnaleźć w sobie przynajmniej na tyle dobrych chęci, aby tymczasowo powściągnąć niewiarę, na tyle silne przekonanie, żeby niezbędną energią i zdecydowaniem podsycać swoją praktykę do chwili, aż rezultat będzie wystarczająco uchwytne, by potwierdzić słuszność naszej początkowej decyzji. W ten sposób na kowadle doświadczenia przekuwamy coś wstępnego i tymczasowego w wypróbowane i sprawdzone.

Bywa na przykład, że ktoś wierzy w możliwość rozwoju psychologicznego, ale nie jest pewien co do całej idei rozwoju duchowego – albo odwrotnie. Tak czy inaczej, zacząć trzeba od jasności w kwestii tych pojęć i ich znaczeń, zanim zdecydujemy się im poświęcić. Powodem, że tak często nie udaje nam się wzbudzić w sobie zaangażowania niezbędnego do realizacji naszych ideałów, jest fakt, że nie zajęliśmy się swymi fundamentalnymi wątpliwościami i niezdecydowaniem.

Dla przykładu, czy naprawdę wierzymy w nierzeczywistość ‘ja’? I czym ono właściwie jest? W jakim sensie jest nierzeczywiste? Albo czy zajęliśmy jakieś stanowisko w kwestii buddyzmu orientalnego i buddyzmu na Zachodzie? Swój stosunek do trzech *jan*: hinajany, mahajany i wadžrajany? A co z ideałem arahanta i ideałem bodhisattwy? Czy chcemy być jednym czy drugim?

Czy też mgliście utrzymywaliśmy oba te wyobrażenia (które mają być ideałami) w różnych przedziałach umysłu, nie wiedząc, jak jeden ma się do drugiego – i tak, jednego dnia uznajemy, że pora zabrać się za bycie arahantem, a następnego duch bodhisattwy bierze górę.

Być może czujemy, że nie warto sobie zwracać tym głowy. Ale jeśli te ideały w ogóle coś dla nas znaczą, to wypadałoby mieć nadzieję, że na dłuższą metę okażą się być mniej więcej tym samym. A może uważamy się za pragmatyków, a takie abstrakcyjne teoretyzowanie i metafizykę zostawiamy zainteresowanym, bo nie wynika z tego nic praktycznego? A może podchwyciliśmy gdzieś zasłyszana ideę, że do prawdy nie da się dotrzeć przy pomocy racjonalnego umysłu, uwierzyliśmy że objawi się nam ona sama, gdy żyjemy sobie z dnia na dzień – i że wtedy wszystko nagle stanie się jasne, bez żadnego wysiłku z naszej strony?

Ale tak nie będzie. Ponad racjonalność wybijamy się wskutek wyczerpania możliwości umysłu racjonalnego. Osiągniemy to jedynie, wyężdżając racjonalny umysł do granic wytrzymałości. Nawet codzienne kwestie praktyczne wymagają więcej jasnego namysłu, niż zazwyczaj chcemy im poświęcić. Ot choćby, dlaczego w sumie mamy być wegetarianami – z czego to wynika? Albo czemu medytować... jaki jest tego sens? Nie wystarczy poprzestać na stwierdzeniu: „bo buddyści tak robią”. To znaczy, da się, ale w uszach sceptycznych nie-buddystów nie zabrzmiałoby to zbyt przekonująco.

Owszem, nie wszystko, co robi buddysta, w pełni poddaje się racjonalnej analizie. Dharma wskazuje na coś, co znajduje się poza zasięgiem racjonalnego umysłu. Istnieją jednak racjonalne wyjaśnienia, które można zakomunikować w odpowiedzi na pytania, czemu robimy to, co robimy. W twierdzeniu, że nie jest dla ciebie do końca jasne, dlaczego robisz to, co robisz²⁰⁵, może się kryć fałszywa skromność.

Na szczęście abhidharma przywraca do pionu tych, u których pokutuje półświadome przekonanie, że klarowny ład w głowie nie jest zbyt duchowy. Powinno być już jasne, dlaczego abhidharma przy każdej okazji z takim naciskiem podkreśla wagę precyzyjnych i poprawnych rozróżnień między zręcznym a niezręcznym.

6. UPARTE OBSTAWANIE PRZY SWOIM²⁰⁶ (BŁĘDNE POGLĄDY) (*DRYSZTI*)

„Uparte trwanie przy swoim” to Guentherowskie tłumaczenie *dryshti*, co dosłownie znaczy „widok, ogląd, perspektywa”. Oznacza to widzenie rzeczy w pewien określony sposób, z określonego punktu widzenia – co wiąże się z pewnym ograniczeniem, niezależnie od tego, jaka jest ta perspektywa czy ten widok. W istocie chodzi tu o *mithia-dryshti* (*mićca-ditti* w palijskim), czyli „błędny pogląd”, pogląd będący pod wpływem *kleśy* – w przeciwieństwie do *samjag-dryshti*, właściwego lub doskonałego poglądu.

W niektórych najwcześniejszych tekstach palijskich Buddha powiada, że „Tathagata jest wolny od wszelkich poglądów”²⁰⁷ – łącznie z właściwymi. Z absolutnego – by tak rzec – punktu widzenia sprzecznością jest określenie „właściwy pogląd”. Ale z naszego własnego punktu widzenia potrzebujemy właściwego poglądu, by zastąpić pogląd błędny. Jedynie wówczas będziemy w stanie całkowicie wyjść poza poglądy.

Samjag-dryshti nie jest więc zamkniętym systemem idei, którego się ustawicznie trzymamy, lecz zreczną postawą przyjętą tymczasowo w celu pozbycia się niezręcznych stanów umysłu. Dlatego błędnym poglądem jest przekonanie, że należy porzucić wszelkie poglądy, by osiągnąć właściwy czy doskonały pogląd. Nie sposób zrealizować absolutnej prawdy, nie zajmąwszy wcześniej stanowiska w sferze prawdy relatywnej. Ujmując to w formie paradoksu: wszystkie poglądy są błędne, a jednym z nich jest pogląd, że należy porzucić wszystkie poglądy.

205 Tj. np. praktykujesz Dhamę [przyp. red.]

206 Ang. *opinionatedness* zawiera rdzeń *opinion* i przywodzi na myśl sferę poglądów [przyp. tłum.]

207 Zob. np. *Atthakavagga z Suttu-Nipaty*. Ten rozdział to jeden z najstarszych fragmentów kanonu palijskiego.

Jednym z jego tematów przewodnich jest twierdzenie, że mądry człowiek porzuca **wszelkie** poglądy. Jego przekład na angielski: *The Rhinoceros Horn and other Buddhist Poems*, tłum. K.R. Norman, Pali Text Society, Londyn 1985.

Od czasu do czasu istotnie spotyka się ludzi, którzy zapewnniają, że wyznają swego rodzaju intelektualną czy nawet duchową gościnność i otwartość. Nie chcą się ograniczać do żadnej filozofii ani religii. Pretendują do posiadania perspektywy uniwersalnej, aczkolwiek w praktyce jest ona poza ich zasięgiem. Bez właściwych poglądów nie ma bowiem podstawy dla właściwych działań, dla etyki. A bez właściwych działań nie ma możliwości osiągnięcia uniwersalnej perspektywy. Jedyne Tathagata nie ma poglądów; na pewno powinno to stanowić cel, a można tego dokonać tylko, opowiadając się za właściwymi poglądami i praktykując w oparciu o nie.

W swoim komentarzu Jesze Gialcen wymienia pięć rodzajów *dryszi*; są to (podaję tutaj tłumaczenie własne, nie Guenthera): ustalony pogląd na „ja”, skrajne poglądy, przywiązanie do ideologii, przywiązanie do kanonów moralnych i obrzędów religijnych, oraz błędne poglądy odnośnie działań i ich skutków.

a. Pogląd na siebie

Jest to każda aprobata, twierdzenie, branie za dogmat, fikcja oraz opinia o pięciu elementach psychofizycznych jako (wiecznym) „ja” lub jako czymś należącym do „ja”, jego funkcja to bycie podstawą wszystkich innych poglądów²⁰⁸.

Ten tekst Jesze Gialcen przytacza z *Abhidharmasamuććai*. Następnie podaje swoją interpretację:

Aprobata jako brak obaw przed czymś, co sprzeczne z wszelkimi przesłankami;

Twierdzenie jako wikłanie się w rzeczy sprzeczne z wszelkimi przesłankami;

Branie za dogmat jako racjonalizacja tego;

Fikcja jako rozmiłowanie się w tym;

Opinia jako uczynienie z tego treści własnego myślenia²⁰⁹.

Pogląd na „ja” to fundamentalny błędny pogląd, leżący u podstaw wszystkich innych. Jest to pogląd, wedle którego pięć *skandh* składa się na wyobrażenie siebie lub ego, zawiera je, stanowi jego aspekt albo jest z nim tożsame. Błędny pogląd polega na tym, że u podstaw doświadczenia psychofizycznego zakładamy absolutnie rzeczywiste „ja”.

Gorliwie piastujemy lubą myśl, że jesteśmy absolutnie realni – że doświadczane przez nas „ja” posiada jakąś ostateczną ważność. To iluzoryczne założenie daje ramy odniesienia dla wszystkich innych poglądów. Nie jest to tylko treść naszego myślenia; jest to niejako jego „podglebie”. Iluzja ta wprowadza nas jakby w trans czy zauroczenie, co prowadzi czasem do jej racjonalizacji za pomocą filozofii i religii.

Wszystko to zaprzecza przesłankom doświadczeń i nauczania Buddy, a w istocie również przesłankom naszego własnego rozumu i obserwacji. Oczywiście nas to nie przekonuje, ponieważ przyswoiliśmy interpretację swych doświadczeń, która nie zgadza się z doświadczeniem oświeconego umysłu, i która nie pozwala nam docenić przesłanek dostępnych takiemu umysłowi.

Przedstawiamy swe poglądy w racjonalnych kategoriach, chociaż opierają się na zasadniczo irracjonalnych przesłankach – na emocjonalnej potrzebie wiary we własną, bezpieczną i niezmienną tożsamość ego. Na zwykłym, powszednim poziomie cały czas dokonujemy takich racjonalizacji. By uzasadnić swoje stanowisko czy działanie, tworzymy rozumowe wyjaśnienia, które służą ukrywaniu prawdziwych powodów. Lubimy prezentować emocjonalne reakcje jako racjonalne odpowiedzi, chcąc przydać im powagi. Potem gromadzimy coraz więcej dowodów i uzasadnień wokół tego, co pierwotnie było czysto osobistym odczuciem. W końcu można wypracować całą filozofię z takich podstawowych, osobistych ludzkich słabości. Zaczyna się to od pewnego doświadczenia siebie i niechęci brania pod uwagę przesłanek, które podważają to doświadczenie. W rezultacie fałszywego wyobrażenia siebie zajmujemy takie, a nie inne stanowisko wobec świata, które zyskuje postać filozofii bądź religii. Następnie stajemy się do tego coraz mocniej przywiązani,

208 *Mind in Buddhist Psychology*, s.74-75.

209 *Ibid.*, s.75.

często wręcz namiętnie; wreszcie utrwała się to jako konkretne założenia i uprzedzenia, których już nigdy nie kwestionujemy.

W nieunikniony sposób każda filozofia, która nie jest wytworem oświeconego umysłu, konstruowana jest przede wszystkim na tej zasadzie. Aż nazbyt łatwo dostrzec różne racjonalizacje, nawet jeśli przeplatają je głębokie wglądy. Otrzeźwiająca bywa myśl, że na pewnym poziomie wszystkie dostępne nam systematyczne filozofie, być może nawet wszystkie religie, są pseudoracjonalnymi odbiciami doświadczeń skażonych ograniczeniami. Można posunąć się do tezy, że każdy systematycznie dopracowany pogląd należy podejrzewać o to, że w jakimś sensie jest racjonalizacją.

Dlatego Nietzsche pisał w formie zbioru aforyzmów, zwłaszcza pod koniec życia. Każdy aforyzm reprezentuje pewną intuicję, wgląd, zaś autor nie usiłuje ich związać i zestawić w wyczerpujący system myśli. Nie bez znaczenia jest fakt, że *Tako rzecze Zaratustra* jawi się bardziej jak poezja niż filozofia. Jeśli chce się dotrzeć do istoty rzeczy, to raczej wyobraźnia będzie zdolnością bardziej godną zaufania niż sam intelekt, a poeta przewodnikiem bardziej wiarygodnym od filozofa.

Możliwych form poglądu na „ja” ma być dwadzieścia²¹⁰. Liczba ta to wynik rozróżnienia czterech sposobów projekcji „ja” na każdą z pięciu *skandh* (formy, odczucia, percepcji, aktów woli oraz świadomości), co razem daje 20. Weźmy np. formę lub ciało (*rupa*):

1. Jestem swoim ciałem i niczym ponadto. Moje ciało to moje „ja”; moje „ja” to moje ciało. Ciało i „ja” są identyczne.
2. Ciało jest posiadane przez „ja”, które jest od niego odrębne i zewnętrzne. To popularne wyobrażenie duszy: istnieje element psychiczny, tożsamy z „ja”, do którego ciało należy.
3. „Ja” znajduje się wewnątrz ciała.
4. Ciało znajduje się wewnątrz „ja” – ja to szersza, niematerialna sfera, w której zawiera się ciało.

Wszystkie te opcje można zastosować po kolei do każdej z pięciu *skandh*, lub też zbiorczo do wszystkich. Żadna z nich nie współgra z prawdą, że nie jest „ja” nic, co traktujemy jako swoje „ja”. Ten aspekt wglądu uzyskiwany jest wraz z Oświeceniem. Stwierdzenie o doświadczaniu siebie przez Buddę można znaleźć wśród tzw. „czternastu niewyraźności” (sans. *awia-kryta-wastuni*). Cóż, „stwierdzenie” to właściwie „nie-stwierdzenie”, bowiem nie sposób nic powiedzieć o doświadczeniu Buddy; jest ono prawdziwie niewysłowione.

Czternaście niewyraźności pojawia się podczas rozmowy Buddy z wędrowcem Waćagottą. Zadał on Buddzie cztery pytania, każde z nich przedstawił w formie czterech (dwóch w ostatnim pytaniu) alternatywnych poglądów, zgodnie z konwencją indyjskiej logiki²¹¹. Pierwsze dwa pytania dotyczyły tego, czy wszechświat jest lub nie jest wieczny oraz nieskończony. Trzecie pytanie brzmiało, czy Budda (i w domyśle każda inna w pełni oświecona istota) będzie istnieć w jakimkolwiek sensie po śmierci; czy też będzie istnieć w jakimś sensie, a nie będzie – w innym; czy też ani będzie, ani nie będzie istnieć. Budda odrzucił wszystkie te możliwe poglądy co do swego statusu po śmierci. Powiedział, że żaden z nich nie pasuje do sprawy, i wyznawanie każdego z nich byłoby wyznawaniem błędnego poglądu. Nawet za życia, jak stwierdził Budda, jest on niepojmowalny. Jak więc można nawet rozważać naturę jego istnienia po śmierci?

Czwarte pytanie Waćagotty – składające się z ostatnich dwóch „niewyraźności” – jest tym, o które nam tutaj chodzi. Czy można powiedzieć, że *dźiwiti-indrija*, zasada życia lub zdolność życia Buddy, jest identyczna z jego ciałem fizycznym? Tego rodzaju pytania do dziś nurtują myślicieli: czy życie, umysł (czy jak tego nie nazwiemy) jest identyczny z ciałem fizycznym. Budda odrzuca oba poglądy. Jakby nie godził się na założenie, że relację między ciałem a umysłem można rozważać jako dylemat, czy są one jednością, czy dwoistością.

210 *Mind in Buddhist Psychology*, s.76.

211 Zob. *Madźdźhima Nikaja* 72.

W istocie niemożliwe jest myślenie w kategoriach absolutnych dualności. Kiedy założy się dualność, staje się przed problemem pogodzenia obu elementów składowych, co nie jest możliwe przy dualności absolutnej. Nie jest to więc kwestia redukcji ciała do życia lub vice-versa. Budda wskazuje bowiem, że w ogóle nie powinniśmy myśleć w tych kategoriach. Być może należy posłuchać się Blake'a i uznać, że „Ciało jest tym fragmentem duszy, który można postrzegać zmysłami w tej erze”.

Stanowisko buddyjskie zdaje się być takie, że zawsze posiada się jakiegoś rodzaju ciało; nie zawsze jest to ciało **fizyczne**. Gdy stykamy się z martwym ciałem, nie mamy wrażenia, że dana osoba znajduje się w tym ciele. Mimo że ciało wygląda dokładnie tak, jak ona, nie mamy odczucia obecności tej osoby. Patrząc na sprawę z drugiej strony: zakładając, że doświadczamy spotkania z umarłym (przez co rozumiem czysto mentalne jego odczucie, a nie zobaczenie ducha), czy czujemy wtedy jakąś bezcielesną inteligencję? Raczej nie – jeśli kiedykolwiek mieliście takie doświadczenie, to wiecie, że doświadcza się go jako posiadającego ciało. Nie jest to ciało fizyczne, ale ma on ciało, podobnie jak miał je za życia.

Albo weźmy przykład tzw. doświadczenia wyjścia z ciała: mimo poczucia opuszczenia ciała, dalej czujemy się kompletni – dalej ma się subtelne doświadczenia zmysłowe. Innymi słowy, posiada się dalej to, co teksty palijskie nazywają *mano-maja-kaja*, czyli „ciałem mentalnym”²¹², dzięki któremu ma się doświadczenia pozazmysłowe: telepatię, jasnosłyszenie itd. Zatem ciało nie musi koniecznie posiadać materialnego medium. „Ciało” to bardziej zasada konfiguracji, zasada jednocząca.

W skrócie – nie sposób orzec, czy doświadczane przez nas ciało bywa w jakimkolwiek czasie identyczne z naszą „zasadą życia”. Całe zagadnienie cielesności jest filozoficznie dosyć zawile i niejasne. W danej chwili możemy swego ciała doświadczać jako ciała fizycznego, ale niekoniecznie musi tak być, jest bowiem jasne, że można ciało fizyczne opuścić, czy to po śmierci, czy w doświadczeniu wyjścia z ciała; z drugiej strony jest też jasne, że nie można całkowicie pozbyć się ciała. Można powiedzieć, że w bardo śmierci posiada się ciało, choć innego rodzaju od tego posiadanego za życia. Co więcej, zawsze zachodzi jakiś związek z ciałem fizycznym, choćby potencjalny, w sensie generowania przez karmę przyszłej materialnej egzystencji.

Budda miał jednak wykroczyć poza narodziny i śmierć – a jednak dalej posiadał ciało. Jak to możliwe? Cóż, nasze ciało fizyczne, doświadczenie powstające za pośrednictwem ciała i jego narządów, to nasza *wipaka*; staje się naszym udziałem w efekcie przeszłej karmy. Ciało to w pewnym sensie nasza przeszłość ciągnąca się za nami. Dotyczy to również Buddy. Choć każde twierdzenie będzie tu z konieczności paradoksalne, to można by rzec, że zrealizowawszy niedualność samsary i Nirwany, człowiek zarazem nie ma już ciała i nie przestaje go mieć. Krótko mówiąc, po osiągnięciu Oświecenia niewłaściwe jest każde twierdzenie o relacji między ciałem fizycznym a oświeconym bytem.

Tradycja abhidharmy nie szczędzi wysiłków, by pokazać, że nasze fizyczne istnienie jest bardziej tajemnicze, niż zwykle sądzimy. „Kim jestem?” - to pytanie większość z nas zostawia za sobą w okresie dojrzewanania, a jednak nie traci ono aktualności. „Ja” nie istnieje poza nurtem fizycznych i psychicznych zdarzeń, poza pięcioma *skandhami*, które zmieniają się nieustannie. W głębi nie chcemy w to wierzyć; a jednak, jak powiadam, sami możemy doświadczyć dowodów, są na wyciągnięcie ręki.

Konkretnym zadaniem praktyki medytacyjnej zwanej „kontemplacją sześciu żywiołów” jest przezwyciężenie błędnego poglądu, że istnieje określone, trwałe „ja”. W trakcie tej praktyki podejmujemy refleksję nad tym, że żaden z żywiołów tworzących nasze ciało – a są to ziemia, woda, ogień, powietrze, przestrzeń i świadomość – nie należy do nas. Po śmierci będziemy musieli oddać je z powrotem wszechświatowi; zostały jedynie „pożyczone” na okres tego życia. Nawet własna świadomość, gdy już nie jest związana z ciałem, przestaje być tak naprawdę własna.

212 Palijsko-angielski słownik (Oxford 1995, s.521) mówi, że *mano-maja-kaja* może powstać za sprawą wielkiej świętości lub wiedzy; władzę tę mogą posiadać ludzie i bogowie. Słownik cytuje np. *Digha-Nikaję* i.17,77,186, *Winaję* ii,185, *Samjutta-Nikaję* iv,71.

b. Skrajne poglądy

To każda aprobata, twierdzenie, branie za dogmat, fikcja i opinia, które są całkowicie zniekształcone, biorąc pięć pierwotnych żywiołów za wiecznie istniejące lub nieistniejące, a ich funkcją jest udaremnienie osiągnięcia pewności dzięki zrozumieniu rzeczywistości, jakie przychodzi na drodze środka²¹³.

(*Abhidharma-samućcāja*)

W pewnym stopniu poruszaliśmy już temat skrajnych poglądów. Istnieją dwa skrajne poglądy, które można wyznawać odnośnie poglądów jako takich. Z jednej strony można względem poglądów przyjąć postawę dogmatyczną i zaborczą, lgnąc do nich, jak gdyby w pełni wyrażały ostateczną prawdę. Przeciwną skrajnością jest uznanie, że poglądy nie są w ogóle potrzebne, łącznie z poglądami zręcznymi i właściwymi.

Czternaście niewyraźności także odnosi się do skrajnych poglądów, wobec których jedyną stosowną odpowiedzią było dla Buddy milczenie. Nie było to milczenie ignorancji ani zawieszenia sądu; nie było to nawet milczenie *arja*, szlachetne milczenie drugiej *dhjany*, kiedy procesy myślowe *witarki* i *wiścary* ulegają zawieszeniu. Wszystkie przedstawione mu alternatywne poglądy były nieadekwatne, a jako że wiedział o niemożności sformułowania wyjaśnień w słowach, zachował milczenie oświeconego umysłu.

W tradycji są dwa skrajne poglądy, które przedstawia się jako reprezentatywne: eternalizm oraz nihilizm. Wedle tego pierwszego jaźń istnieje wiecznie, zaś wedle drugiego – zupełnie nie istnieje²¹⁴. W starożytnych Indiach oba te poglądy odnosiły się do tego, czy „ja” w jakiejś formie istnieje po śmierci. Pogląd eternalistyczny uznawał, że „ja” trwało bez zmian z życia na życie; przypomina to chrześcijańską wizję duszy, która przechodzi przez śmierć nietknięta i trafia do nieba, piekła lub do limba. Wedle poglądu nihilistycznego cały organizm psychofizyczny ulega zupełnej anihilacji w momencie śmierci, co oczywiście jest powszechnym obecnie, świeckim spojrzeniem.

Tak wygląda swoisty aspekt psychologiczny obu tych skrajnych poglądów. Można też je wyrazić w bardziej metafizycznym kontekście. W tej wersji jedna skrajność brzmi tak, że ziemską egzystencją (w sensie pięciu *skandh*) jest w jakiś sposób ostatecznie rzeczywista, zaś wedle drugiej skrajności jest ona całkowicie nierzeczywista i iluzoryczna na każdym poziomie.

Wreszcie, po trzecie, w kategoriach etycznych eternalizm i nihilizm można zinterpretować jako pobbłażanie sobie i samoumęczenie. Pobbłażanie sobie – w formie filozofii „jedz, pij i raduj się, bo niedługo umrzemy” – można postrzegać jako formę nihilizmu. Samoumęczenie da się natomiast rozumieć jako formę eternalizmu, jeśli ma na celu uwolnienie wiecznej duszy z jej więzienia. Taki jest tradycyjny punkt widzenia na owe dwie skrajności, na reprezentowane przez nie postawy wobec możliwego życia po śmierci. Jednakże psychologicznie bliższe prawdy byłoby uznanie, że pobbłażanie sobie wyraża wiarę w absolutną realność ziemskiej egzystencji, podczas gdy samoumęczenie wyraża nienawiść do siebie, a co za tym idzie – pragnienie autodestrukcji, zaś w szerszej perspektywie – destrukcji ziemskiej egzystencji.

Buddyjska doktryna *anatmana* (braku [trwałego] „ja”) bywa niestety interpretowana tak, by sprzyjać owej skłonności do autodestrukcji. Jeśli tłumaczy się to nauczanie jako totalną negację „ja”, bywa ona nader atrakcyjna dla osób chcących wyrazić swoją nienawiść do siebie. Niemało ludzi wydaje się mieć takie podejście, fascynując się *anatmanem* jako zasadą zaprzeczającą życiu. Ale myśl, że doktryna [trwałego] „ja” uznaje życie za bezwartościowe, bezsensowne i właściwie nieistniejące, po prostu nie jest buddyjska.

Doktryna *anatmana* bywa też wykorzystywana do uchylania się od osobistej odpowiedzialności lub do zduszania swej naturalnej energii. Wszystko, na co człowiek się decyduje, zwłaszcza całym sercem i żywiołowo, staje się wyrazem ego i jest doktrynalnie podejrzane. To także błędny pogląd. Celem stanu buddy jest pójść dalej niż indywidualne „ja”, nie

213 *Mind in Buddhist Psychology*, s.77.

214 Był to aspekt pierwszych nauk Buddy po osiągnięciu Oświecenia; zob. *The Life of the Buddha*, op.cit., s.42.

zaś wycofać się z pewnego osiągnięcia, jakim jest indywidualność.

Ego to nic innego, jak skłonność do absolutyzacji swego obecnego położenia. Nie jest to obiekt, a mylna interpretacja. Widzi się coś, czego po prostu nie ma. Indywidualność istnieje jako proces ciągłych zmian, a stąd – jako ciągła możliwość rozwoju; może jej towarzyszyć złudzenie, w postaci wiary w dobrze ugruntowane, niezmiennie „ja”, fundament czy duszę. Wszelako to dobrze ugruntowane, niezmiennie „ja”, istota, dusza nie istnieje; nigdy nie istniało i nie będzie istnieć. A skoro nie istnieje, nie można nic z nim zrobić – pozbyć się go, wyjść poza nie, wszystko jedno. Najlepszym rozwiązaniem kwestii ego jest po prostu o nim zapomnieć.

Jesteśmy nie tyle nieobecnością „ja”, ile nieobecnością **trwałego** „ja” – przepływem zmiennych komponentów fizycznych i mentalnych. Sam Budda był bez wątplenia silną, wyróżniającą się indywidualnością, i miał jasne wyobrażenie tego, kim lub czym jest. Pogląd na „ja” to utożsamianie się z jakimś przekrojem tego przepływu *skandh*, zakładanie, że można ów przepływ zatrzymać w tym punkcie. Jest to niejako stan zatrzymanego rozwoju, jak w przypadku dziecka, które powtarza: „Jak dorosnę, wypełnię cały dom zabawkami i będę jadł słodczyce cały dzień”, nie umiając sobie wyobrazić transformacji związanej z dorastaniem.

Pięć *skandh* – świat doświadczany podmiotowo i przedmiotowo – nie jest ani ostateczną rzeczywistością (ponieważ, wedle oświeconego doświadczenia Buddy, rzeczywistość nie jest taka, jak ją postrzegamy), ani całkowitą iluzją (ponieważ nasze doświadczenie, mimo że nieoświecone, ma na pewnym poziomie swoje miejsce). Droga Środka powstała właśnie w odpowiedzi na naszą skłonność do wyznawania takich czy innych skrajnych poglądów, które oczywiście znajdują swoje odbicie w licznych filozofiach i dogmatach, zarówno na Zachodzie, jak i na Wschodzie.

Drogą Środka jest postrzegać pięć *skandh* jako istniejące relatywnie lub umownie, czyli jako powstające zależnie od przyczyn i warunków. Skrajne poglądy polegają na postrzeganiu uwarunkowanej egzystencji jako nieuwarunkowanej lub całkowicie iluzorycznej, natomiast na Drodze Środka postrzega się uwarunkowane jako to, czym jest, czyli po prostu jako uwarunkowane. Jest w nas tendencja do traktowania takich pojęć, jak istnienie i nieistnienie, rzeczywistość i nierzeczywistość jako czegoś absolutnego, tymczasem w przypadku uwarunkowanej czy relatywnej egzystencji nie istnieje nic absolutnego. A w takiej właśnie, uwarunkowanej egzystencji się znajdujemy, dokonując tego typu rozróżnień.

Wszystko, co uwarunkowane, zjawiskowe, ziemskie, powstaje zależnie od warunków i znika przy braku tych warunków. Świat nie jest w pełni realny, ale nie jest też całkowicie nierealny. Jest doświadczany, jesteśmy weń zaangażowani, ale nie należy go mylić z absolutną rzeczywistością, z czymś ostatecznie istniejącym. Tylko tyle i aż tyle. Na tym polega Droga Środka – sposób postrzegania świata przez buddyzm. Wszystko to jest doprawdy zdroworozsądkowe.

Oczywiście jednak pragniemy tego, co absolutne. Podejście buddyjskie zachęca nas do samodzielnego myślenia, dostrzeżenia złożoności naszej sytuacji, wszystkich jej składowych, skłania do podjęcia prób uczciwego i trafnego jej zrozumienia, bez zbaczania z Drogi Środka ku łatwym i szybkim odpowiedziom. Takie wysiłki obiektywnego myślenia o czymś mogą być bardzo frustrujące. Wymagają też odwagi, bo oznaczają wzięcie odpowiedzialności za swe wnioski.

Większość ludzi obdarza wiarą i zaufaniem kogoś, kto wywiera na nich silne wrażenie, kogoś bardzo wyrazistego i pewnego siebie. Gdy staramy się mówić o czymś ostrożnie, wprowadzamy różne zastrzeżenia i wskazujemy, że nasz punkt widzenia jest jednym z wielu możliwych i trzeba będzie samemu się na któryś zdecydować, sprawiamy stosunkowo niewyraźne wrażenie. Zazwyczaj ludzie chcą wiedzieć, co mają myśleć, co w praktyce oznacza białą-czarną wizję. Chcą pewności. To, czego będą pewni, jest dla nich mniej istotne niż sama pewność. Uwierzą w każdy stek bzdur, jeśli pozwoli się im wierzyć weń bezgranicznie. Poszukują nie jasności, a pewności. Pewność to bezpieczeństwo; a narażanie się na trudności i zamieszanie poważnego myślenia oznacza brak poczucia bezpieczeństwa.

Wielu ludzi zdaje się nie mieć oporów w wyrażaniu poglądów na sprawy, gdzie mędrzec pomyśli dwa razy, zanim cokolwiek powie. Zauważyłem to np. u Hindusów z odrobiną wiedzy religijnej. Pamiętam pewną sytuację, jak jechałem publicznym jeepem z Kalimpong do Siliguri, zajmąwszy miejsce z przodu, obok kierowcy, i natknęliśmy się na jakiś zator. Wtedy jakiś biharski

policjant nadzorujący ruch, widząc żółte szaty siedzącego w samochodzie sadhu – czyli mnie – podszedł i nie mając w danej chwili nic lepszego do roboty, zaczął zadawać zwykłe pytania: „Czy jesteś święty?” itd. Potem zaczął mi opowiadać o tym, że wszechświat wyewoluował z Brahmana, że wszystko tu jest nierzeczywiste, że dusza jest tym samym, co Bóg. Ciągnął tak przez około kwadrans, po czym się oddalił. Za mną siedział tybetański buddysta, który obserwował całą tę scenę z rosnącym przerażeniem. „Ten człowiek mówił o Dharmie” – wydusił wreszcie z siebie, jakby nie mógł uwierzyć własnym uszom. To, że ktoś z kilkanaście surowymi, oderwanymi pojęciami religijnymi papla o nich publicznie, wobec nieznanymi ludzi, właściwie nie mieściło mu się w głowie.

Jako buddyści powinniśmy się opierać nagminnym u ludzi naciskom na absolutystyczne stwierdzenia. Mogą nas pytać o jakiegoś zdolnego, acz dziwacznie się zachowującego buddyjskiego nauczyciela: „Czy Iksiński jest bodhisattwą, czy tylko udaje?”. Oczywiście ta osoba to przede wszystkim człowiek z krwi i kości, który zasługuje na coś więcej niż tylko zdawkowy osąd. Albo ktoś może spytać: „Jaki jest buddyjski pogląd na karę śmierci, aborcję, astrologię, seks pozamałżeński?”. Oczekują wtedy zwykle jednoznacznych, prostych odpowiedzi.

Ale nie ma „buddyjskiego poglądu” jako takiego; nie ma hierarchii autorytetów, z których czerpie się odpowiedzi. Można mieć własny pogląd jako buddysta, i nie będzie on oznaczony pieczęcią autorytetu, jaki chrześcijanie wywodzą od Boga, Biblii czy papieża. A ludzie, ogólnie rzecz biorąc, pragną bezpieczeństwa płynącego z posiadania źródła autorytatywnych osądów. Czasami najlepszym wyjściem dla buddysty jest powiedzieć: „Tu masz Cztery Szlachetne Prawdy. Zrób z nimi to, co uważasz za słuszne”.

Szukając gotowych „buddyjskich” odpowiedzi, swoistej „linii partyjnej”, ludzie chcą też mieć narzędzia do klasyfikacji kogoś jako buddysty. Stwierdzają: „To zodiakalny baran”, „Ona ma cechy kogoś typu chciwego”, „On jest księgowym”, i sądzą, że dana osoba jest załatwiona, ometkowana, zaklasyfikowana; podobnie, kiedy mogą skategoryzować buddyzm, mogą umieszczać innych w tej kategorii. Tej ludzkiej skłonności także należy się opierać, bo tym sposobem się nas zbywa, odrzuca, lekceważy jako jednostki. Myśli na nasz temat zostały już wyznaczone przez fakt, że jesteśmy buddystami. Nie oznacza to, że należy się obawiać ujawniania, że jest się buddystą (albo księgowym); chodzi o to, by nie wyobrażać sobie ani nie liczyć na to, że bycie buddystą plasuje kogoś jako jednostkę w określonej kategorii.

c. Przywiązanie do ideologii

Jest to każda aprobata, twierdzenie, branie za dogmat, fikcja oraz opinia, że pięć składowych psychofizycznych – o ile dostarczają sposobności do wydawania o nich opinii – to coś najwyższego, zasadniczego, szczególnie subtelnego i absolutnie realnego. Jego funkcją jest bycie podstawą jeszcze większego uwikłania w błędne poglądy²¹⁵.

(*Abhidharma-samućcāja*)

Mówiliśmy już o tym, jak ideologia się ugruntowuje. Najpierw mamy *dryshti*, pogląd reprezentujący pewną ograniczoną i emocjonalnie negatywną perspektywę. Następnie jest on racjonalizowany jako stanowisko filozoficzne lub ideologia, po czym zaczynamy się przywiązywać do tego stanowiska, lgnąc do ideologii. Biorąc prosty przykład: ktoś bardzo niepewny siebie, niedowartościowany, zagubiony, może czuć pociąg do ideologii faszystowskiej w tej czy innej postaci. Przyjęcie takiej ideologii pozwoliłoby mu poczuć się pewniej, przez co stawałby się do niej coraz mocniej przywiązany i coraz bardziej zdecydowany w jej wyznawaniu.

Rzecz jasna, nie wszystkie ideologie są aż tak niezręczne, ale jakiś element błędnych poglądów zawsze będzie w nich tkwił. Lgnięcie do ideologii wiąże się z usztywnieniem własnej postawy, by nie musieć myśleć, czuć i rozumieć za siebie. Stawiając czoła fundamentalnym kwestiom życia i widząc, że nie ma na nie łatwych, oczywistych odpowiedzi, znajdujemy

bezpieczną przystań w jakiejś ograniczonej perspektywie, którą ujmujemy w zestaw poglądów. Niemal każdy z nas to w pewnym stopniu robi: następstwem naszych pragnień, kaprysów i niekiedy nerwic bywają wszelkiego rodzaju osady i racjonalizacje. Niektórych jesteśmy świadomi, innych nie. Zazwyczaj nasze błędne poglądy wspierają emocjonalne fundamenty naszego spojrzenia na świat. W pewnym sensie całym ciałem **wydzielamy** swe błędne poglądy – nie jest to tylko mały intelektualny kłębek gdzieś w mózgu.

Odkryjemy zapewne, że nawet nasze zaangażowanie w Dhamę jest przynajmniej częściowo oparte na takich poglądach czy ideologiach. Niemal nieunikniony jest początek z nieczystymi motywami. Hołubimy zapewne jakieś poglądy, które wiążemy z buddyzmem, które w naszym odczuciu buddyzm powinien wspierać, w które jednak nie wnikamy zbyt głęboko z obawy przed zawodem. I tu zaczyna się kłopot. Jeśli przyjęliśmy buddyzm z fałszywych powodów – co jest dosyć powszechne – powinniśmy unikać lgnięcia do niego, by nie wzmacniać początkowych słabości, które skłoniły nas właśnie do przyjęcia buddyzmu. W przeciwnym razie będziemy wyznawać nie buddyzm, a własne, z góry przyjęte poglądy, których będziemy się trzymać tym bardziej nieustępliwie, że w naszym mniemaniu sankcjonuje je Dharma.

Weźmy choćby osobę, która przychodzi do Dharmy z mylnym poglądem na doktrynę *anatmana*, interpretując ją jako totalną negację „ja”, nieświadomie uznając za atrakcyjną dlatego, że współgra z jej nienawiścią do siebie. Może ona potem studiować ten temat tak dla niej fascynujący, prowadzić badania, nawet pisać książki. Koniec końców może zostać uznanym ekspertem w dziedzinie *anatmawady*. Tak oto całe jej życie będzie się obracać wokół tej pierwotnej nerwicy oraz racjonalizacji na niej nabudowanych.

Właściwy pogląd na „ja” brzmi, że w rzeczywistości jest to „nie-ja”. Można jednak wyznawać ten pogląd na dwa sposoby. Można przyjąć go jako zręczną postawę, dzięki której czyni się postępy w kierunku ostatecznego wykroczenia poza wszelkie poglądy, lub też lgnąć do niego jako dogmatu. *Anatmawadę* (doktrynę braku „ja”) można sobie przyswoić w niezręczny, egoistyczny sposób.

Bez wątplenia na taką krytykę zasługują niektórzy therawadini, skłonni do agresywnych, wręcz wojowniczych wystąpień w obronie *anatmawady*, gwałtownie krytykujących każdego, kto wyznaje pogląd przeciwny. Tacy therawadini nie zawsze dobrze rozumieli, o czym mówią, ale byli mocno przywiązani do tej doktryny jako kluczowego elementu ich dziedzictwa kulturowego i intelektualnego, czegoś wyraziście ich odróżniającego od Hindusów. Jeden z moich nauczycieli, Jagdisz Kaśjap, powiedział kiedyś w trakcie wykładu na Sri Lance, że nie da się zrozumieć znaczenia *anatmana*, nie rozumiawszy najpierw znaczenia *atmana* lub „ja”. Od razu został zakrzyczany przez mnichów pośród publiczności, którzy nie chcieli, by „wprowadzał tu swoją hinduską filozofię”.

Tak wygląda lgnięcie do ideologii w kontekście buddyjskim. Taka niezręczna postawa względem tego, co ma wspierać zręczność, może być poważnym problemem. Jak mówi Czandrakirti: dokąd zwrócimy się po leczenie, skoro samo lekarstwo stało się trujące?²¹⁶ To, co „technicznie” jest błędnym poglądem, niewątpliwie może tymczasowo służyć zręcznym celom. Na przykład w oparciu o wiarę w fundamentalne „ja” czy duszę można podejmować jakieś zręczne działania; a dzięki zręcznym stanom mentalnym, jakie wynikają z tych działań, można zdać sobie sprawę, że idea „ja” lub duszy nie odpowiada rzeczywistości. Do tego momentu błędny pogląd służył użytecznym celom. Faktem jednak jest, że, chcąc nie chcąc, potrzebujemy „ja”, póki nie osiągniemy Oświecenia; większość z nas potrzebuje wzmocnić wpierw i dookreślić swoją indywidualność. W pismach palijskich sam Budda mówi o „umocnieniu ja”²¹⁷, słabe „ja” nie jest bowiem w stanie wytrzymać druzgocącego doświadczenia wglądu transcendentального.

Kluczowy jest nie tyle charakter samych poglądów (czy będą właściwe, czy błędne), ile sposób ich wyznawania. Jeśli wyznajemy je ze stosunkowo lekkim naciskiem, by łatwiej dostrzegać ich ograniczenia i je odrzucać, wówczas przynajmniej będziemy w stanie poruszać się naprzód.

216 Zob. komentarz do *Madhjamakariki* Nagardżuny autorstwa Ćandrakirtiego, xiii.8; zob. też Sangharakszita, *Wisdom Beyond Words*, op.cit., s.128.

217 *Itiwuttaka* 111.

Natomiast nawet właściwe poglądy traktowane jako dogmaty stają się celem samym w sobie. A wtedy przestają być pomocne i przestają być właściwymi poglądami, które winno się zawsze traktować jako „pojęcia operacyjne” (w terminologii Guenthera). To nic złego wierzyć, że nasze operacyjne pojęcia jako buddystów są wiarygodne, efektywne i wytrzymują próbę czasu, ale trzeba przy tym pamiętać, że są to li tylko pojęcia operacyjne.

W praktyce dogmatyczna postawa wobec właściwych poglądów zamienia je w poglądy błędne. Jeśli chcemy na siłę kłaść komuś do głowy buddyjską prawdę, przestaje to być właściwie buddyjska prawda. Tak czy inaczej nie mamy na danym etapie pojęcia, czym jest stan Oświecenia, stan urzeczywistnionego „nie-ja”. Nawet jego opisy jako „braku ja” dają nam tylko niewielką wskazówkę co do jego natury, przez co dosyć łatwo mogą zwodzić na manowce.

Zwolennicy starożytnej, hinajanistycznej szkoły *pudgalawady* zaprezentowali ciekawy punkt widzenia w tej kwestii. Postulowali oni istnienie *pudgali* (osoby) jako czegoś odmiennego od pojęcia *atmana* („ja”); na poparcie tego stanowiska przytaczali cytaty z takich tekstów, jak *Ti Ratana Wandana*, która mówi o ośmiu szlachetnych *pudgalach* (*attha-arija-puggala* w palijskim), oraz dowodzili, że sam Budda nazywa siebie *pudgalą*: „Istnieje *pudgala*, która powstała dla dobra świata”²¹⁸. Rozwijali więc ideę *pudgalawady* różnej od *atmawady* – stanowisko dające się obronić rozumowo. Ich oponenti inaczej oczywiście interpretowali najważniejsze teksty, jakie *pudgalawadini* cytowali na poparcie swych poglądów: twierdzili, że *pudgalawada* to w istocie forma *atmawady*. Inne szkoły hinajany przyznawały jednak, że *pudgalawadini* mogą osiągnąć Oświecenie.

W swym ważnym dziele o filozofii buddyjskiej, *Myśl buddyjska w Indiach*, Edward Conze przedstawia tezę, jakoby *pudgalawadini* nie byli prawdziwymi buddystami, nie wydaje się to jednak zgodne z prawdą²¹⁹. W próżnię trafia raczej teza, jakoby wczesnobuddyjscy neofici, niezdolni porzucić swej braministycznej wiary w ostateczną rzeczywistość *atmana*, usiłowali przemycić tę herezję pod przykrywką *pudgali*, *alai* lub *bhawangi*. W ówczesnych Indiach dyskusja nie dotyczyła bowiem kwestii, czy *pudgalawadini* są naprawdę buddystami. Sam termin „buddysta” praktycznie nie istniał. Sprawą istotną, uznawaną przez wszystkie odłamy, było dążenie do osiągnięcia Oświecenia.

Bardziej owocną strategią jest postawienie pytania: czemu ta doktryna się pojawiła? Jeśli się zastanowić, że Budda nawet po Oświeceniu doświadczał siebie jako siebie, odpowiedź wydaje się jasna. Natomiast fakt, że *therawadini* od ręki odrzucali doktrynę *pudgali*, można chyba tłumaczyć tym, że jest to stanowisko czysto metafizyczne, a oni bywają niezbyt wyrafinowani, wręcz naiwni, jeśli chodzi o metafizykę.

Tym niemniej szkoła *pudgalawady* i jej interpretacja pism palijskich była jedną z najważniejszych szkół wczesnego buddyzmu, chociaż do naszych czasów nie przetrwała. Tak się składa, że jeden z najbardziej szanowanych współczesnych palijskich uczonych, A.P. Buddhadatta, doszedł do wniosku, że *pudgalawadini* mieli rację. Nikt go w tej sprawie nie niepokoił; bycie *pudgalawadinem* uznano po prostu za jego drobny ekscentryzm²²⁰.

Tak czy inaczej każdy z nas powinien przyjąć postawę prawdziwego *madhjamiki*, kogoś trzymającego się Drogi Środka – dążyć do prawdy i być na nią otwartym, jakakolwiek by się nie okazała, nawet jeśli zagraża wszystkiemu, na czym dotychczas opieraliśmy swoje życie. W pewnym stopniu zagrażać na pewno będzie, jeśli to istotnie prawda – a my powinniśmy być na to gotowi.

d. Przywiązanie do kanonów moralnych i obrzędów religijnych

Jego funkcją jest bycie podstawą beużyteczności²²¹.

218 Zob. Bhikshu Thich Thien Chan, *The Literature of Personalists (Pudgalavadins) of Early Buddhism*, Vietnam Buddhist Research Institute, 1997.

219 Zob. E. Conze, *Buddhist Thought in India*, Anna Arbor Paperbacks, Michigan 1967.

220 Zob. P. Williams, *Altruism and Reality*, Curzon, Londyn 1997, s.238-239.

221 *Mind in Buddhist Psychology*, s.78.

Powiada się, że ostateczną wolność (czyli Oświecenie) udaremnia nam „dziesięć łańcuchów”, i wedle tradycji przełamanie pierwszych trzech jest równoznaczne z nadejściem transcendentального wglądu. Pierwsze dwa łańcuchy to ustalony pogląd na „ja” oraz wątpliwości względem Trzech Klejnotów. Trzecie to *śila-wrata-paramarśa*. *Śila* oznacza „etykę”, a w tym kontekście odnosi się do kanonu reguł i wskazań; *wrata*, co dosłownie znaczy „przysięga”, to przedbuddyjski, wedyczny termin dotyczący pewnych obrzędów bramniczych. *Paramarśa* zaś znaczy „trzymanie się, przywiązanie do, bycie pod wpływem czegoś”. Dobrym interpretatywnym tłumaczeniem byłoby zatem „Ignięcie do etycznego formalizmu i konwencjonalnej religii jako celów samych w sobie”. Związany przez te kajdany człowiek uważa, że czysto mechaniczne wykonywanie zewnętrznych form obrzędów religijnych wystarczy, by doprowadzić do oswobodzenia z uwarunkowanej egzystencji. Jest to przesadna wiara w duchową, zbawczą moc i skuteczność np. kąpieli w Gangesie, pielgrzymki do Mekki lub otrzymania rozgrzeszenia od księdza.

Jako że zerwanie tych trzech łańcuchów jest tak istotne dla postępów duchowych, doskonale jest przyjrzeć im się ze wszystkich stron. Opisywałem je czasem z psychologicznej perspektywy jako nawykowość, ogólnikowość i powierzchowność²²², natomiast z perspektywy społecznej można je określić jako przywiązanie do psychologii, filozofii i religii. Teraz mowa zaś o powierzchownym podejściu do praktyki duchowej – czyli do religii.

Samsara to w pierwszym rzędzie wyraz kompulsywności. Szytwnie poczucie „ja” jest zasadniczo kompulsywne, ponieważ polega na nieustannym wzmacnianiu sztywności przez powtarzanie w kółko tego samego. Natura takich praktyk, jak kąpiel w Gangesie, jest egoistyczna, jako że ich motyw opiera się na idei odrębnego, niezmiennego „ja”, które ma zostać wyzwolone i dopuszczone do nieba czy raju. Przywiązanie do konwencjonalnych rytuałów religijnych wiąże nas po prostu mocniej z samsarą.

Wewnątrz buddyzmu również oczywiście istnieją tego typu tendencje. Np. w buddyzmie therawady wielu ludzi ma silne przekonanie, że sprawy takie, jak golenie głowy, noszenie żółtych szat lub niejedzenie po 12. w południe decydują o byciu mnichem, jako wymogi najbardziej podstawowe. Ale to nic innego, jak etyczny formalizm pod przykrywką buddyzmu. Tak naprawdę jest jeszcze gorzej, bo choć sama therawada przyznaje, że te reguły należą do moralności raczej konwencjonalnej niż naturalnej, to i tak jeśli próbujemy te konwencje zbywać w therawadyjskim kraju, dowiemy się, że popełniliśmy poważne wykroczenie.

Znałem pewnego indyjskiego bhikkhu, który szereg lat spędził na Sri Lance, i przytrafiło mu się raz poważne przeziębienie. Przebywał w górzystym terenie, gdzie może bardzo się ochłodzić, toteż jako Hinduś założył małą, wełnianą czapkę. Wywołało to niebываły zgiełk: w gazecie pojawiły się jego zdjęcia z podpisami w rodzaju „bezwstydnny mnich nosi wełnianą czapkę”, a ludzie buczeli na niego na ulicach. Na wiele lat przyłgnęła doń etykieta „bhikkhu w czapce”. Rzecz jasna, zdarzyło się to ponad czterdzieści lat temu; obecnie therawada ma bardziej wyluzowane podejście, jeśli chodzi o trzymanie się własnych konwencjonalnych reguł.

Gdy wróciłem do Anglii po spędzeniu wielu lat jako bhikkhu w Indiach, sam wywołałem nadzwyczajną reakcję, zapuszczając włosy – nosiłem wtedy jeszcze mnisze szaty. Wzbudziło to niepokój nie tylko w kręgach therawady; mahajanistom i nawet buddystom zen także wydawało się to przeszkadzać. Wyglądało na to, że etyczny formalizm wkraadał się też do buddyzmu brytyjskiego, mimo że liczył on sobie zaledwie kilka dekad. Zapuszczałem więc włosy coraz bardziej. Po pewnym popołudniowym wykładzie kilkoro ludzi podeszło pomówić ze mną o długości moich włosów, które zdążyły już wyrosnąć na kilkanaście centymetrów. Jedna z tych osób powiedziała: „Nie wiem, czemu zapuszczasz tak długie włosy – wszystkich to zbija z tropu. Nie wiemy, co się za tym kryje”.

Zaciekawiło mnie, czemu długość moich włosów stała się przedmiotem tak głębokiego zmartwienia wielu ludzi. Nawet Christmas Humphreys, którego umysł miał być bardzo otwarty, nie

był, jak rozumiałem, szczególnie zachwycony z tego odstępstwa od religijnej poprawności ze strony kogoś, kogo osobiście upominał, by uważał się za buddyjski odpowiednik pastora Hampstead. Kiedy zaś wreszcie zrezygnowałem z noszenia szat, niektórzy się ucieszyli – i jak w przypadku włosów, powody ich aprobaty nie zawsze były właściwe; wielu wszakże było mocno przygnębionych, odczuwając to jako równoznaczne z odejściem od buddyzmu.

Cały ten epizod otworzył mi poniekąd oczy, i kiedy zakładałem Przyjaciół Zachodniej Wspólnoty Buddyjskiej [dziś: Wspólnota Buddyjska Triratna – przyp. red.], starałem się zapobiegać raczkującemu skostnieniu i paraliżowi form i instytucji, poprzez które praktykujemy i szerzymy Dhamę. Ciągłe się to oczywiście zdarza – słyszy się czasem ludzi mówiących: „Cóż, tak się to robi u nas w Triratnie”. Ale w istocie sprawy w ruchu buddyjskim, który zapoczątkowałem, wyglądają tak, a nie inaczej, bo pomyślałem sobie kiedyś: „Na razie będziemy to robić tak”. W Triratnie nic nie jest wyryte w kamieniu, poza centralną pozycją pójścia po Schronienie do Trzech Klejnotów. Nie ma i nigdy nie było tu jednego, słusznego sposobu robienia czegoś.

Oczywiście przekazywanie Dhamy powinno się odbywać odpowiedzialnie; należy czerpać z przeszłych doświadczeń, a nie tylko wspierać wyrażanie siebie. Omawialiśmy już wartość dyscypliny i reguł w życiu duchowym. Jednakże pewien margines fermentu twórczego jest nie tylko dopuszczalny, ale i pożądanym. Od czasu do czasu potrzeba wszystko powtórnie rozważyć z całkowicie otwartym umysłem. Można by nawet wrócić do tego, jak miał w zwyczaju postępować Budda – po prostu chodzić z miejsca na miejsce i rozmawiać z ludźmi.

Myśl o oderwaniu się od zwyczajowo pojmowanej religii i moralności jest radykalna, nawet dla buddystów. Ale całkiem dosłownie trzeba tak zrobić, by móc dokonywać postępy na ścieżce. Inaczej traci się tylko swój czas. Trzeci łańcuch dotyczy tak naprawdę lęku przed złamaniem zasad. Czemu jednak boimy się łamać zasady? Przede wszystkim dlatego, że sobie nie ufamy. Sądźmy: „Jak nie będę przestrzegać zasad, to kto wie, co będzie? Może rozpęta się piekło”. Owszem, może tak być.

e. Błędne poglądy

Jest to zaprzeczenie przyczyny i skutku, działania i jego rezultatu. Jego funkcją jest wykorzystanie dobra²²³.

(Abhidharma-samućcāja)

Ta kategoria dotyczy błędnych poglądów względem działań i ich rezultatów. Umieszczono je w osobnej kategorii, ponieważ całkowicie zaburzają duchowe życie, uniemożliwiając jakikolwiek postęp na ścieżce. Pod tym względem są to niejako kardynalne błędne poglądy. Tradycyjnie wyróżnia się cztery ich rodzaje: zaprzeczenie przyczyny, zaprzeczenie skutku, odrzucenie siebie jako źródła działań etycznych, odrzucenie osiągnięć buddów i bodhisattwów.

Pierwszy z nich, zaprzeczenie przyczyny, to świadoma odmowa uznania jakiegokolwiek sensownej różnicy między dobrymi i złymi działaniami – czyli świadoma odmowa uznania etycznej treści działań. Ów błędny pogląd zyskiwał pewne poparcie w niektórych „luzackich” kręgach zen. (Drugą skrajnością jest zen „pedantycznie”, przywiązujące wagę do wszelkich reguł, akcesoriów i rytuałów tradycyjnego buddyzmu zen). Motywem jest tutaj przyjęcie tego, co wyobrażamy sobie jako punkt widzenia oświeconego umysłu, który wykracza poza ziemskie rozróżnienia, w tym te między dobrem a złem, między zręcznością a niezręcznością.

W istocie oświecony umysł bezdyskusyjnie postrzega różnice między dobrem a złem. Ktoś oświecony postrzega złożoną egzystencję stosownie do jej natury, co wiąże się z koniecznością odróżniania tego, co zręczne, od tego, co niezręczne. Lub też przynajmniej zaleca ludziom zręczne kierunki działań i odradza niezręczne. Inna kwestia, czy sam tak widzi rzeczywistość. Możemy być natomiast pewni, że osoba oświecona dostrzega etyczne implikacje naszych działań znacznie wyraźniej od nas samych.

Drugi z tych błędnych poglądów, zaprzeczenie skutku, to świadoma odmowa uznania jakiegokolwiek sensownej różnicy między dobrymi i złymi działaniami pod względem ich konsekwencji – szczególnie karmicznych. Wniosek ten może wypływać wprost z pierwszego błędnego poglądu, lub opierać się na nieuznawaniu rzeczywistego, etycznego związku między działaniami i doświadczeniem, karmą i *wipaką*.

Przyczynowość to oczywiście nie takie proste zagadnienie, dlatego lepiej myśleć w kategoriach warunkowości. W indyjskiej tradycji filozoficznej istnieją dwa przeciwstawne poglądy odnośnie związku między przyczyną i skutkiem. Zwolennicy szkoły satkarjawady, która czerpała z samkhjów i adwaita-wedantinów, sądzą, że nie ma żadnej istotnej różnicy między przyczyną i skutkiem – skutek ma być transformacją przyczyny, przyczyną w innej formie. Podawano różne ilustracje tej tezy. Można np. powiedzieć, że przy zamrażaniu wody jest ona przyczyną, a lód jest skutkiem; przy formowaniu i wypalaniu glinianych naczyń glina jest przyczyną, a naczynie – skutkiem; a kiedy wykonuje się ozdoby ze złota, znowuż skutek jest transformacją przyczyny. Taki jest pogląd satkarjawadinów. Wedle poglądu przeciwnego, wyznawanego przez asatkarjawadinów, przyczyna i skutek są od siebie całkowicie różne. Gdy bierzemy pod uwagę żołądz i – znacznie później – dąb, wydaje się jasne, że drzewo to nie tylko transformacja żołądzia, mimo że żołądz jest przyczyną drzewa. Zgodnie z tym poglądem przyczyna to coś zupełnie innego od skutku²²⁴.

Buddyjskie podejście mówi, że cała ta kwestia to sztuczny problem, ponieważ z praktycznego punktu widzenia nie trzeba wyznawać żadnego z tych poglądów. Lód powstaje zależnie od wody; dąb powstaje zależnie od żołądzia. Nie ma potrzeby wnikać w szczegóły. Ponadto, jak wskazuje Nagardżuna, jeśli przyczyna i skutek są identyczne, przyczynowość nie może istnieć. Tak samo jeśli przyczyna i skutek są różne, przyczynowość jest niemożliwa.

Idea warunkowości to w istocie idea przyczynowości wykorzystywana we współczesnej nauce. Termin „przyczyna” powinien być w naukowym kontekście rozumiany jako warunek, w zależności od którego obserwuje się zajście danego zdarzenia. Zdarzenie zachodzi, ale nie ma „rzeczy”, której coś się przydarza. Jest tylko proces.

Z etycznego punktu widzenia istotne jest, że działania mają konsekwencje. Niezręczne działania ciała, mowy i umysłu nie biorą się znikąd i nie znikają bez śladu. Nie da się stwierdzić, że *kleśe* są przyczyną cierpienia, ale na pewno można zaobserwować, że cierpimy, gdy *kleśe* nad nami panują.

Trzecim błędnym poglądem odnośnie działań i ich rezultatów jest zaprzeczenie swemu statusowi istoty etycznej: świadoma odmowa przyznania, że moje związki z innymi (i ze sobą) mają wymiar etyczny. Nasze działania wpływają na innych i na nas samych, nie tylko w najbliższej przyszłości, ale też w perspektywie przyszłych wcieleń. Nasza przeszłość i przyszłość wynikają w pewnym stopniu z naszych decyzji etycznych.

Za kluczową relację etyczną tradycyjnie uważa się związki ze swymi rodzicami. Jeśli nie uznaje się szczególnych obowiązków i moralnej odpowiedzialności wobec nich, mogło dojść do zupełnego zaniku zaplecza moralnego (zakładając, że wczesne wychowanie etyczne istotnie pochodziło od matki i ojca). Innymi słowy, własna rodzina ma być poligonem, na którym ćwiczy się utrzymywanie i rozwijanie etycznych relacji w późniejszym życiu.

Socjalizacja dziecka wymaga czasu i umiejętności. Przeprowadzona dobrze, kształtuje jednostkę etycznie świadomą, z pozytywnym nastawieniem wobec innych ludzi, autentycznie dążącą do bycia życzliwą i uczciwą osobą, która pozytywnie podchodzi do społeczeństwa w ogólności i potrafi znaleźć w nim swoje miejsce. Przeprowadzona źle, kształtuje kogoś, kto sprzedałby swoją babcię za miskę ryżu, kto ma negatywne i destrukcyjne nastawienie do społeczeństwa jako całości – nastawienie całkiem świadomie i nieodpowiedzialnie wpajane czasem

224 Filozofowie samkhji są generalnie uznawani za „satkarjawadinów”, jako że uważają, iż skutek istnieje (*sat*) w przyczynie. Działanie przyczyny ujawnia jedynie istniejący już wcześniej, ale nieprzejawiony skutek. Filozofowie njaja-waiśeśiki są ogólnie uznawani za „asatkarjawadinów” – dla nich skutek nie istnieje (*asat*) w przyczynie. Działanie przyczyny powołuje do istnienia skutek, który wcześniej nie istniał. Zob. np. N.S. Dasgupta, *A History of Indian Philosophy*, Motilal Banarsidass, Delhi 1991, t.1, s257-258 i 320.

dzieciom, co w dłuższej perspektywie może mieć bardzo niebezpieczne skutki.

Innym sposobem odrzucania tego, że jest się istotą etyczną, bywa pogląd – szczególnie chyba popularny współcześnie – że w życiu (nawet duchowym) chodzi jedynie o robienie tego, na co ma się ochotę. Prędzej czy później takie podejście musi prowadzić do przeceniania wagi związków seksualnych. Nie chcę przez to powiedzieć, że aktywność seksualna jest koniecznie niezręczna u samych swych podstaw. Na najprostszym, ziemskim poziomie dobrze jest nie być zablokowanym seksualnie. Wielu jest ludzi, których rozwój emocjonalny jest hamowany przez seksualne stłumienie, ludzi niezdolnych do wyzwolenia swych emocji na poziomie subtelniejszym niż seksualny. Jeśli nie nastąpi u nich jakieś nadzwyczajne, spontaniczne doświadczenie duchowe, najlepszym sposobem przełamania owej blokady mogą być po prostu doświadczenia seksualne (co nie oznacza, że nie można być jednocześnie seksualnie wyzwolonym i emocjonalnie głęboko zablokowanym – jak najbardziej można).

Dla wielu z nas dosyć nowa jest myśl, że nie trzeba czuć się winnym z powodu swojej seksualności. W atmosferze winy, która ciągle, także podświadomie, otacza sprawy seksu, ludzie Zachodu miewają trudności z jego zaakceptowaniem jako tego, czym jest – po prostu seksu. [Czują, że] Trzeba go uszlachetnić, duchowo uprawomocnić. Odczuwając seks jako coś niewłaściwego, chcemy go niejako spryskiwać wodą święconą, by poczuć się lepiej. Jest to być może jeden z powodów, dla których skądinąd raczej świecko nastawieni ludzie sprawiają sobie kościelne śluby. Z tych też powodów niektórzy ludzie, chcący być buddystami, traktują swój związek seksualny w kategoriach tantry – dziewczyna staje się *dakinią*, spółkowanie to unia mądrości i współczucia etc. Nie chcą oni konfrontować się z faktem, że czysto ziemski proceder zajmuje tak znaczące, być może centralne miejsce w ich życiu, a prawdziwie duchowe zaangażowanie wymagałoby zmiany priorytetów.

Bez wątplenia doświadczenia seksualne mogą osiągnąć taki poziom intensywności, że obdarzenie ich przymiotami duchowymi bywa kuszące. Można tu jednak przeprowadzić prosty sprawdzian: czy wiara w Trzy Klejnoty wchodzi gdzieś w grę? Jak ma się to intensywne przeżycie do jednoczesnego doświadczenia wiary? Czy ogólny kierunek związanych z nim emocji wiąże się z tym, co reprezentują Trzy Klejnoty – z wiarą w transcendentalność? Sugerowałbym, że prawdziwego doświadczenia wiary nie da się pogodzić z wyrazistym doświadczeniem seksualnym, ponieważ pierwsze łagodzi drugie albo wręcz sprawia, że znika. Jedno i drugie w pełnej postaci nie może pojawić się równocześnie.

Niebezpieczeństwo jest dwojakie. Po pierwsze, polega na nierozpoznaniu natury danego doświadczenia. A oprócz nieodróżniania tego, co zręczne, od tego, co niezręczne, można też nie rozróżniać jasno niższymi i wyższymi poziomami zręczności. Czemuś znajdującemu się na niższym poziomie można przydawać splendor i mistykę wyższych poziomów, by usprawiedliwić swoje przywiązanie do mniej zręcznych doświadczeń.

Czwarty z tych błędnych poglądów, zaprzeczenie osiągnięciom buddów i bodhisattwów²²⁵, to świadoma odmowa uznania możliwości wyzwolenia się z uwarunkowanej egzystencji – i nie jest to jedynie abstrakcja. Jest to świadome odrzucanie konkretnej realności ideału buddyjskiego, ucieleśnionego w postaciach historycznych, a także współczesnych. Jest to niewiara, że każda z nich w przeszłości lub teraźniejszości osiągnęła poziom rozwoju jakościowo odmienny od zwykłej ludzkiej egzystencji, stanowiący nieodwracalne przejście w kierunku coraz jaśniejszego i bardziej współczującego objęcia prawdziwej natury rzeczywistości. Ten błędny pogląd oznacza natychmiastowe ograniczenie zakresu swego widzenia.

Taka postawa występuje zapewne częściej wśród byłych protestantów niż wśród byłych katolików, jako że tych drugich wychowano przynajmniej w poczuciu namacalnej możliwości osiągnięcia świętości, ucieleśnionej w życiu historycznych ludzi aż po dziś dzień. Protestanci natomiast, sprzeciwiając się kultowi świętych, utracili poczucie świętości, która ma reprezentować odmienny i wyższy poziom ludzkiego rozwoju. Sama myśl, że można osiągnąć stan świętości, który wyróżnia się na tle powszedniego ludzkiego dobra, w kręgach protestanckich uznawana jest za

dosyć podejrzaną.

Byli protestanci mają z tyłu głowy założenie: „Wierz, a będziesz zbawiony”. Jeśli dopuszczają możliwość jakiejś wewnętrznej transformacji, myślą o niej raczej w kategoriach jakiegoś dramatycznego, wręcz niesamowitego przeżycia grupowego (w którym pośredniczy zapewne pastor ewangelicki). Nie są skłonni podchodzić do tego przez pryzmat ewolucji duchowej. Kiedy zaś podejmują medytację, myślą o niej jako dążeniu do zgody ze sobą, do wewnętrznego szczęścia i komfortu na własną miarę, a nie jako zbliżaniu się do permanentnego osiągnięcia stanu, który dalece przekracza tę miarę. Ludzie opierający się możliwości radykalnej zmiany starają się w istocie umocnić własną postawę, ukształtowany już sposób życia. Jeśli zaczynają medytować, dzieje się to z tych samych powodów, dla których większość ludzi chodzi do kościoła – by doznać pociechy i emocjonalnej pozytywności, która ułatwi im radzenie sobie z ziemskim życiem.

Ideę własnej transformacji w człowieka zasadniczo lepszego może też podważać szeroko dziś rozpowszechione założenie, że nikt nie jest od innych lepszy. Wedle tego sposobu myślenia bycie bardziej świadomym, pozytywnym, życzliwym, refleksyjnym i energicznym nie czyni nas osobą lepszą od innych. Może tu paść argument, że inni nie mieli wszak naszych talentów i możliwości. Nie jesteśmy bardziej rozwinięci; jesteśmy inaczej rozwinięci. Festiwale celebrujące dokonania buddów i bodhisattwów (jak Śakjamuniego i Padmasambhawy) są m.in. dlatego właśnie tak ważne, że przeciwdziałają temu błędnemu pogładowi, zwracając naszą uwagę nie tylko na ścieżkę Oświecenia, ale też na rzeczywiste przykłady osiągnięcia tego celu.

Powyższa analiza różnych kategorii błędnych poglądów w żadnym razie nie wyczerpuje tego tematu. Dla przykładu *Sutta Brahmađżala* z kanonu palijskiego zajmuje się 62 błędnymi poglądami. Jest to pierwsza sutta zbioru znanego jako *Digha-Nikaja*, który jest pierwszą *nikają* Sutty Pitaki (całego zbioru sutr), która z kolei jest pierwszą *pitaką* kanonu palijskiego. Być może to przypadek – kanon palijski musi się przecież od czegoś zacząć; chciałoby się jednak myśleć, że kompilatorzy tradycji ustnej wiedzieli, jaki mają w tym cel, podobnie jak w innych kwestiach. Sugestia wydaje się być taka, że należy się tych błędnych poglądów pozbyć, by zyskać dostęp do reszty Dharmy – czyli by w ogóle móc rozpocząć duchowe życie. *Sutta Brahmađżala* to „wielka sieć”, która łapie wszystkie błędne poglądy – w każdym razie te powszechne w ówczesnych Indiach, zarówno wśród buddyjskich, jak i niebuddyjskich adeptów duchowości. Bez wątpienia moglibyśmy wyłowić o wiele więcej takich, z którymi musimy borykać się dzisiaj.

Jeden z owych 62 błędnych poglądów brzmi, że wszechświat został stworzony przez Iśwarę, Boga. Dla nas odrzucenie boga-stwórcy jest jedną z definiujących myśli buddyzmu jako światowej religii, jednakże w istocie Budda nigdzie tej myśli szczegółowo nie rozwija, po prostu dlatego, że nie była to wówczas, jak się zdaje, zbyt popularna idea. W pewnym sensie sprawy tej dotyczą pierwsze dwie z czternastu niewyraźności, czyli poglądy, że świat jest wieczny, oraz, że świat wieczny nie jest. Przekonanie, że wszechświat został stworzony przez Boga (lub że zaczął się przez przypadek lub konieczność), reprezentuje jeden skrajny pogląd; drugi zaś to przekonanie, że wszechświat jest wieczny. Można by sądzić, że jeden z nich musi być prawdziwy, wszelako buddyzm odrzuca oba.

Powodem tego jest (przynajmniej wedle jogaćary), że istnienie postrzegającego umysłu wiąże się z istnieniem postrzeganego przedmiotu. Każda próba opisu początków wszechświata opiera się na założeniu, że można przewinąć w umyśle taśmę wszechświata, docierając w końcu do punktu, gdzie umysł nie natyka się na żaden obiekt. Nie jest to jednak możliwe; błędnym poglądem jest tak myśleć. Jogaćarini mogliby powiedzieć, że na pytanie o wieczność wszechświata nie ma odpowiedzi, dokładnie dlatego, że niepoprawnie zakłada ono istnienie **niezależnego od umysłu** wszechświata, któremu można przypisać atrybut „wiecznego” lub „niewiecznego”.

Odwolując się do popularnego przykładu, można zadać pytanie: „Czy rogi królika są duże, czy małe?”²²⁶. Rogi królika nie są ani duże, ani małe, bo nie ma króliczych rogów, którym dałoby się przypisywać takie atrybuty. Coś nieistniejącego nie może mieć atrybutów! Podobnie z pytaniem „Czy (niezależny od umysłu) wszechświat jest wieczny, czy nie jest?”. Wszechświat (niezależny od

umysłu) nie może być wieczny lub niewieczny, ponieważ nie ma (niezależnego od umysłu) wszechświata, który mógłby mieć atrybuty „wieczny” lub „niewieczny”. Nie ma na to pytanie odpowiedzi, gdyż stoją za nim bezzasadne założenia. W kategoriach współczesnej logiki jest to przykład nieformalnego błędu o nazwie „pytanie złożone”.

Rozdział 9

Czynniki niestabilności

Dwadzieścia negatywnych emocji opisanych poniżej nazywa się *upakleśami*. Guenther określa je mianem „bezpośrednich czynników niestabilności”; są to formy podległe sześciu *kleśom*. Gdyby scharakteryzować *kleśe* jako „korzenie skałań”, *upakleśe* byłyby gałęziami drzewa skałań. Inną perspektywą jest postrzeganie ich jako bardziej złożonych form lub przekształceń *mulakleś*.

Mamy tu do czynienia z liczbą negatywnych zdarzeń mentalnych sporo wyższą od liczby zdarzeń pozytywnych, i z całą pewnością dałoby się tę liczbę jeszcze znacząco podwyższyć – bardziej niż w przypadku zdarzeń pozytywnych. Może być nawet tak, że od czasów napisania pierwszych redakcji *abhidharmy* wytworzyły się nowe, bardziej zjadliwe szczepy negatywnych zdarzeń mentalnych. Jednakże pewną ulgę przynosi fakt, że niewielka liczba pozytywnych zdarzeń mentalnych wystarcza, by przeciwdziałać negatywnym, bardziej zróżnicowanym. Waga poniższej listy zasadza się w dużej mierze na tym, że identyfikuje ona demony, które w sobie tworzymy. Z istnienia niektórych nie zdajemy sobie prawdopodobnie sprawy. Dzięki identyfikacji przestają to zaś być demony, stając się po prostu problemami do rozwiązania.

1. OBURZENIE LUB WŚCIEKŁOŚĆ (*KRODHA*)

Jest to mściwa intencja związana z gniewem, kiedy szansa skrzywdzenia jest w zasięgu ręki. Jej funkcja to bycie podstawą chwytania za nóż, zabijania i przygotowania do ataku²²⁷.
(*Abhidharma-samućcāja*)

Krodha to rozwinięcie *pratighi*. Przede wszystkim znaczy to „gotowość do ataku”, bezpośrednią intencję wyrządzenia komuś krzywdy przy nadarzającej się właśnie okazji – np. kiedy pałka, nóż czy inna broń jest pod ręką. Kiedy to zdarzenie mentalne jest obecne w umyśle, intencja skrzywdzenia przeszła już w obmyślanie środków jej przeprowadzenia. Inna rzecz, czy faktycznie do tego dojdzie, mimo że można interpretować *krodhę* jako obejmującą sam czyn. Być może najlepiej wyróżnić trzy etapy tego pogarszającego się stanu mentalnego: nienawiść (ogólną chęć wyrządzenia krzywdy), wściekłość (bezpośrednią intencję konkretnej krzywdy) oraz furię (sam akt wyrządzania krzywdy).

Była już mowa o tym, że dopuszczanie do siebie gniewu może być niezbędnym etapem procesu integracji; gniew nie powinien być nieświadomie blokowany, bo może to prowadzić to odcięcia od źródeł swojej energii. Jest to podstawowa mądrość terapeutyczna, jak najbardziej słuszna. Ale musimy teraz uwydatnić inną, ważniejszą refleksję, którą należy brać pod uwagę przy tym negatywnym stanie mentalnym.

Patrząc dalej od strony psychoterapeutycznej, wściekłość i furię można rozpatrywać przez pryzmat uwolnienia napięcia psychicznego. Jeśli wyobrazić sobie sposoby wyrażenia swej wściekłości, przypomina to trzask, po którym napięcie nagle schodzi. Nastąpiło wyładowanie. Energia została najpewniej wyzwolona. Tu jednak chodzi już o etykę, nie o psychologię. W grę wchodzi bezpośrednia intencja sprowadzenia na kogoś cierpienia – sprawa znacznie poważniejsza od własnego zintegrowania. Gdybyśmy myśleli na poważnie o przemocy wobec innych ludzi (czy nawet o kopnięciu kota) w perspektywie naszych własnych stanów mentalnych, samo w sobie byłoby to wskazówką, że straciliśmy z oczu sprawy etyczne.

Nastawienie skupienia na sobie czasem nawet zostaje wbudowane w sposób, w jaki praktykuje się *metta bhawanę* (sans. *maitri*), która stanowi bez wątpienia najskuteczniejsze antidotum na nienawiść, wściekłość i furię. Wydaje się, że niektórzy ludzie podejmują tę praktykę

nie tyle jako ćwiczenie się w życzeniu innym szczęścia i zdrowia, ile jako narzędzie, dzięki któremu czują się bardziej pozytywnie. Jednak celem tej praktyki jest nie tylko lepsze samopoczucie, ale też rozwijanie pozytywnej postawy wobec innych, by w razie potrzeby aktywnie wyrazić wsparcie. Jasne, że psychologicznie zręczna postawa jest niezbędna, ale psychologia nie jest celem samym w sobie. Nie można liczyć na rozwinięcie zręcznych stanów umysłu bez brania pod uwagę tego, jakie czyny się popełnia w następstwie tych stanów. Bez sensu jest życzyć ludziom wszystkiego dobrego w sposób czysto teoretyczny.

Podejście mahajany polega w dużej mierze na tym, by nie dopuszczać w duchowej praktyce do zbyt dużego zatroskania stanami własnego umysłu. Jeśli podejmujemy wysiłki, by od czasu do czasu zrobić coś prawdziwie altruistycznego, albo przynajmniej podejmujemy pracę przynoszącą innym realne korzyści, jest to najlepsza metoda uniknięcia dominacji wymiaru psychologicznego nad etycznym.

W moich buddyjskich początkach napisałem satyrę, która odbiła się pewnym echem w ówczesnym środowisku mnichów buddyjskich. Dotyczyła ona pewnego wybuchowego i nieprzyjemnego dżentelmena (postać raczej literacka), wielkiego zwolennika praktyki *metta bhawany*. Jako redaktor buddyjskiego czasopisma pisał on mnóstwo wściekłych artykułów, gdzie bezpardonowo atakował właściwie wszystko i wszystkich. Jego adresem telegraficznym była „Metta, Colombo”. W tej niewielkiej satyrze opisałem go, jak siedzi co rano na łóżku i promieniuje *mettą* – takiego określenia używano w tym kontekście. Pewnego ranka, gdy promieniował *mettą* na cztery strony świata, usługujący mu chłopiec przyszedł z poranną filiżanką herbaty (którą dżentelmen wypijał po zakończeniu praktyki *metty*) i się potknął, upuszczając filiżankę z całą zawartością na dywan i psując medytacyjny nastrój. W jednej chwili dżentelmen chwycił chłopca za kark i solidnie go wytarosił, krzycząc: „Idioto! Patrz pod nogi, kiedy promieniuje *mettą*!”.

2. URAZA (*UPANAHA*)

Jest to nieodpuszczanie obsesji, która wykształciła się przez powiązanie z leżącym u jej podstaw gniewem²²⁸.

(*Abhidharma-samućcāja*)

W wierszu Roberta Burnsa *Tam o'Shanter* tytułowy bohater siedzi w pubie, a jego żona czeka w domu, „bacząc, by gniew nie ostygł”. To właśnie *upanaha*, rozpamiętywanie uchybienia, żywienie urazy. Chcemy, by ta złość trwała; sprawia nam ona przewrotną przyjemność, pielęgnujemy ją. Bywa, że wręcz hołubimy swoją złość. Nie chcemy odpuścić, nie umiemy pogodzić się z faktem, że zostaliśmy zranieni.

Uraza to uporczywa postać negatywności, w jej naturze leży obracanie się wokół sytuacji, w których czujemy się bezradni, niezdolni do zmiany (np. pracy czy małżeństwa), mając poczucie wykorzystania, wyszydzenia czy ogólnej krzywdy. Uraza podsycą w naszym ego nadzieję, że będziemy w stanie wyrównać rachunki, kiedy tylko pojawi się okazja. Nawet jeśli jakakolwiek zemsta jest zupełnie nieprawdopodobna, uraza i tak daje nam mętne poczucie, że obiekt urazy dostanie za swoje – oczekiwanie pokrętne i bezcelowe.

Nawet będąc jedyną osobą żywiącą do kogoś z danego powodu urazę, czujemy, że mamy do tego prawo. Wracamy do sytuacji, która nas zdenerwowała, odczuwając złość ponownie, rozkoszując się nią, bez końca rozpamiętując dane zdarzenie. Większość z nas nosi w sobie odrobinę negatywności, która w okamgnieniu dochodzi do głosu, kiedy ktoś wejdzie nam w drogę. Jeśli natomiast podsycamy w sobie irytację i rozżalenie, odrobina negatywności przemienia się w stale rozżarzony ogień urazy. Należy zatem powstrzymać ów proces na wczesnym etapie, jak w przypadku depresji czy zauroczenia erotycznego, inaczej stanie się to przewlekły, sztywny stan umysłu. Jeśli nie zdusimy go w załączku, potem już niewiele będziemy mogli zrobić. Pozwoliwszy

sobie na pogłębienie swej urazy, nie znajdziemy prostych sposobów wyplątania się z niej. Jest to bowiem uczucie nawarstwiające się; nabiera rozpędu po cichu. Jeśli nie zmierzmy się z nią przy pierwszym uświadomieniu sobie problemu, uraza może stać się tak silna, że będziemy bać się jej wyjścia na światło dzienne. Możemy czuć, że całkowicie utraciliśmy nad nią kontrolę, i jeśli zacniemy wyrażać swoje uczucia, może się to skończyć faktycznym skrzywdzeniem obiektu naszej urazy. Całkiem możliwe, że ta osoba nie jest nawet świadoma naszych uczuć wobec niej, toteż będziemy się obawiać także efektów ujawnienia prawdy.

Trzeba powiedzieć, że uraza to szczególna cecha wielu małżeństw. Wcześniej utrwalają się jakieś wzorce zachowań, i dręczące niezadowolenie narasta w dusznej atmosferze przez wiele lat, póki uraza nie strawi do reszty. Mimo to małżonek może pozostawać kompletnie nieświadom problemu, wyobrażając sobie z czułością, że jest kochany. Znałem pewną starszą kobietę, dla której medytacja okazała się prawie niemożliwością z powodu urazy, zalegającej przez całe dekady.

Uraza może więc się stać uczuciem paralizującym. Powinniśmy być gotowi sobie odpuścić, nawet jeśli z egoistycznego punktu widzenia to kłopotliwe, a także porzucić wyobrażenie, że uraza ma jakikolwiek sens. Jeśli nie potrafimy odpuścić, będzie trzeba skonfrontować to uczucie bezpośrednio z osobą czy osobami, do których się odnosi, choć to także może być kłopotliwe doświadczenie. A jeśli dana sytuacja faktycznie stanowi twardy orzech do zgryzienia, konieczna może się okazać pomoc kogoś z zewnątrz.

3. CHYTRA SKRYTOŚĆ (*MRAKSZA*)

Jest to podtrzymywanie stanu niezdecydowania z powodu jego związku z apatią i uporem, gdy jest się nagłonym do czegoś pozytywnego. Funkcją chytrej skrytości jest uniemożliwianie porzucenia tego stanu i poczucia ulgi²²⁹.

(*Abhidharma-samućcāja*)

Mrakszę tłumaczy się czasem jako „hipokryzję”. Jednakże hipokryzja sugeruje zwykle rozmyślną i systematyczną strategię zachowania, mającą na celu ukrycie prawdziwych intencji, podczas gdy *mraksza* zakłada kontekst, w którym nastąpiło już zaangażowanie w duchową ścieżkę i człowiek jest całkiem głęboko osadzony w swej duchowej społeczności. *Mraksza* powstaje tylko wtedy, gdy jest się już zaangażowanym – zwłaszcza publicznie zaangażowanym – w pewne etyczne i duchowe standardy, dzielone z innymi członkami duchowej społeczności.

W pewnym momencie można odkryć, że z tym duchowym zaangażowaniem nie zgadza się jakiś aspekt własnego życia, z którego jednak nie chcemy rezygnować. Staje się to wrażliwa i bolesna sfera, której nie ma się ochoty dotykać, szczególnie wobec swoich duchowych przyjaciół. Owszem, mamy poczucie winy. Wiemy, że robimy coś niezręcznego. Jesteśmy jednak zdecydowani trwać przy tej drobnej słabości. Nie oczyszczamy się, nie wyznajemy tego przed innymi, bo bylibyśmy zmuszeni otwarcie przyznać, że robiliśmy coś niezręcznego; a co gorsza, przyjaciele skłanialiby nas do porzucenia tego, by oczyścić ścieżkę dla bardziej pozytywnych stanów.

„Jest to podtrzymywanie stanu niezdecydowania”, ponieważ ukrywając swoje uchybienia przed innymi, ukrywamy je też przed sobą, w tym sensie, że nie chcemy stawić czoła konsekwencjom, czyli hamowaniu realizacji tego, co pozytywne. Mamy nadzieję, że jakoś to mimo wszystko będzie szło. Widać tu zatem pewien związek z *wicikitsą*, wątpliwością i niezdecydowaniem. Można nawet zacząć racjonalizować swoje zachowania, wyszukiwać różne argumenty na ich usprawiedliwienie. Przez unikanie klarowności umysł staje się jednak coraz bardziej mętny. Nasi przyjaciele, uświadomiwszy sobie, że coś jest nie tak i nie bez powodu tkwimy w martwym punkcie, będą starać się wydobyć nasze problemy na światło dzienne. Mimo to możemy dalej uparcie udawać, że nic się nie dzieje.

Póki istnieje nienaruszalna sfera życia, do której przyjaciele nie mają wstępu, póty będziemy się od nich odgradzać. Stajemy się coraz bardziej wyłączeni i oderwani, nie z powodu swych niezręcznych działań (wtedy wszyscy bylibyśmy od siebie oderwani przez większość czasu), lecz z powodu stałego powstrzymywania się od komunikacji z tymi, którzy mają być naszymi przyjaciółmi – bez wątpienia jest to palący problem. Im dłużej odkładamy otwarcie się przed przyjaciółmi, tym większą czujemy barierę, i tym mocniej przywiązujemy się do owej nieszczęsnej drobnej słabości. Dlatego *upakleśa* chytrej skrytości, gdy już się zakorzeni, należy do najtrudniejszych w zwalczaniu.

Koniec końców może nawet dojść do zerwania przez nas kontaktu z duchowymi przyjaciółmi na rzecz osób mniej wymagających. W takich chwilach najważniejsze jest poczucie, że przyjaciele są po naszej stronie, a nie przeciwko nam. Jeśli to prawdziwi przyjaciele, będą się usilnie starać utrzymać kontakt, pomimo naszej postawy obronnej i izolowania się z powodu skrytości i poczucia winy.

Głównym antidotum na skrytość jest wyznanie błędów. Najlepiej zachowywać wobec przyjaciół otwartość przez cały czas, usuwając z drogi wszystko, co mogłoby zaburzyć komunikację; dlatego wyznanie błędów powinno być codzienną praktyką. Na czym to jednak polega? Nie jest to przyznanie się czy potwierdzenie tego, co się zrobiło. Owszem, w kontekście prawnym wyrażenia „przyznanie się do winy” i „wyznanie winy” są mniej więcej zamienne; jest tak jednak tylko na płaszczyźnie psychologicznej. Tymczasem wyznanie w kontekście duchowym to przede wszystkim akt etyczny, nie zaś psychologiczny. Kiedy wyznajemy jakieś duchowo niezręczne działania, jest w tym na pewno element psychologiczny, jako że odnosimy się do naszej postawy mentalnej, czegoś w obrębie psyche. Chodzi też jednak o coś więcej. W istocie, ogólnie rzecz biorąc, psychologia abhidharmy nie dotyczy jedynie psychologii. Oczywiście ma ona sprzyjać stawianiu się zdrową jednostką ludzką, ale chodzi też o rozwijanie się ponad ten poziom.

Wyznając niezręczny uczynek, przyznajemy się do porażki w spełnianiu swoich ideałów. Przywołujemy pewne normy, zestaw etycznych i duchowych ideałów, które przyjęliśmy, i które dzielimy z innymi członkami duchowej społeczności. Nikt nam ich nie narzucał. Nie stoi za nimi ukryta groźba, że jeśli nie będziemy dążyć do wprowadzenia ich w życie, czekają nas poważne kłopoty. Właśnie dzięki temu są to ideały prawdziwie etyczne i duchowe. I właśnie dlatego uchylanie się od wyznania swych etycznych niedociągnięć tak bardzo szkodzi naszej osobistej prawości.

Nie wystarczy ogólne wyznanie – „Obawiam się, że czasami zachowywałem się nie najlepiej”. Wyznanie powinno być bardzo konkretne, jeśli ma odnieść skutek; powinien je także wysłuchać ktoś, kto rozumie powagę tego, co wyznajemy. Jeśli trapią nas wątpliwości, czy daną rzecz wyznać, należy to właśnie uczynić, ponieważ bardzo możliwe, że taka wątpliwość to pierwszy symptom chytrej skrytości. Zgodnie z nazwą przypomina ona bowiem kogoś niegodnego zaufania, komu trzeba uważnie patrzeć na ręce.

Najlepiej dokonać wyznania przed kimś, kogo uraziliśmy, a jeśli nie podziela on naszych ideałów, można jedynie **przyznać się** przed nim do błędu. Dla wyznania w sensie duchowym będziemy potrzebować rozmowy z kimś innym, kto rozumie buddyjskie rozróżnienie na to, zręczne i niezręczne. W tym przypadku ważniejsze od suchego przyznania się jest wyznanie.

Od najwcześniejszych czasów wyznanie uchybień było w buddyzmie częścią relacji uczeń-nauczyciel. W każdej uporządkowanej sytuacji klasztornej zwyczajem jest udawanie się rano i wieczorem do nauczyciela i wyznawanie przez ucznia wszelkich niezręcznych działań, które sobie uświadomił przez te 12 godzin, oraz prośba o wybaczenie za wszystko, czego świadomy nie jest. Uczeń mówi: „Jakiegokolwiek popełniłem błędy ciała, mowy i umysłu, proszę o wybaczenie”, nauczyciel odpowiada: *Khamami, khamami*, „Wybaczam, wybaczam”.

Praktyka ta różni się od katolickiej spowiedzi i rozgrzeszenia tym, że nauczyciel nie przebacza w imieniu Boga; w istocie wybacza uchybienia popełnione tylko wobec niego. To relacja czysto osobista. Prosi się o wybaczenie uchybień popełnionych wobec niego osobiście. Jeśliby np. popełniło się wykroczenie przeciw zasadom zgromadzenia, zajęłaby się tym wspólnota jako całość. W przypadku uchybień, które nie dotyczą go osobiście, nauczyciel może jednak wysłuchać

czyjegoś wyznania i doradzić, co w tej sytuacji zrobić i jaką praktykę podjąć, by w przyszłości uniknąć podobnego błędu.

Jeśli nie pozostaje się w tradycyjnej relacji nauczyciel-uczeń, będąc częścią społeczności duchowej (a tak zwykle bywa u współczesnych zachodnich buddystów), wyznanie może mimo wszystko pełnić w życiu duchowym ważną rolę. Duchowi przyjaciele (*kaljana mitrowie*) mogą sobie nawzajem bardzo pomagać przez obopólne wyznanie błędów i zastanowienie, jak postępować zrzęcniej w przyszłości.

Istnieje tybetańska praktyka, wywodząca się ze szkoły sarwastiwady, polegająca na wyznawaniu błędów przed 35 buddami wyznania, z których każdy patronuje innemu zestawowi reguł klasztornych. Wyznania dokonuje się przed buddą patronującym regule, którą się złamało. Ważne jednak, by dobrze zrozumieć ideę wyznania przez buddami. Gdy teksty buddyjskie mówią o proszeniu o wybaczenie buddów i bodhisattwów, nie znaczy to, że buddowie mogliby nie przebaczyć, gdyby się ich nie ułagodziło.

Czym wszak jest przebaczenie? Jest to zwolnienie kogoś z konsekwencji jego działań, zrezygnowanie z osobistej reakcji, uznanie sprawy za zamkniętą, rachunku za spłacony. Żadnego błędnego koła akcji i reakcji, obrazy i odpłaty. Jeśli zaś chodzi o buddów, złamanie wskazania nie jest wykroczeniem przeciw nim. Jest to wykroczenie przeciwko sobie samemu, ponieważ będzie się w przyszłości zbierać *wipakę* swej karmy. W tym sensie będzie trzeba przebaczyć samemu sobie. Oczywiście, jak już sobie powiedzieliśmy, należy unikać skupiania się na sobie; w większości wypadków obok wyrządzenia krzywdy samemu sobie wchodzi też w grę wyrządzanie krzywdy innym. Nie sposób wybaczyć sobie w ich imieniu. Nie wystarczy też wyznać swych błędów sobie samemu, choć może to być niejako dobry początek. By przewyciężyć własną (chytrą) skrytość, trzeba wyznać przewinienia ludziom, których się najwyżej ceni, oraz osobie, której się uchybiło.

4. DEFENSYWNOŚĆ (LUB NADWRAŻLIWOŚĆ NA KRYTYKĘ) (*PRADAŚA*)

Jest to konfrontacyjna postawa poprzedzona przez oburzenie i urazę, będąca aspektem złości, a jej funkcją to bycie podstawą ostrych i mocnych słów.

(*Abhidharma-samućcāja*)

Jest to silna potrzeba ostrych słów niezgody, powodowana złością i urazą, gdy inni obnażają czyjeś braki²³⁰.

(Jesze Gialcen)

Pradaśa to zdarzenie mentalne, charakteryzujące się postawą konfrontacyjną, prowadzące nie do szkodliwych działań, a do niezręcznej mowy. Jesze Gialcen idzie dalej od *Abhidharmasamućcāi*, łącząc to z konkretną sytuacją bycia poddanym krytyce, co wskazuje, że ta *upakleśa* jest bezpośrednio związana z poprzednimi. Kiedy jesteśmy we władaniu chytrej skrytości i odsłania się przed nami nasze niedostatki, zareagujemy konfrontacyjnie. Zamiast pozytywnie potraktować krytykę ze strony przyjaciela, ufając jego dobrej woli, reagujemy złością i urazą – głównie dlatego, że zdajemy sobie sprawę ze swej słabości. Wybuchamy: „Wcale się nie złościę!”, „To nie ja się czepiam”, „Z czym masz problem?”, „Nie wiem, czemu nie chcesz mnie nigdy zrozumieć”, „Po prostu projektujesz na mnie swoją własną złość”, „Słuchaj, zostaw mnie w spokoju – sam/a sobie rozwiążę ten problem”, „Zawsze to powtarzasz – może dla odmiany coś pozytywnego?”.

Warto w takich sytuacjach zwracać uwagę za słowo „zawsze” [lub „nigdy”] – pojawia się ono często przy tego typu reakcjach. Ale nikt nie mówi ani nie robi **zawsze** [**nigdy**] tego czy tamtego, o co się go pomawia: ściśle rzecz biorąc, zdanie „zawsze tak robisz” nie ma sensu. Za takim stwierdzeniem kryje się coś w rodzaju: „Jestem świadom, że mam ten problem, ale nie umiem podejść doń racjonalnie”. Zamiast jednak to powiedzieć, absolutyzuje się działanie swego

rozmówcy, w pełni utożsamiając je z nim. Zwrot „ty zawsze...” sygnalizuje reakcję całkowicie nieproporcjonalną do słów i czynów, jakie nastąpiły wcześniej, przez co trudno zakładać, że osoba tak mówiąca znajduje się w racjonalnym stanie umysłu.

Można to nazwać defensywnością. Odciągamy uwagę od obiektywnej sytuacji, grając zranione niewiniątko, atakując osobę, która chce coś ustalić w dobrej wierze, itp. W oparciu o to może się rozwinąć rys paranoiczny – zanim ludzie cokolwiek powiedzą, zaczynamy sobie wyobrażać, że mają o nas złe zdanie, i reagujemy na krytycyzm, który nikomu oprócz nas nie przyszedł nawet do głowy. By zapobiec powstaniu takiego rozdźwięku między nami i przyjaciółmi, powinniśmy mieć gotowość otwarcia się przed nimi, pokładać w nich zaufanie wystarczające do wyznania swoich braków.

Jeśli zaś jesteśmy stroną wskazującą braki, należy starać się to czynić zręcznie, z życzliwością i wsparciem. Nie powinniśmy odgrywać kogoś, kto sam już dawno pozbył się danego niedociągnięcia. Dobrym pomysłem jest odwrotne postawienie sprawy: „Znam ten problem z własnego doświadczenia – czemu by się wspólnie nad nim nie pochylić?”. Jeśli nie jesteśmy oświeceni, niewiele się pomylimy, podchodząc tak za każdym razem, bo niezależnie od przewinienia, jest ono lub było naszym udziałem, przynajmniej do pewnego stopnia.

Jeśli po prostu powiemy: „Nie bądź wobec siebie nieszczerzy”, sugerujemy tym samym, że nieszczerłość to problem naszego rozmówcy, a nie coś, nad czym sami musimy pracować. Znacznie bezpieczniej będzie powiedzieć: „Spójrzmy prawdzie w oczy, nie zawsze jesteśmy ze sobą tak szczerzy, jakbyśmy chcieli”. Trzeba to mówić z pełną świadomością, że my też się z tym zmagamy. „Chodzi nam po prostu o eliminowanie niezręcznych stanów umysłu; nie ma właściwie znaczenia, czy są one twoje, czy moje. Działajmy wspólnie, by eliminować ze świata niezręczne stany umysłu”. Oto postawa bodhisattwy.

Łatwo dostrzec uchybienia innych, co innego z ich sugerowaniem – może z tego wyjść wiele niezręcznych działań. Krytykowanie innych może np. stanowić swoisty atak wyprzedzający. W ten sposób dochodzi do głosu chytra skrytość – ukrywa się swoje przewinienia, krytykując kogoś zawczasu. W takich okolicznościach nieoceniona jest obecność jakiejś odpowiedzialnej osoby trzeciej, która załagodzi wzajemne oskarżenia.

Zdarza się też robienie z ludzi kozłów ofiarnych, bo z tej czy innej przyczyny nie są zbyt popularni. Niektórzy zdają się nawet zachęcać innych do wzięcia siebie na celownik. Jeśli ktoś porusza się z przypiętym jakby na plecach napisem „kopnij mnie”, znajdą się tacy, którzy chętnie wyświadczą tę przysługę. Rzecz jasna, takie prześladowanie jest okropnie niezręczne, nawet w celach humorystycznych.

W tradycji zen to nauczyciel całkiem rozmyślnie wybiera czasami jedną osobę i sprawia, by widziała siebie jako nagromadzenie przewinień – nie będzie to oczywiście osoba wrażliwa, a ktoś raczej arogancki i zadowolony z siebie. Jest to niebezpieczne podejście, które powinno być stosowane tylko przez doświadczonych nauczycieli, którym dobro danej osoby leży na sercu, i którzy umieją jasno odróżnić pomoc w przełamywaniu się od popchnięcia ku załamaniu. Jedynie twardzi ludzie, z mocną naturalną pewnością siebie, będą w stanie znieść takie traktowanie i odnieść z niego korzyści.

5. ZAZDROŚĆ (LUB ZAWIŚĆ) (*IRSZIA*)

Jest to wysoce wzburzony stan umysłu, związany z awersją-nienawiścią niezdolną znieść wybitności innych z racji przywiązania do osiągnięć i zaszczytów²³¹.
(*Abhidharma-samućcāja*)

Irszia to albo zawiść odczuwana wobec czegoś, czego się nie ma, a mieć by się chciało, albo zazdrość w odniesieniu do czegoś, co już się posiada.

Za zawiścią stoi wewnętrzne poczucie ubóstwa, niespełnienia, które każe pożądać czegoś, co z własnej perspektywy miałoby ubogacić życie, a co posiadają (lub zdają się posiadać) pewni konkretni ludzie. W efekcie tworzy się mieszanka pragnienia i nienawiści. Zawiść wydaje się być szczególnie wstydliwą *upakleśq*, ponieważ w istocie nienawidzi się wówczas kogoś za jego szczęście czy dobre cechy, co sprawia wrażenie jakiejś perwersji. Wiąże się to z poczuciem własnej nędzy i niemocy: zamiast motywacji do dorównania czyimś sukcesom, czujemy niechęć, że ktoś obnaża naszą marność. Jago mówi w Szekspirowskim *Otello* o Kasju:

W dniu każdym jasna czynów jego piękność
Mnie szpetnym czyni²³².

Lekarstwo na zawiść jest proste: jest nim buddyjska praktyka zwana tradycyjnie „radością z zasług” – cieszenie się ze szczęścia innych, docenianie ich dobrych cech. Innym lekarstwem jest nawiązywanie znajomości z ludźmi, którzy docenią nasze zalety. Jak w przypadku wielu innych negatywnych zdarzeń mentalnych, szkody dokonują się tu w dzieciństwie. Jeśli, znalazłszy się w sytuacji, w której ludzie nam wylewnie dziękują i wyrażają swój ogromny szacunek, czujemy się niezręcznie lub wręcz się złościmy, trudności może nam przypuszczalnie sprawiać brak gestów docenienia nas, kiedy byliśmy mali, przez co mamy teraz poczucie niezręczności i bycia nie na miejscu. Czujemy żal i przykrość, że nie okazano nam pochwały we wczesnych latach. Zasadniczo nigdy nie nauczyliśmy się przyjmować wyrazów uznania – nie wydaje nam się to po prostu właściwe. Odpowiadamy więc umniejszaniem siebie, które zazwyczaj sygnalizuje, że nie zasługujemy na uznanie i go nie potrzebujemy.

Powiada się, że władza deprawuje; ale brak władzy [siły]²³³ też deprawuje. Zepsucie biorące się z braku władzy [siły] to zawiść i zazdrość, uraza, niezadowolenie, nadąsanie, zgorzknienie, niedowartościowanie, poczucie jałowości i ogólnie negatywne nastawienie. To wewnętrzne zepsucie można zwalczać, kwestionując założenia na swój temat. Powinniśmy może zwracać szczególną uwagę na to, co uważamy za swe lepsze „ja”, z którym lubimy się utożsamiać i które stara się utrzymać w ładzie wszystkie inne „ja”. Wielką wygodą może się wydawać posiadanie tego szanowanego, akceptowalnego „ja” jako „centrum dowodzenia”. Ale co, jeśli dowodzi niewłaściwe „ja”? Może jakieś potężne ja skutecznie miesza szyki z drugiego szeregu? Czyżby jakieś inne, ukryte „ja” było bardziej mną?

Wedle Nietzschego prawdziwe postępy zaczynają się od odwagi przechrzczenia w sobie tego, co najgorsze, na to, co najlepsze²³⁴. Ujmuje to bardzo ostro, ale wiadomo, co ma na myśli. Chrzcimy, nawet uświęcamy tę nieuznaną, mniej pożądaną, „najgorszą” stronę siebie. Pożytecznym ćwiczeniem bywa zadanie sobie pytania: „Co uważam za najgorszą rzecz we mnie, której się najbardziej wstydzę?” – a potem spojrzeć na to przychylnym okiem.

Zazdrość jest oczywiście bliżej związana z naszymi związkami, zwłaszcza seksualnymi. Źródłem tego uczucia także może być dzieciństwo, szczególnie u kogoś, kto był pierwszym dzieckiem i został nagle „zdetronizowany” przez brata lub siostrę. Rodząca się wtedy zazdrość może być naprawdę intensywna, wręcz mordercza, choć kamufluje ją okazywanie wylewnych uczuć młodszemu rodzeństwu, przez co zazdrość zamienić się może w nadopiekuńczość.

To bardzo powszechna przyczyna zazdrości, ale w żadnym razie nie jedyna. Zazdrość wydaje się wywodzić z pewnej podstawowej niepewności, braku poczucia bezpieczeństwa, który może powstawać na wiele sposobów. Nie mając we własnych oczach wartości, nie czując się osobą godną kochania, stajemy się zależni od miłości innej osoby, inaczej nie czujemy emocjonalnego bezpieczeństwa. Zamiast odczuwać je na mocy swej podstawowej wartości jako osoby, niezbywalnie nam przynależnej, doświadczamy go jedynie pod postacią uznania ze strony innych.

Dlatego jeśli tylko pojawia się zagrożenie zerwania relacji z najważniejszym źródłem tego

232 W. Shakespeare, *Otello*, akt V sc.1, tłum. Leon Ulrich.

233 Autor wykorzystuje tutaj dwuznaczność słowa *power*, oznaczającego władzę (jak w cytowanym „*power corrupts*”), jak i siłę, które jest być może bliższe znaczeniu użytemu w drugiej części zdania [przyp. red.]

234 Zob. F. Nietzsche, *Poza dobrem i złem*, roz.4, aforyzm 116.

uznania, zagrożone staje się też całe nasze poczucie wartości. Ryzyko obejmuje nie tylko stratę kogoś kochanego i cenionego, ale też utratę szacunku do siebie. Odchodząc, zabierze on ze sobą naszą tożsamość. Zazdrość to bez mała lęk przed swoją zagładą, i dlatego może się to stać przyczyną zabójstwa. Potrzeba miłości romantycznej czy zachłannej jest neurotyczna i należy się z niej otrząsnąć jak najprędzej. Stanowczo nie należy jej idealizować.

Z kolei potrzeba życzliwości, towarzystwa i ciepła jest całkiem pozytywna i zdrowa. Z potrzeby towarzystwa może z czasem wyrosnąć coś więcej, mianowicie duchowa przyjaźń, Sangha. Rzecz jasna, zawsze będą ludzie zaspokajający swe zdrowe, ludzkie potrzeby w zdrowym, ludzkim środowisku społeczności duchowej. Nic w tym złego; duchowa społeczność ma ludziom wiele do zaoferowania również na zwykłym, pozytywnym poziomie człowieczeństwa, nawet jeśli nie są oni gotowi pójść po Schronienie do Trzech Klejnotów.

6. ZACHŁANNOŚĆ (LUB ŻĄDZA POSIADANIA) (*MATSARIA*)

Jest to przesadna troska o rzeczy materialne w życiu, biorąca się z nadmiernego przywiązania do bogactwa i zaszczytów²³⁵.

(*Abhidharma-samućcāja*)

Nie chodzi tu o samo przywiązanie do rzeczy świata tego; traktuje się je, jakby były wszystkim, co ma jakiegokolwiek znaczenie. *Matsaria* to niemal obsesyjne skupienie na rzeczach materialnych – na władzy, prestiżu, bogactwie i własności. Postawa taka zakłada, że rzeczy te mają absolutną wartość, a wejście w ich posiadanie pozwoli trwać przy nich na dobre. Kryje się za tym wiara w istnienie realnych, trwałych nabytków. Poświęca się więc życie zdobywaniu tych rzeczy, tracąc przy tym z oczu ich rzeczywistą wartość, nawet materialną. Stają się celem samym w sobie, a nie środkiem zaspokojenia zwykłych, ludzkich potrzeb.

Zachłanność i instynkt posiadania bywają często ewidentnie na pierwszym planie, ale równie często kwitną one mimo szczyrych intencji duchowych, a przynajmniej antymaterialistycznych. Mamy choćby hippisów z Hampstead albo koktajlowych socjalistów – ludzi, którzy bardzo krytycznie podchodzą do społeczeństwa, w którym wszelako dalej prowadzą dosyć dostatnie życie. Mamy też ludzi, którzy – jak twierdzą – bardzo starają się unikać „duchowego materializmu”, znacznie mniej (jeśli w ogóle) przejmując się swoim zwyczajnym materializmem. Pieczołowicie pilnują, by ich praktyka duchowa nie stała się źródłem przywiązania, prowadząc przy tym dalej całkiem komfortowe życie.

W ten sposób wiele rzeczy można robić, sprawiając wrażenie ich nierobienia. Gdyby działało się to nieco bardziej świadomie, należałoby te przykłady umieścić pod nagłówkiem „chytra skrytość” albo „wrażliwość na krytykę”, jako że krytykuje się tu słabość, którą chce się w sobie przed innymi ukryć. Materializm czy pragnienie posiadania to w istocie tak wszechobecna cecha naszego społeczeństwa, że szalenie łatwo może wchłonąć antymaterialistyczne impulsy, zamieniając je w doskonale przedsięwzięcia biznesowe.

Antidotum na zachłanność jest proste – jest nim szczodrość, a także kontemplacja nietrwałości rzeczy materialnych, naszej własnej nietrwałości, kruchości i ulotności naszej władzy nad rzeczami tego świata.

7. FAŁSZYWOŚĆ (LUB UDAWANIE) (*MAJA*)

Jest to demonstrowanie czegoś, co nie jest rzeczywistą cechą, a wiąże się zarówno z [pragnieniem], jak i [ignorancją] przez nadmierne przywiązanie do bogactw i zaszczytów. Jego funkcja to bycie podstawą zepsutego stylu życia²³⁶.

235 *Mind in Buddhist Psychology*, s.85-86.

236 *Ibid.*, s.86.

(*Abhidharma-samućcāja*)

Maja znaczy dosłownie „magiczny pokaz” – widzi się coś, czego nie ma. Do tego sprowadza się pozór – do rodzaju sztuczki. Pozoruje się bycie kimś, kim się nie jest, by zyskać bogactwo i zaszczyty, do których jest się nadmiernie przywiązany. Bez wątpienia trzeba być do nich nader przywiązany, by dzień po dniu, rok po roku trzymać się roli, a to wszak niezbędne przy udawaniu kogoś, kim się nie jest. Trzeba być systematycznym, nie pozwolić masce spaść ani na moment. Cały styl życia musi być zaprzężony do kłamstwa, by je utrzymać.

Należy jednak umiejętnie balansować między szczerością co do swoich słabości a prostym pobłażaniem im²³⁷. Nigdy nie powinno się udawać pozytywnych zdarzeń mentalnych, których w istocie się nie doświadcza; z drugiej strony prawdą jest, że bodhisattwą zostaje się dzięki zachowywaniu się jak bodhisattwa. Droga Środka na pewno wiąże się tu z otwartością i wyznaniem błędów.

Jako buddyści, szczególnie ordynowani, powinniśmy ostrożnie stąpać między tymi dwiema skrajnościami. Z jednej strony po ordynacji jesteśmy podwójnie odpowiedzialni. Prezentujemy się jako osoba etyczna. Nie możemy mówić: „Cóż, każdy przecież fałszuje swoje zeznania podatkowe [, to i ja mogę]”. Ludzie wiedzą, że jesteśmy zaangażowanymi buddystami. A my wiemy, że oni wiedzą. I nie możemy pozwolić sobie na potknięcia: oczekuje się od nas zachowania co najmniej rozsądnego, ludzkiego, rozważnego i uważnego. Nawet jeśli reszta wspólnoty buddyjskiej może nam to czy tamto odpuścić, ogólna publika tego nie uczyni. Krótko mówiąc, musimy pilnować pewnych standardów.

Z drugiej strony należy unikać grania ról pasujących do projekcji ludzi na nasz temat. Kiedy uczymy medytacji, trzeba uważać, by nie uznawano nas za jakiegoś medytacyjnego mistrza. Kiedy dajemy wykład, trzeba uważać, by nie dać się ponieść własnej wymowie, własnej zdolności manipulowania uczuciami słuchaczy. Im większa publika, tym łatwiej doświadczonemu mówcy wprawić masy ludzkie dokładnie w taki nastrój i sposób myślenia, jakiego chce; a jest to władza bardzo niebezpieczna. Można sprawić, by ludzie płakali, śmiali się czy wściekali; potrzebny jest jedynie pewien talent teatralny.

Ścisłe biorąc, teatralności aktora nie można zaliczyć do kategorii *upakleś*, jako że aktor nigdy nie będzie udawać, że naprawdę jest, powiedzmy, Hamletem. Niebezpieczne dla aktorów bywa jednak niemal niezauważone popadanie w ciągi różnych ról, brak jasnego rozróżnienia między teatrem i życiem, między osobowością przybraną a własną. Odkrywają, że przez cały czas w jakimś stopniu dają przedstawienie, i stopniowo ich osobowość traci na ostrości. Można chyba bezpiecznie stwierdzić, że im bardziej aktor wchodzi w postać przez siebie graną, tym czystszy medium staje się dla danej roli, przez co w jego wykonaniu jest mniej ekshibicjonizmu. Im mniej narzuca mu się myśl o wczytywaniu siebie w rolę, tym większa szansa, że jako aktor utrzyma teatralność i ekshibicjonizm poza swoją osobowością. To samo dotyczy publicznych występów. Można wyrażać siebie całym sercem i duszą, można też dodać nieco gry. Trudno czasem samodzielnie wyznaczyć tu granice, choć przyjaciele powinni mieć w tym pomóc.

Jesze Gialcen wyróżnia pięć różnych form udawania²³⁸:

- a. *Hipokryzja*: rozmyślne i stałe przyjęcie sposobu życia nastawionego na sprawianie innego wrażenia niż stan rzeczywisty.
- b. *Pochlebstwo*: udany podziw w celu podlizania się komuś, a także przesadna admiracja czyjegoś majątku w nadziei uzyskania jakiejś korzyści.
- c. *Przechwalanie*: służalcza zgoda z czyimiś poglądami, wazeliniarstwo, nadszkiewanie, kadzenie w celu otrzymania czegoś od kogoś.
- d. *Ocenianie przez stan posiadania*: wywoływanie u innych zawstydzienia czymś, by móc samemu wejść w posiadanie tego i cieszyć się tym.

237 Autor zwraca tutaj uwagę, by z zakłamania nie wpadać w drugą skrajność tj. otwartego mówienia o swoich słabościach, niepopartego jednak jakąkolwiek chęcią ich zmiany [przyp. red]

238 *Mind in Buddhist Psychology*, s.87.

- e. *Manifestowanie wysokich oczekiwań za pomocą bogactwa*: okazywanie ludziom, jak zwykło się być traktowanym i nagradzanym – ukryty przekaz jest taki, że nie powinni zawieść naszych oczekiwań. Rozmiar własnej limuzyny nie służy pokazaniu, ile miejsca na nogi się potrzebuje jako pasażer, a ile się oczekuje za swoją usługę.

8. NIESZCZEROŚĆ (*ŚATHJA*)

Zarozumiałość i nieszczerłość zaliczają się do czterech ponurych zjawisk, o których mówi się w *Kaśjapa-pariwarcie*.

(Jesze Gialcen)

Bezustannie żyję
Pod czujnym okiem
Buddów i bodhisattwów
O nieograniczonej wizji²³⁹.
(Bodhićarjawatara)

Śathja to prostsza od *mrakszy* (chytrej skrytości) postać ukrywania prawdy. Jest to nieszczerłość wykorzystywana po prostu dla ziemskich korzyści, czy to materialnych, czy społecznych, czy to dla bogactwa, czy zaszczytów.

Odpowiedź na nią jest równie prosta: nie pozostanie niezauważona. Zapomnijmy nawet na chwilę o „czujnych oczach buddów i bodhisattwów”. Przyjaciele i znajomi, szczególnie jeśli mają już jakieś doświadczenie w świecie, nie nabierają się na tyle, na ile sobie wyobrażamy. Czasem prawda wychodzi na jaw bardzo niespodziewanie. Zwłaszcza politycy nigdy nie mogą mieć pewności, że ich nieuczciwość któregoś dnia nie ujrzy światła dziennego.

Cztery „ponure zjawiska” to:

a. *Oklamywanie nauczyciela lub każdego innego członka społeczności duchowej*. Oszukiwanie kogoś przez mówienie kłamstw przerywa nić porozumienia. Bez zaufania i pewności płynącej ze wspólnego szacunku dla prawdy niemożliwe są zdrowe relacje międzyludzkie. Usiłując oszukiwać kogoś lepiej rozwiniętego, zamykamy się na jego wpływy i naukę, którą reprezentuje i ucieleśnia. Co więcej, w istocie zamykamy się też na duchowe życie, ponieważ zamykamy się na źródła duchowej inspiracji i wskazówek. Nie chodzi jednak o to, że trzeba z ich strony czegokolwiek się obawiać. Jeśli nie umiemy być szczerzy ze swoim nauczycielem i przyjaciółmi duchowymi, z kim będziemy szczerzy? A najpoważniejszym sposobem ich oszukiwania jest wprowadzanie w błąd co do stanu swojego umysłu lub swej praktyki duchowej.

b. *Podkopywanie zręcznych intencji innych osób*. Nie jest to tylko zniechęcanie. Możemy np. chcieć ostudzić czyjś zapał. Może to być przejaw złej woli lub zgorzknienia – chcemy po prostu coś mu udaremnić; może to też wynikać z poczucia zagrożenia ich energią – obawiamy się, że nie będziemy nadążać, toteż naturalną reakcją jest chęć jej stłumienia. Być może powołamy się na Drogę Środka (jak gdyby leżała ona między entuzjazmem i apatią), mówiąc: „Nie daj się ponieść entuzjazmowi. Gdybyś podchodził realistycznie, od razu byś zobaczył, że ten scenariusz nie zadziała”. Może w tym zatem tkwić element nieszczerłości.

To drugie ponure zjawisko to jednak coś więcej. To wzbudzanie wątpliwości w umyśle kogoś, kto z radością robi coś pozytywnego i twórczego, np. za pomocą kwestionowania jego motywacji. Być może jesteśmy zazdrośni i chcemy komuś powiedzieć hola-hola, pokazać, kto tu rozdaje karty. Czasami ludzie tak robią, bo ich zdaniem pokazuje to ich doskonalszy wgląd i psychologiczną przenikliwość, lepsze rozumienie ludzkiej natury. Ale to tania postać mądrości – to

interpretacja dobrych działań, za którą stoi jakaś własna niezręczna motywacja, a w dodatku podawanie tej interpretacji za fakt. Łatwo podkopać czyjąś pewność siebie. Nawet jeśli jest ona prawdziwa, nie znaczy to, że jest głęboko zakorzeniona.

Tanie, quasi psychoanalityczne podejście jest u podstaw nieodpowiedzialne, nieświadome pod względem etycznym. Głębia i subtelność własnej analizy psychologicznej zaczyna tak mocno pociągać, że przestaje się brać pod uwagę wpływ swoich słów na drugą osobę. A przecież świadomość jest najważniejszą cechą „prawdziwej jednostki”. Można wyróżnić cztery wymiary świadomości: świadomość siebie, innych ludzi, rzeczy i rzeczywistości. W przypadku świadomości innych istnieje ryzyko podchodzenia do niej wyłącznie w kategoriach psychologicznych. Bycie świadomym drugiej osoby można traktować jedynie jako postrzeganie, jaka ona jest i traktowanie jej jako jednostki odrębnej ode mnie, zapominając, że bycie kogoś świadomym wprowadza nas w jakiś rodzaj relacji z tym kimś.

Tu wkracza wymiar etyczny. Wymiar psychologiczny jest użyteczny i niezbędny, ale nie wystarczy. Nawet jeśli dana osoba jest w centrum naszej uwagi, nie znaczy to jeszcze, że jesteśmy jej w pełni świadomi. Jeśli np. jesteśmy zakochani, możemy cały czas być świadomi obiektu naszych uczuć (a przynajmniej własnych projekcji na jego temat), a lekceważyć realny wpływ, jaki wywierają nań nasze słowa i czyny, lekceważyć fakt, czy nasze oddziaływanie jest korzystne, czy szkodliwe.

Będąc świadomym siebie jako jednostki oraz relacji między sobą a inną osobą, jest się świadomym swego wpływu na nią i jej wpływu na siebie. Wynika z tego pewna odpowiedzialność za swój wpływ na tę osobę. Bycie świadomym innej osoby wiąże się z przyjęciem wobec niej postawy etycznie odpowiedzialnej. Takie jest nastawienie bodhisattwy – nie oddziela się własnych potrzeb od potrzeb innych ludzi.

c. *Unikanie słów pochwały dla tych, którzy uczciwie praktykują duchowe życie.* Jest to nieszczerłość przez pominięcie; zbliża się ona do chytrej skrytości. Decyzja, by nie zwracać uwagi na to, co u kogoś zręczne i zdrowe, oznacza udawanie, że tego nie ma. Odnosząc to do konkretnych ludzi poświęcających życie Dharmie – niewspominanie o wyraźnych wskaźnikach ich znaczącego rozwoju jako jednostek to swego rodzaju pasywne kłamstwo. Ponurą rzeczą jest widzieć czyjeś ewidentne wysiłki w kierunku jasności umysłu i życzliwości, i nawet gdy pojawia się okazja pogratulowania zasług i zalet, zachowywać ciszę, bez choćby przytaknięcia opinii kogoś innego. Lub też, w sytuacji poważniejszej i bardziej złożonej, może się zdarzyć, że ktoś jest o coś pomawiany, a my znamy prawdę, ale nic nie mówimy – być może dlatego, że boimy się osamotnienia ze swą opinią. To również byłaby doprawdy ponura sprawa.

d. *Chwalenie kogoś nieszczerze.* Uważamy, że ktoś jest niegodny pochwały, ale i tak go chwalimy, bo czegoś odeń oczekujemy, albo inni go chwalą, a my nie chcemy im się narazić, wyrażając własne zdanie. Z drugiej strony możemy chwalić kogoś, o kim wiemy, że na to zasługuje, ale w głębi serca nie jesteśmy do tego przekonani, ponieważ żywimy wobec niego skrytą urazę. Lub potępiamy „nikłą pochwałą” – nasza pochwała to dwuznaczny sposób umniejszenia danej osoby.

Oto cztery ponure zjawiska, które osłabiają duchową praktykę. Jeśli zaś sama nieszczerłość nie jest dostatecznie ponura, by się jej wystrzegać, istnieje jeszcze tradycyjne antidotum w postaci przypominania sobie, że „bezustannie żyjemy pod czujnym okiem buddów i bodhisattwów”.

Jeśli czujemy się z tym ostatnim trochę niekomfortowo, może to mieć związek z naszym chrześcijańskim zapleczem: z ideą Boga jako sędziego i wykonawcy swej woli, który widzi wszystko i sumuje nasze grzechy. Można jednak całkowicie porzucić tę myśl; nie ma potrzeby trwać przy niej na wieki. Jeśli na myśl o „czujnym oku buddów i bodhisattwów” rodzi się w nas lęk i nieufność, trzeba sobie przypominać, że nie mają oni nic wspólnego z wymierzaniem sprawiedliwości. Nie zarządzają prawem karmy. Mogą widzieć wszelkie nasze niezręczności, a jednocześnie być całkowicie „po naszej stronie”. Nie chodzi o to, że będą akceptować i pobłażać

wszelkim naszym wykroczeniom – ani trochę; ale nie wycofają przy tym swego współczucia. Nie ma w nich osobistej dezaprobaty, choć może to być trudne do wyobrażenia.

W pewnym sensie niuanse nie mają dla nich znaczenia. Z ich perspektywy wszystkie te sprawy, które nam się wydają tak ważne, są zupełnie trywialne. Buddowie i bodhisattwowie nie będą się zajmować aprobowaniem jakiejś części nas i nieakceptowaniem innej. Zajmuje ich wydostanie nas z tego całego bałaganu, którego elementem jest – z ich znacznie wyższego punktu widzenia – przejmowanie się tak drobiazgowo naszymi małymi nawykami, zarówno zręcznymi, jak niezręcznymi (choć my osobiście możemy poradzić sobie z tym aspektem swego bałaganu, jedynie mocno przejmując się takimi sprawami). Powinniśmy więc wyobrażać sobie, że postrzeganie nas przez buddów i bodhisattwów jest całkiem odmienne od naszego własnego, a także od wszelkiego rodzaju autorytetów – czy różnych „jowialnych wujków”.

9. NADĘTY UMYŚL (LUB UPOJENIE SOBĄ) (*MADA*)

Jest to radość i uniesienie związane z namiętnością-żądzą.
(*Abhidharma-samućcāja*)

Nadęty umysł to źródło beztroski.
Nigdy nie traktuj biednego bhikszu z pogardą,
Inaczej nie znajdziesz zbawienia przez cały eon.
(*Adhja-śāja-samśōdan-asutra*)

Patrz na próżną chwałę twojej pozycji i wyglądu,
twojej edukacji, młodości i władzy jak na swoich wrogów²⁴⁰.
(*Suhrillekha*)

Mada powstaje, gdy jesteśmy tak zadowoleni, wręcz zauroczeni swą młodością i zdrowiem, wyglądem, sukcesami, inteligencją, urodzeniem itp., że stajemy się nieuważni. Problemem nie jest samo posiadanie tych zalet; będąc młodym i energicznym, można wszak ukierunkować swą młodzieńczą energię na zręczne cele. Jeśli jednak jest się tą młodością i energią odurzonym, mało prawdopodobne, że będzie się o tych celach w ogóle myśleć.

Mada to radosne i przyjemne uczucie, które sprawia, że przestajemy mieć się na baczności. Kiedy sprawy idą po naszej myśli i mamy wysokie o sobie mniemanie, wówczas możemy zacząć popełniać niepotrzebne błędy. Tracimy poczucie, jak kruche bywają atuty, którymi się szczycimy, i wydaje nam się, że góry możemy przenosić. Gdy ktoś jest u szczytu kariery, czasem wszystko zaczyna się psuć, bo woda sodowa uderza mu do głowy i staje się nieostrożny. Takiego odurzenia umysłu należy się też wystrzegać, kiedy jesteśmy swego rodzaju ekspertami w danej sferze i szykujemy się do jakichś działań. Pewni swego rozeznania, możemy poskąpić czasu na przygotowania, przestać przykładać wagę do detali (a to pieczołowitość sprawiła wszak, że staliśmy się ekspertami). Ujemne efekty nie każą na siebie długo czekać. Bez wątpienia może się tak stać z praktyką medytacyjną.

Trwając w takim nadętym stanie, nie przejmujemy się zbyt innymi ludźmi, chyba że przy niekorzystnych porównaniach ze sobą. Upojenie sobą objawia się jako pogarda dla starych, niedołącznych, brzydkich, nieudaczných czy nie dość bystrych, wespół z lekceważeniem ich problemów. Jest to rodzaj egotyzmu: czuje się satysfakcję, że jest się młodym i pięknym, a inni nie są.

Ostrzeżenie *Adhja-śāja-samśōdana-sutry*, by nie traktować z pogardą biednego bhikszu, można na pewno postrzegać jako skierowane do ludzi świeckich – nie dajcie się odurzyć ziemskimi przyjemnościami i nie patrzcie z góry na skromnego bhikszu. Jeśli jednak weźmiemy pod uwagę, że

jest to tekst mahajany, staje się jasne, że nie tylko ich dotyczy niebezpieczeństwo wzgardzenia mnichem. Obok zwykłych ludzi świeckich adresatem jest tu również bodhisattwa – czy też kandydat na bodhisattwę. Nie myśl – zdaje się mówić tekst – że te wszystkie wzniosłe pojęcia o zbawieniu czujących istot upowazniają cię do patrzenia z góry na zwykłego bhiksza, który po prostu przestrzega wskazań; może się to bowiem skończyć upadkiem.

10. OKRUCIEŃSTWO²⁴¹ (*WIHIMSA*)

Przynależy do emocji gniewu, brakuje w niej miłującej życzliwości, żalu i współczucia, a jej funkcja to traktowanie innych brutalnie.

(*Abhidharma-samućcāja*)

„Brak miłującej życzliwości” to skłonność do traktowania innych brutalnie. „Brak żalu” to skłonność do wywierania wpływu na ludzi, by traktowali innych brutalnie. „Brak współczucia” to zadowolenie, gdy widzi się lub słyszy, że inni zachowują się podobnie²⁴².

(Jesze Gialcen)

Oto *wihimsa*. *Himsa* znaczy „krzywda”, a *wi-* to przedrostek wzmacniający, toteż *wihimsa* oznacza wyrządzanie ogromnej krzywdy. Jest to celowe wywoływanie bólu i cierpienia dla własnej satysfakcji. Nie ogranicza się to do nienawiści, chęci zaszkodzenia komuś konkretnemu; chodzi też o zasmakowanie w cierpieniu innych, czerpanie przyjemności z ich krzywdy. Obok nienawiści jest w tym domieszka pragnienia.

Mimo że ów stan umysłu wydaje się perwersyjny i zaburzony, u wielu ludzi stanowi on bezdyskusyjnie znaczący komponent osobowości. Okrucieństwo małych chłopców jest niemal przysłowiowa – wyrywanie skrzydeł muchom, męczenie kotów etc. – i wygląda na to, że u większości z nich element ten podlega wprawdzie socjalizacji, ale nie całkowitej eliminacji. Kultura zachodnia ma długą historię prezentowania spektakli krwiożerczej przemocy, czy to na rzymskiej arenie, w renesansowej sztuce, na scenach elżbietańskiego teatru, czy we współczesnym kinie i telewizji – nie mówiąc o cyrkowym szczuciu niedźwiedzi, walkach byków i publicznych egzekucjach. Okrucieństwo znajduje też wyraz (choćby wyobrazeniowy) w najwyższych i najbardziej wyrafinowanych przejawach zachodniej kultury, nie mówiąc o jej przejawach zdeprawowanych. Być może jest to swego rodzaju zaspokojenie na dystans owej niebezpiecznej *upakleśy*, by skutecznie trzymać ją pod kontrolą dla społecznego dobra.

Patrząc z perspektywy indywidualnej, wydaje się, że ludzie mają w sobie pewien stabilny ładunek negatywności, który utrzymuje się niezależnie od okoliczności na tym samym mniej więcej poziomie, nie licząc tymczasowych zmian nastroju. U niektórych ludzi ten ładunek jest powyżej przeciętnej. (Na podobnej zasadzie niektórzy zdają się mieć stabilny ładunek pozytywności, na który nie mają wielkiego wpływu różne perypetie życiowe). Co zrobić z takim ładunkiem negatywności, kiedy jako buddyści praktykujący *mettę bhawanę* staniemy się świadomi nawykowych jego projekcji na różnych ludzi lub grupy społeczne? Można zaniechać tych projekcji, stwierdzając jednak, że negatywność przeniosła się bardziej na ludzi, z którymi żyjemy na co dzień. Rzecz jasna, chcemy się jej pozbyć zupełnie, ale może w tym pomóc etap pośredni, np. znalezienie sobie bezosobowego obiektu, na którym można skupić swoją negatywność. Można choćby skierować swą agresję na same idee i postawy, albo błędy wymowy, a nie na ludzi, którzy je wyznają czy popełniają. Lub jeszcze prościej, skanalizować agresję w jakimś nieszkodliwym sporcie.

Okrucieństwo uznaje się w buddyzmie za najgorsze możliwe zdarzenie mentalne. Dlatego jeśli świadomie decydujemy się np. zobaczyć film, o którym wiemy, że zawiera plastyczne sceny

241 Użyte tutaj na tłumacznice *mady* angielskie słowo *malice* może oznaczać m.in. złośliwość, podłość lub złą wolę, ale z kontekstu wynika, że najbardziej pasującym polskim odpowiednikiem jest „okrucieństwo” [przypr. red.]

242 Ibid., s.89-90.

tortur i zabijania, powinniśmy przemyśleć własne motywy. Takie przedstawienia są po prostu niepotrzebne; kwestię przemocy można opisywać z przerażającą bezpośredniością bez konieczności zaspokajania żądzy krwi.

11. BEZWSTYD (*AHRIKIA*)

[*Ahriki*a] to brak powściągliwości przez traktowanie swego spaczenia jako normy.

[*Anapatrapia*] to brak powściągliwości przez traktowanie innych jako normę²⁴³.

(*Abhidharma-samućcāja*)

*Ahriki*a i *anapatrapia* (następny czynnik) stanowią parę bezpośrednich przeciwieństw pozytywnych zdarzeń mentalnych: *hri* oraz *apatrapii*.

*Ahriki*a, bezwstyd lub brak szacunku do siebie, to nie tylko niezręczne czyny – to podejmowanie nawykowych niezręcznych działań, jakby były słuszne, jakby stała za nimi jakaś zasada, której się trzymamy. Twierdzimy przy tym np.: „Cóż, może jestem w gorącej wodzie kąpany. Ale przywyknij do tego, po prostu tak mam”. Sugestia brzmi, że zdajemy sobie sprawę z niezręczności swych zachowań, z istoty ideału buddyjskiego, ale uparcie bronimy się przed oddziaływaniem tego ideału na naszą praktykę. Nie wolno kwestionować naszych słabości. Wbrew zdrowemu rozsądkowi na ścieżce naszego rozwoju wyznaczyliśmy linię, która stała się twardą zasadą, przez pryzmat której patrzymy na wszystko inne. Odrzucone zostanie cokolwiek, co nie zgadza się ze złym nawykiem traktowanym przez nas jako nasza norma.

Nie chodzi tu nawet o racjonalizację swego podejścia. Nie musimy mówić, że cowieczorna wizyta w pubie to nasze zręczne środki [*bodhisattwy*], albo że unikamy w gościach przyznawania się do wegetarianizmu, bo nie chcemy sprawiać kłopotów. Brak szacunku do siebie nie polega na autoperswazji, że nasze niezręczne zachowania są w istocie zręczne. Bezwstyd nie wynika też ze słabości, z ulegania zewnętrznej presji. Mamy z nim do czynienia wtedy, gdy nie obchodzi nas, czy zręczne jest to, co robimy. Dalej będziemy tak robić, i tyle.

12. BRAK POCZUCIA PRYZWOITOŚCI (*ANAPATRAPIA*)

Brak szacunku dla opinii mądrych jest oczywiście zbliżony do bezwstydu; to drugie to jednak opór wobec głosu własnego rozumu, natomiast to pierwsze to opór wobec rozumnego osądu innych, brak wrażliwości na ich zdanie. Rozważając pozytywny odpowiednik tej *upakleśy*, podkreśliliśmy wagę nieulegania utartym, konwencjonalnym opiniom, i odróżniania „mądrych opinii” od opinii jedynie konwencjonalnych. Jednakże brak szacunku dla mądrych opinii oznacza nie tylko to, że szanujemy mądrość niektórych ludzi, a potem i tak ignorujemy ich osądy. Oznacza to, że w ogóle nie jesteśmy otwarci na mądrość innych. Nie umiemy nastawić się na odbiór. Nie interesuje nas, co inni myślą. Dlatego odrzucając szacunek dla prawd konwencjonalnych, powinniśmy się zastanowić, czy aby nie racjonalizujemy swej pogardy dla otoczenia, aroganckiej postawy samowystarczalności. Chcąc nie chcąc, do pewnego momentu jesteśmy wszak zależni od przewodników. Nie poczynimy postępów w żadnej sferze, jeśli nie pozostaniemy otwarci na mądre rady, zapominając o możliwości, że inni bywają od nas mądrzejsi, zwłaszcza co do naszych duchowych potrzeb.

Źródłem obu tych *upakleś* jest brak ciepłych uczuć do siebie. Z tej przyczyny nie zważa się na własne percepcje etyczne i na osąd ludzi mądrych, czyli tych, którym leży na sercu nasze dobro i którzy rozumieją naszą sytuację. Bez szacunku dla siebie i głębokiej troski o swój los nie umiemy

uwierzyć, że szczerze troszczyć mogą się o nas inni.

Trudno w sobie rozpoznać niedostatek miłości własnej – dlatego, że po pierwsze zaczyna się to zwykle we wczesnym dzieciństwie przez doświadczenia z rodzicami, a po drugie łatwo mylić zdrową miłość własną z różnymi formami niezdrowego samozadowolenia: samolubstwem, narcyzmem, egoizmem czy solipsyzmem, które *de facto* rodzą się z braku prawdziwej miłości własnej.

Raz jeszcze widzimy tu, jak ważne jest rozgraniczanie wymiaru etycznego i psychologicznego. Nie wystarczy znać siebie w sensie psychoanalitycznym. Rzeczywista samowiedza wymaga miłości do siebie; nie sposób być etyczną jednostką, jeśli się siebie nie kocha. Taka zdrowa miłość własna jest jednak stosunkowo rzadka. Osoby mające trudności z pokochaniem siebie będą też miały trudności z akceptacją miłości ze strony innych. Ale mimo wszystko najczęstszym sposobem, w jaki zbliżamy się do pozytywnego zdania o sobie, jest przekonanie się w końcu, że ktoś naprawdę dobrze nam życzy. Wydaje mi się, że nie następuje to zbyt często w kontekście romantycznym; w relacjach płciowych przyjaźń i element *metty* są raczej spychane na drugi plan przez przywiązanie i zaborczość.

Zdrowa miłość własna równa się *metcie* odczuwanej wobec siebie – jest to miłość otwarta na inne istoty, miłość, do której nie łągnię się w egoistyczny sposób. Tymczasem do miłości romantycznej się łągnię, traktując ją jak rekompensatę braku miłości własnej. Wiedząc, że ktoś ma dla nas życzliwość, sami możemy zacząć ją odczuwać wobec siebie; to jednak coś całkiem innego od wykorzystywania czyjejś miłości, by wypełnić poczucie wewnętrznej pustki ulotnym substytutem miłości własnej. W pierwszym przypadku uczymy się miłości do siebie, przebywając z kimś, kto nas kocha, kto czuje do nas *mettę*; zaczynamy zdawać sobie sprawę, że druga osoba widzi w nas kogoś wartościowego, i również uczymy się doceniać swoją wartość. W drugim przypadku oczekujemy miłości od drugiej osoby, ponieważ sami nie potrafimy jej dla siebie wykrzesać. Ona robi to za nas, a my nigdy się tego nie uczymy.

Jeśli tkwi w nas poczucie, że jedynie romantyczna miłość jest w stanie wypełnić bolesną pustkę w środku, możemy niestety pozostać niewrażliwi na *mettę*, odbierając ją jako dosyć chłodną, bezosobową i rozrzedzoną. Nawet kiedy ktoś okazuje swym zachowaniem dobrą wolę i życzliwość, możemy doświadczać jego *metty* jako braku prawdziwej troski czy zainteresowania. Jeśli tym, czego szukamy, są silne związki emocjonalne, wówczas bezinteresowna troska, ciepło i uprzejmość nas nie ujmą, choćbyśmy odczuli je wyraźnie. Tymczasem *metta* jest niemal na pewno tym, czego potrzeba osobom bez wstydu i bez szacunku dla mądrych opinii; brakuje im bowiem rzeczywistej troski o własne dobro i rozwój.

13. PRZYGNĘBIENIE (LUB STAGNACJA) (*STIANA*)

Jest to niemożność właściwego funkcjonowania umysłu, która wiąże się z apatią²⁴⁴.

(*Abhidharma-samućcāja*)

Stiana znaczy dosłownie „sztywność, stagnacja”. Jest to emocjonalna blokada, która utrwaliła się jako swoisty paraliż. Jesteśmy skrępowani, ospali – nic się w nas nie porusza. Nic nie może wyjść, nic nie może się dostać do środka. Panuje w nas chroniczna ociężałość fizyczna i psychiczna do stopnia skamienienia. Wszystko jest zamknięte. Pod względem emocjonalnym to stan dosyć złożony, prawdopodobnie efekt długotrwałego nawarstwiania się wielu negatywnych czynników mentalnych.

Jak w przypadku wielu innych *upakleś*, trudno samodzielnie wyjść ze stagnacji. Ale właściwie nie chcemy, by nam pomagano. Rozżalenie, zmartwienie czy depresja mogą doprowadzić do punktu, w którym myślimy: „Nic się nie da zrobić. Koniec ze mną”. Nie jesteśmy już w stanie prześledzić swoich dawnych kroków czy naprawić wyrządzonych szkód, jeśli nie

przyjdzie nam w sukurs stanowcza i zręczna interwencja przyjaciół. Te skrajne, głęboko zakorzenione stany umysłu wiążą się wprawdzie z oporem wobec pomocy, ale w głębokim letargu nie ma się nawet dość energii, by ów opór był zdecydowany.

Zapewne najprościej uruchomić energię za pomocą ciała, fizycznych ćwiczeń. Ów stan to jednak negatywne zdarzenie **mentalne**, nawet jeśli do pewnego stopnia wyraża się fizycznie, toteż prędzej czy później należy się nim zająć na poziomie mentalnym czy emocjonalnym. Trzeba poszukać jego prawdziwego źródła, które znajduje się prawdopodobnie w sferze nierozwiązanych konfliktów lub zablokowanych, stłumionych emocji – np. złości lub strachu. Jest to rodzaj stanu depresyjnego, tendencja objawiająca się ospałością, ponuractwem i apatią, dlatego łatwo rozpoznawalna, kiedy się rozwinie. Rzadko jednak występuje w postaci w pełni rozwiniętej.

14. POBUDLIWOŚĆ (*AUDDHATIA*)

Jest to niespokojność umysłu, związana z [pragnieniem] pojawiającym się przy rzeczach uważanych za przyjemne. Jego funkcja to utrudnianie wyciszenia²⁴⁵.

(*Abhidharma-samućcāja*)

Auddhatia to swego rodzaju lekkomyślność; emocjonalne zamieszanie, ekscytacja; wesołość; rozproszone, nieuważne ożywienie – zwłaszcza w odniesieniu do przyjemnych obiektów. Jesteśmy jak nienasycone dzieci puszczane samopas po sklepie ze słodyczami, upojone przyjemnymi rzeczami wokół, bezustannie szukające dobrej zabawy. Krążąc od jednej pokusy do drugiej, stajemy się tak podekscytowani, że nie jesteśmy w stanie skupić się na żadnej z nich. Młode dziewczyny w modnych sklepach odzieżowych zdają się czasami popadać w taki stan. (Z kolei bliżej mi znana atmosfera księgarni wydaje się ogólnie cięższa – ciężki klimat chciwości). Główną cechą tej *upakleśy* jest niezintegrowana, nieodpowiedzialna, a więc zasadniczo samolubna spieniona energia.

Pobudliwość to bez wątpienia przeciwna skrajność poprzedniej *upakleśy*, stagnacji, i umiarkowane formy tej pary przeciwieństw mogą występować u jednej i tej samej osoby, jak w chorobie afektywnej dwubiegunowej. Szczególnie niektórzy kreatywni ludzie zdają się falować między nastrojami ociążałej depresji i żywiołowej euforii – przy czym koncentracja związana z ich twórczą energią sprawia, że jest to stan zupełnie inny od omawianego tutaj. To jeden z powodów, dla których należy dokładnie rozważać zdarzenia mentalne; inaczej nietrudno pomylić pozytywne zdarzenie mentalne z negatywnym.

Można właściwie powiedzieć, że twórcze natchnienie w sensie *priti* oraz twórcza energia w sensie *wirji* to pozytywne odpowiedniki tej *upakleśy*, żywiołości. Wszystkie te zdarzenia mentalne łączy szczególny element psychologiczny – wyzwolona energia. Różnica polega na tym, że *wirja* to konkretnie „energia w dążeniu do dobra”; jest w niej nieodzowny etyczny punkt odniesienia.

Mamy skłonność myśleć o energii, nawet *wirji*, w kategoriach psychologicznych. Kiedy czujemy się przepelnieni pozytywną, w miarę łagodną energią, większości z nas to wystarcza. Wyzwolić w sobie energię – i tyle. Na tym poprzestajemy. Jeśli jednak uznać psychologiczny model rozwoju człowieka za wystarczający, za cel sam w sobie, kończy się na bardzo ograniczonym, skupionym na sobie, hedonistycznym wyobrażeniu tego, o co w życiu chodzi.

15. BRAK UFNOŚCI (LUB NIEWIARA) (*AŚRADDHIA*)

Jest to umysł opanowany przez [ignorancję], pozbawiony głębokiego przekonania, w którym brakuje wiary i pragnienia rzeczy pozytywnych. Stanowi to podstawę lenistwa.

(*Abhidharma-samućcāja*)

Jest to panowanie ociążałości, która nie sprzyja [wierze]²⁴⁶.
(Jesze Gialcen)

Niewiara to coś więcej niż zwykły brak wiary. Oznacza ona leniwą postawę wobec pozytywnych rzeczy, wobec rozwoju pozytywnych stanów umysłu. Nie doceniamy ich wartości, nie żywimy nawet głębszego przekonania co do ich istnienia, stąd nie ma w nas jednoznacznej woli czy popędu, by zmierzać w ich kierunku i je realizować.

Nie przywiązujemy wagi do tego, że nasze działania mają konsekwencje, przez co nie podejmujemy większych wysiłków w celu zręcznego działania i unikania zachowań niezręcznych. Nie rozumiemy wartości Trzech Klejnotów, dlatego nie poświęcamy się im, nie idziemy do nich po Schronienie. A oczywiście nie będziemy nimi zainteresowani bez wiary w transcendentne, w możliwość Oświecenia. W ten sposób brak wiary to ogniwo między ociążałością w sensie niedocenywania tego, co Dharma rzeczywiście znaczy, oraz lenistwem w sensie niepraktykowania Dharmy.

Wiara to bardzo precyzyjnie określone zdarzenie mentalne. Stanowi ona szczególny, można wręcz powiedzieć, że unikatowy rodzaj emocji, i tak naprawdę jest bardzo rzadka. Poruszenie i zainspirowanie własnym doświadczeniem buddyźmu nie musi jeszcze oznaczać wiary. Jeśli np. przychodzi się regularnie do ośrodka buddyjskiego, można go uznać za miejsce bardzo sympatyczne – ciepłe, przyjazne, spokojne, barwne; można docenić jego pozytywny wpływ na stan swojego umysłu; można być poruszonym i natchnionym możliwościami duchowego rozwoju, jakie się otwierają. Ale wiara to coś więcej.

W przypadku treningu zmierzającego do ordynacji buddyjskiej (a myślę tu zwłaszcza o swojej wspólnocie buddyjskiej czyli Triratnie), może zaistnieć sytuacja, że dana osoba spełniła wszystkie wymagania, a jednak prosi się ją, by jeszcze poczekała. Rzecz jasna to naturalne zastanawiać się, co trzeba zrobić, by zostać uznanym za gotowego do ordynacji. Możemy przecież czuć, że zrobiliśmy dość, by zasłużyć na awans. Może dojść do tego, że przestanie się lubić daną wspólnotę i pójdzie się do innej grupy buddyjskiej, która chętniej nas zaakceptuje. Można też pogodzić się z sytuacją, uznając, że czas oczekiwania to swoisty test, albo że ludzie we wspólnocie są do nas uprzedzeni z tego czy innego powodu.

Sprawa jest jednak o wiele prostsza. Jeśli dąży się do ordynacji jako pewnego naturalnego procesu awansu w obrębie grupy, na który można niejako zasłużyć dobrym sprawowaniem, nie ma się tak naprawdę pojęcia, czym jest ordynacja, pójdzie po Schronienie do Trzech Klejnotów, oddanie czy wiara. Być może zabrzmi to dziwnie, ale ludzie bywają zaangażowanymi buddystami przez całe lata, nie mając najmniejszego pojęcia, co znaczy wiara. Mówią w kategoriach wiary i oddania, ale używają tych słów bez jakiegokolwiek ich zrozumienia. Nie jest tak, że mają jakieś częściowe rozumienie, które mogą stopniowo rozwijać; nie mają żadnego domysłu, co te sprawy rzeczywiście znaczą.

Wykrycie takiego braku rozumienia bywa trudne, zwłaszcza wobec właściwego nastawienia, wyrażania się i prawdziwie pozytywnych odczuć wobec Dharmy i życia duchowego. Chodzi tu jednak o brak pewnej zdolności, zdolności niezbędnej do postrzegania Trzech Klejnotów w taki sposób, by można było mówić o wierze w nie. A rozwinięcie tej zdolności może zająć sporo czasu.

Można oczywiście mylić wiarę z przyjemnością. Można czytać książki w rodzaju *Życia Milarepy* i napawać się przeżywaniem całej tej medytacji, duchowych praktyk, całym tym osiągnięciem wyższych stanów umysłu – takie poruszenie nie stanowi jednak wiary. Książka może nawet zainspirować do medytowania, ale nie będzie to wiara, chyba że chodzi o coś więcej niż pragnienie doskonalszych i przyjemniejszych doświadczeń. Przyjemność literatury religijnej może wiązać się ze swoistym folgowaniem sobie, szczególnie gdy pochłania się na raz dużą jej ilość. Niebezpieczeństwo polega na tym, że zaczyna się konsumować takie książki jak pudełka pralinek.

To samo dotyczy naszych duchowych przyjaciół. Mogą być dobrym towarzystwem, mogą

pomagać, być źródłem wsparcia i rady, można im ufać – ale **wiara** w duchowych przyjaciół wymaga postawy jakościowo różnej od czerpania przyjemności z ich towarzystwa. Pozytywna grupa znajomych obraca się wokół mniej czy bardziej wyrafinowanej przyjemności, natomiast społeczność duchowa obraca się wokół wiary.

Można powiedzieć, że wiara to najistotniejszy element, którego brakuje w czysto psychologicznym, terapeutycznym modelu rozwoju człowieka. W psychologicznych i terapeutycznych kręgach jest wiele szczęścia, radości, energii i przyjemności w pozytywnym sensie, ale nie ma wiary. Niekiedy można tam znaleźć jakiś wymiar duchowy, ale nie transcendentalny.

W podrozdziale o *śraddzie* jako pozytywnym zdarzeniu mentalnym była już mowa o tym, że wiara zupełnie nie ma związku z przyjemnością. Niektórzy mistycy chrześcijańscy wyrażają to dobitnie. Przestrzegają, że kontemplację należy kontynuować niezależnie od tego, co nazywają „pocieszeniem rozsądku”, i że nie można uważać zaniku medytacyjnej przyjemności za dowód, że nie czyni się postępów. Ów stan jest najlepiej znany pod nazwą „ciemna noc zmysłów”, pochodząca z pism św. Jana od Krzyża. (Nie istnieje oczywiście żadna buddyjska analogia jego „ciemnej nocy duszy”, kiedy obecność Boga zdaje się zniknąć). I na odwrót, pozytywne odczucia wobec obiektów rzekomo religijnych czy duchowych niekoniecznie oznaczają wiarę.

Przebudzenie zdolności wiary wymaga zbliżenia emocji i intelektu, do czego nie wystarczą próby znalezienia równowagi między tymi dwoma sferami doświadczenia. Problemem jest nasze ograniczone pojęcie „intelektu”. Pierwotnie słowo to znaczyło wyższą, intuicyjną moc bezpośredniego postrzegania prawdy rzeczywistości. Obecnie jego znaczenie zostało zdegradowane do zwykłej zdolności rozumowania, a nam brakuje jednego, jakże istotnego pojęcia.

Dharma może pociągać z powodów intelektualnych (choć oczywiście taka motywacja nie będzie nigdy **czysto** intelektualna), emocjonalnych, lub stoi za tym mieszanina jednych i drugich. Ale każda z tych możliwości to za mało. Wiara wymaga stymulacji czegoś innego, przebudzenia zdolności wyobraźniowych, wizyjnych, które stanowi totalną reakcję całej istoty w zetknięciu z Idealem, czy to ucieleśnionym w ludzkiej postaci, czy w nauczaniu.

Jeśli duchowa zdolność wyobraźni nie funkcjonuje, emocje i intelekt pozostają od siebie oddzielone. Wyobraźnia w sensie, jaki tu mam na myśli, to zdolność poniekąd odrębna od rozumu i emocji, jednak działa ona z nimi wspólnie, tworząc rodzaj sieci psychofizycznej – stąd ma potencjał jednoczenia rozumu i emocji.

Początki naszego zainteresowania buddyzmem mogą być akademickie, organizacyjne albo społeczne. Od czegoś trzeba zacząć. Ale od czego byśmy nie zaczęli, nie będzie to jeszcze rzeczywisty buddyzm. Nie da się jasno poukładać sobie w głowie Dharmy, a potem dodać nieco emocji, nieco ciepła. Nie. Jeśli spoglądamy na Dhamę chłodno i racjonalnie, już wówczas mamy jej zniekształcony obraz. Integrując emocje i intelekt, wiara zmienia postrzeganie.

Niestety wiele osób myśli (czy nawet wie lub wierzy): „Właśnie to powinienem zrobić”, ale nie chce tak robić. Trzeba umieć nad tym pracować, a jeśli konflikt stanie się skrajny, warto się cofnąć i zadać sobie pytanie: „Jak to możliwe, że stałem się osobą, która wie, co jest dla niej dobre, a nie ma ochoty nic zrobić w tym kierunku?”. By odzyskać kontakt ze swymi uczuciami, trzeba wrócić do tego, co naprawdę chce się robić, i na tej podstawie dążyć do swoich ideałów.

16. LENISTWO (*KAUSIDIA*)

Jest to niechętny umysł opanowany przez [ignorancję], lgnący do przyjemności płynącej z ospałości, z leżenia i niewstawania. Jego funkcja to utrudnianie i zakłócanie przykładania się do pozytywnych rzeczy²⁴⁷.

(*Abhidharma-samućāja*)

Choć *kausidie* generalnie interpretuje się jako „ospałość, leżenie i niewstawanie”, nie powinniśmy wyciągać stąd wniosku, że przeciwdziała jej po prostu większa energiczność. Jest to przede wszystkim niechęć do przykładania się do rzeczy pozytywnych, co równie dobrze może się objawiać energicznymi działaniami, jeśli kierują się one ku niezdrowym celom. „Diabeł znajdzie zajęcie dla beczynnych rąk”. Ów temat pojawił się już przy okazji omawiania *czandy* (zapału), jednego ze zdarzeń mentalnych determinujących przedmiot.

Wydaje się, że lenistwo wiąże się niekiedy ze sporym wydatkiem energii, która idzie na zmarnowanie – przy czym jest to kwestia nie tyle blokady energetycznej, ile aktywnego opierania się potrzebnej w danym czasie aktywności. Każdy potrzebuje relaksu od czasu do czasu, ale u zdrowej osoby przedłużanie okresu relaksacji poza naturalne granice oznacza albo, że ich energia uległa stagnacji (*stianie*), albo, że są leniwi, co jest czymś innym. Lenistwo nie jest niezdolnością do mobilizacji energii, lecz niechęcią mobilizacji dostępnej energii do pozytywnych celów.

Dr Johnson doskonale zdawał sobie sprawę ze swego lenistwa, i gorzko go żałował. Regularnie czynił postanowienia, by położyć kres tej skazie charakteru, bez skutku jednak. Miał zwyczaj pisać w łóżku, jako że nie wstawał do późna, i zwierzał się, że kiedy zapisywana właśnie kartka spadała na podłogę, zapisywał raz jeszcze to samo na nowej kartce, by oszczędzić sobie trudu wstawania i podnoszenia jej. Mimo to m.in. ułożył w pojedynkę swój wielki słownik języka angielskiego, nie mogło mu zatem brakować energii; udawało mu się przewycięzać lenistwo i robić potrzebne mu rzeczy.

Lenistwo to słabość, przed którą buddyści muszą się szczególnie strzec. Pamiętam tytuł książki *Przewodnik do Oświecenia dla człowieka leniwego*; tego rodzaju nonsens zdaje się przyciągać ludzi, którzy zaczynają się interesować buddyzmem. Lenistwo jest tym, co często przyciąga ludzi do zaawansowanych nauk buddyzmu zen, silnie podkreślających, że Dharma przypomina tratwę, którą porzuca się po przekroczeniu rzeki samsary²⁴⁸. Sposób prezentacji tego nauczania na Zachodzie sprawia czasem wrażenie, jakby można było odrzucić tratwę, zanim jeszcze zrobiło się z niej jakikolwiek użytek.

Nawet bez tak rażąco błędnych poglądów istnieje stałe niebezpieczeństwo poprzestania na tym, co przynosi wygodę. Życie duchowe daje na każdym poziomie tyle satysfakcji, że zawsze ma się do czynienia z pokusą pozostania w danym punkcie. Dość wcześnie można dojść do szczęśliwego i efektywnego funkcjonowania na prostej, ludzkiej płaszczyźnie, prowadząc zdrowe, zadowolające życie, komunikując się dobrze z innymi itd., i wtedy myślimy sobie: „Cóż, to mi wystarczy”. A jeśli nawet przeskoczy się ten etap, jeśli nawet medytuje się po osiem godzin dziennie, dalej można tkwić w miejscu, delektując się owocami swej praktyki. To jak wylegiwanie się w łóżku, bo jest ciepłe i komfortowe – Igniemy do tego półsennego stanu i opieramy się wyzwaniom nowego dnia.

Na tym polega lenistwo. Wiąże się ono z ignorancją, ponieważ tym, czego brakuje, jest wizja. Brakuje „boskiego niezadowolenia” – nie rozczarowania, a bezustannej chęci dążenia do ideału, jasnej świadomości ograniczeń ziemskiego bytu (tego, co złożone, psychologiczne, hedoniczne). Jedynie to pozwala przekroczyć siebie.

17. NIEDBAŁOŚĆ (LUB LEKKOMYŚLNOŚĆ) (*PRAMADA*)

Jest to trwanie w namiętności-żądzy, awersji-nienawiści oraz [ignorancji] pogłębionej przez lenistwo. Jest to niezważanie na to, co pozytywne, oraz niechronienie umysłu przed tym, co nie może przynieść trwałej satysfakcji²⁴⁹.

(*Abhidharma-samućcāja*)

Jak mówiliśmy, lenistwu można się poddać w jakimkolwiek momencie przed wejściem w

248 Przypowieść o tratwie wywodzi się z *Sutty Alagaddupama* (*Madżdżhima Nikaja* 22). Zob. *What is the Dharma?*.

249 *Mind in Buddhist Psychology*, s.94.

Strumień. Zaprzestanie wysiłków w odpowiedzi na zew Nieuwarunkowanego oznacza poddanie się zasysaniu uwarunkowanego. Możemy mieć poczucie, że chcemy po prostu pozostać jakiś czas w danym miejscu, ale to niemożliwe. Nie posuwając się do przodu, osuwamy się wstecz.

Jeśli utrzymamy taki kurs, przyjdzie chwila, kiedy kompletnie odpuścimy; przestaniemy się w jakikolwiek sposób opierać *kleśom* i *upakleśom*. Zwyczajnie przestaniemy dbać o to, co się z nami dzieje. Tak wygląda lekkomyślność, *pramada*. Jest to jakby brak odpowiedzialności wobec samego siebie. Nie przejmujemy się już ochroną umysłu przed negatywnymi zdarzeniami mentalnymi. Nie obchodzi nas to.

Można to przyrównać do „zapuszczenia się”, zaniedbania swego wyglądu. Stajemy się duchowym flejtuchem, etycznie podupadłym. Lub też do zaniedbania domowych napraw i porządku. Szyby w oknach popękały, dach przecieka w kilku miejscach, drzwi przeraźliwie skrzypią, panele podłogowe odstają, a kurz od dawna wszędzie się zbiera; mało tego, do środka naleciało sporo martwych liści, a koty i psy paskudzą, gdzie im się podoba. Gdyby można zobaczyć swój duchowy stan, kiedy już się o niego nie dba, wyglądałoby to mniej więcej tak.

Jeśli lekkomyślność wynika z neurotycznych pragnień, przypominamy kogoś, kto pozwolił swemu domowi popaść w ruinę, bo całe dni siedzi i pije. Nasz umysł jest tak zajęty obiektami swych pragnień, że praktycznie nie zauważamy, w jakim stanie właśnie się znajdujemy – a co dopiero mówić o dbaniu o to.

Jeśli lekkomyślność wynika z nienawiści, przypominamy kogoś, kogo bardziej zajmuje sprawianie przykrości sąsiadom – wybijanie ich okien i deptanie ich kwiatów – niż dbanie o swoją własność. Jesteśmy tak skupieni na wyrządzaniu innym szkody, że własne interesy schodzą na drugi plan.

Jeśli zaś lekkomyślność wynika z ignorancji, przypominamy kogoś tak oślepiałego, że przerasta go utrzymywanie domowego ładu. W tym wypadku jesteśmy po prostu nieświadomi poważnych konsekwencji dopuszczenia, by negatywne zdarzenia mentalne przejęły kontrolę nad umysłem. Pozwalamy *kleśom* i *upakleśom* się rozszaleć, bo nie przypisujemy temu znaczenia albo sądzimy, że uważność i czujność nie jest dla nas, albo nawet nigdy nie przyszło nam do głowy zastanowić się nad tą kwestią.

Dom nie utrzyma się sam w dobrym stanie; podobnie z umysłem. Trzeba sprawdzać, czy dach nie przecieka, czy dywan nie pokrył się plamami itd. Na podobnej zasadzie trzeba się strzec etycznej i duchowej degradacji. Kwestia umysłu jest w istocie jeszcze bardziej złowroga, niż wynika z tego porównania, jako że nie jest on tylko czymś podatnym na stopniową dezintegrację – jest on też w ciągłym niebezpieczeństwie aktywnej inwazji. Dlatego z pomocą przyjaciół należy utrzymywać stabilną postawę braku lekkomyślności.

18. ZAPOMINANIE (NIEPAMIĘTANIE LUB NIEUWAŻNOŚĆ) (*MUŚITA-SMRYTITA*)

Jest to rozbłysk świadomości, który nie rozjaśnia umysłu, przez co natychmiast zapomina się o czymś pozytywnym, ponieważ uwaga zwróciła się ku czemuś emocjonalnie skażonemu.
(Jesze Gialcen)

Jego funkcja to bycie podstawą nieuwagi²⁵⁰.
(*Abhidharma-samućcāja*)

Doświadczając *muśita-smrytity*, zwracamy się ku pozytywnemu obiektowi, ale bardzo przelotnie, ponieważ umysł natychmiast odciągają inne czynniki, czysto negatywne. Nie jest to zwykle zapominanie – można przecież łatwo zapominać o wszystkim, o rzeczach pozytywnych i negatywnych. Obiektem jest tu coś pozytywnego. Umysł zatrzymuje się na pozytywnym przedmiocie, ale nie oceniamy właściwie natury tego przedmiotu. Wywiera bardzo słabe wrażenie,

toteż nasza uwaga zostaje od razu odciągnięta.

Wedle *Tybetańskiej księgi umarłych* coś takiego dzieje się, gdy mamy przeblysk jasnego światła Rzeczywistości w *bardo*, lecz nasza świadomość nie jest zdolna zatrzymać tej wizji. Na bardziej podstawowym poziomie zdarza się to też w medytacji. Zasadniczo medytacja to coś prostego: wystarczy usiąść i skupić się na swym oddechu. Tylko tyle. Gdybyśmy byli osobami zrównoważonymi, szczęśliwymi i zintegrowanymi, oddech pochłaniałby nas coraz bardziej bez żadnych trudności. Nie jest bowiem tak, że problem leży w koncentracji na oddechu. Problem leży w tym, by nie pozwalać na rozproszenie uwagi przez „zakłóccze” – tj. negatywne zdarzenia mentalne. Stąd *muśita-smrytita* to w pewnym sensie zapominanie o sobie.

Zapominanie to niezdolność utrzymania wrażenia tego, co pozytywne. Kiedy np. czytamy książkę w negatywnym stanie umysłu, nie wyrze na nas ona żadnego wrażenia. Słowa przelatują przez umysł, ale ich nie rejestrujemy, nic dla nas nie znaczą, podczas gdy kiedy indziej mogłyby się odcisnąć bardzo głęboko. Negatywne emocje przejęły kontrolę i nie sposób skupić uwagi na czymś pozytywnym na tyle długo, by zdołało to wyrzeć jakiś wpływ. Całkowicie więc o tym zapominamy. Bez wątpienia tej *upakleśy* przeciwdziała uważność.

19. NIEUWAGA (LUB BRAK CELU) (*ASAMPRADŻANIA*)

Jest to emocjonalnie skażona świadomość rozróżniająca, której brakuje czujności wobec działań ciała, mowy i umysłu, i która nie wiąże się ze starannością [...]. Owa nieuwaga staje się zarodzią spadania ze swego poziomu istnienia²⁵¹.

(Jesze Gialcen)

To negatywne zdarzenie mentalne polega na braku *sampradżanii*, tłumaczonej zwykle jako „uważność celu”. Jeśli nie utrzymujemy stałej świadomości swego życiowego celu i zadania (dla buddystów w ostatecznym rachunku jest to Oświecenie), ulegniemy *asampradżanii*, którą można opisać jako rodzaj neurotycznej introspekcji bez konkretnego celu czy punktu orientacyjnego. Można do pewnego stopnia zdawać sobie sprawę z tego, co dzieje się w umyśle, można nawet pokładać wiarę w możliwości osiągnięcia wyższych stanów egzystencji, ale nie będąc w pełni uważnym, nie zachowując czujności względem umysłu, mowy i działań, „spadnie się ze swego poziomu istnienia” na niższe poziomy w procesie karmy i odrodzenia.

Jeśli działań ciała, mowy i umysłu nie podporządkujemy wierze i rozróżniającej świadomości – innymi słowy, jeśli nasze nastawienie jest czysto psychologiczne – wpadniemy w tarapaty. Kiedy jesteśmy niedbali i nonszalancy w sprawach etyki, żaden poziom rozróżniającej świadomości nam nie pomoże. Rzecz w tym, że stany mentalne można analizować czy rozważać, nie zachowując przy tym dostatecznej czujności względem swej mowy i fizycznych działań. Takie niezdrowe, wręcz neurotyczne zajmowanie się stanami swego umysłu, do tego stopnia, że nie zważa się na etyczne rezultaty owych stanów w postaci działań ciała, mowy i umysłu, powoduje niewątpliwe obniżenie poziomu egzystencji.

Jest tak dlatego, że poziom egzystencji jest determinowany przez czynności woli, ich zręczność i niezręczność, a nie przez dobre samopoczucie przy nich odczuwane. Niestety na Zachodzie istnieje tendencja do większego skupiania się na złożoności własnych stanów psychologicznych, niż na znacznie prostszej kwestii, jak prowadzić etyczne życie. Czasem obawiamy się zapewne, że porzucenie jakiejś niezręcznej aktywności może zakłócić swobodny przepływ naszej energii; owszem, może to nastąpić, ale potem powinniśmy być w stanie przekierować tę energię na aktywności zręczniejsze.

To prawda, że buddyjska etyka jest etyką intencji, nie znaczy to jednak, że chodzi w niej jedynie o to, co ktoś odczuwa; dotyczy ona wszak naszych intencji w odniesieniu do obiektywnych sytuacji. Zręczne działania wymagają skupienia uwagi na obiektywnej sytuacji, nie na sobie samym i własnych odczuciach względem swych zachowań. Rozsądne bywa oczekiwanie, by coś dla siebie wyciągnąć z tego, co robimy, przynajmniej okazjonalnie, ale paradoks polega na tym, że

wyciągniemy coś dla siebie o tyle, o ile nie będziemy się skupiać na wyciąganiu czegoś dla siebie.

20. CHAOTYCZNOŚĆ (LUB ROZTARGNIENIE) (*WIKSZEPA*)

Jest to trwanie w roztrzępaniu; przynależy do kategorii [chciwości, nienawiści i ignorancji]. Jego funkcja to utrudnianie wyzwolenia się od [chciwości]²⁵².
(*Abhidharma-samućcāja*)

Wikszeпа znaczy dosłownie „wiercenie się umysłu”. Kręcimy się niespokojnie, snujemy się z kąta w kąt, od jednej rzeczy do drugiej. Tradycyjnie wyróżnia się sześć rodzajów tej *upakleśy*²⁵³, choć bez wątplenia dałoby się wyróżnić więcej. Wedle Jesze Gjalcena nie wszystkie są w rzeczywistości odmianami *upakleśy*; pierwsza jest jego zdaniem nieokreślona, zaś ostatnia jest właściwie pozytywna; z pozostałych czterech powinniśmy się skupić szczególnie na drugiej i trzeciej, które oddają istotę tego negatywnego zdarzenia mentalnego.

a. *Chaotyczność jako chaotyczność*: zakłócenie medytacji przez najróżniejsze sygnały zmysłowe: mucha siada na ramieniu, czujemy zapach, słyszymy dźwięk. Jeśli nie jesteśmy mocno skoncentrowani, takie sygnały na pewno zaznaczą się w naszej świadomości i nas rozproszą, choćby na moment. Jeśli zaś **jesteśmy** skoncentrowani, może np. pojawić się gdzieś blisko dźwięk, ale jego percepcja zostanie zahamowana przez koncentrację. Można być świadomym subtelnego, stłumionego hałasu, ale nie będzie on dostatecznie określony, by skłonić umysł do zboczenia w jego kierunku. Uświadomienie sobie tego, **co** się usłyszało, nazwanie czy identyfikacja tego, następuje dopiero przy wyjściu ze stanu koncentracji.

b. *Chaotyczność dotycząca tego, co na zewnątrz*: tracimy skupienie na rzeczywistej naturze tego, co złożone, i rozpraszają nas iluzoryczne właściwości. Tego rodzaju nieuwaga pojawia się w kontekście praktyki wglądu i odnosi się konkretnie do umysłu przyciąganego przez przeciwieństwo tego, co chcemy sobie uświadomić. Kiedy np. zastanawiamy się czy medytujemy nad nietrwałością jakiegoś obiektu, ale nie potrafimy skupić na nim umysłu w taki sposób, by przeniknąć jego nietrwałość, bo zaczynamy się nim zachwycać tak, jakby był wiecznotrwały. Lub też, biorąc inny, dosyć szokujący przykład – kiedy praktykujemy *aśubha bhawanę*, koncentrując się na nieodzownym braku powabu tego, co złożone, poprzez kontemplowanie zwłok, nasz umysł może w pewnym momencie zbłądzić w myślenie o innych ciałach, całkiem żywych i powabnych. W takich sytuacjach można stracić z horyzontu rzeczywiste cechy przedmiotu koncentracji i skupić się na jego cechach nierzeczywistych.

c. *Chaotyczność dotycząca tego, co wewnątrz*: w trakcie medytacji zaczynają nas rozpraszać różne negatywne stany mentalne. Stajemy się coraz bardziej przejęci i zafascynowani swym wewnętrznym doświadczeniem, subiektywnymi stanami umysłu, zamiast wczuwać się coraz głębiej w przedmiot medytacji. Jest to mentalny niepokój.

d. *Chaotyczność dotycząca cech definiujących*: rozpraszają nas opinie innych co do tego, jaką medytację powinniśmy wykonywać. Bez stanowczego określenia celu usiłujemy wypróbować każdą nowo zasłyszaną metodę, odchodząc od jednej praktyki ku innej. Tego rodzaju rozproszenie wynika z braku pewności, z niewłaściwego wpływu rekomendacji innych osób. Wynika też z pokładania zbyt dużej wiary w określoną metodę; Igniemy do myśli, że jeśli tylko uda nam się znaleźć odpowiednią metodę praktyki, wszystkie trudności znikną.

e. *Chaotyczność niewłaściwych działań*: przyciągają nas praktyki oparte na zepsutych czy

252 Ibid., s.96.

253 Zob. *ibid.*, s.97.

zmaconych pogladach, i podejmujemy te praktyki, jedna po drugiej, z zarozumialym poczuciem, ze docieramy do czegoś pozytywnego. Zepsute czy tez zmacone poglady, o ktorych tu mowa, wyliczone sa na liście zwanej czterema *wipariyasami*, czterema zepsuciami; jest to postrzeganie zniszczalnego jako niezniszczalnego, bolesnego jako przyjemnego, nieczystego jako czystego, oraz pozbawionego „ja” jako posiadające „ja”²⁵⁴. Przemieszczamy się więc od jednej pseudopoztywnej rzeczy do innej, od jednej terapii rozwoju osobistego do drugiej, od jednego „głębokiego i istotnego doświadczenia” do innych. Przez cały czas uważamy, że do czegoś to zmierza; myślimy, że życie staje się przez to coraz bogatsze i sensowniejsze. Pochłaniając jedno po drugim „głębokie, zmieniające wszystko doświadczenie”, nabieramy rozdmuchanego wyobrażenia o swym rozwoju psychicznym i duchowym.

f. Chaotyczność przez racjonalizację: od najwyższych ideałów odciągają nas pośrednie osiągnięcia. Stąd popularny mahajanistyczny pogląd mówi, że ideał arhata może odciągnąć od ideału bodhisattwy, że można zadowolić się ograniczoną formą Oświecenia tylko dla siebie. W istocie chodzi bardziej o to, że rozpraszać mogą ograniczone postępy w praktyce Dharmy, kiedy usiłuje się dokonywać ich samemu – np. porzucając Schronienie Sanghi we własnej praktyce. Przede wszystkim dotyczy to więc sytuacji, kiedy coś pozytywnego odciąga od czegoś bardziej pozytywnego. Biorąc inny przykład: pierwsza *dhjana* to głęboko pozytywny stan umysłu, ale może ona stać się czynnikiem rozpraszającym, jeśli nie przechodzimy od niej do jeszcze bardziej zintegrowanych stanów, reprezentowanych przez wyższe *dhjany*. Wszystkie *dhjany* są równie pozytywne w sensie, że nie są negatywne, podobnie jak wszystkie odcienie błękitu są błękitne, bo nie są czerwone ani żółte. Ale oczywiście pewne odcienie błękitu są bardziej błękitne od innych, a niektóre *dhjany* reprezentują wyższy poziom integracji od innych.

Rozdział 10

Nieklasyfikowalny umysł

Ostatnie cztery zdarzenia mentalne, *anijaty* – odrętwienie, zmartwienie, wstępne dostrojenie umysłu i trwałe dostrojenie umysłu – są zasadniczo nieklasyfikowalne; nie można ich zaklasyfikować ani jako pozytywnych, ani negatywnych, neutralnych, określających przedmiot itp.

1. SENNOŚĆ (LUB ODREŃTIENIE) (*MIDDHA*)

[...] w nocy sen jest potrzebny dla zwiększenia zdolności ciała do zajęcia się pozytywnymi zadaniami; emocjonalnie skażony, negatywny aspekt snu każe obawiać się pozytywnych zadań, jakie należy wykonać²⁵⁵.

(Jesze Gjalcen)

Middha przypomina stan, w jaki popadamy po obfitym posiłku. Jest to przede wszystkim stan fizyczny, ale może on mieć też reperkusje mentalne, które mogą być zarówno pozytywne, jak negatywne, zależnie od okoliczności. Kiedy umysł popada w stan senności, może dryfować w różnych kierunkach. Wedle therawady umysł oświecony, w tym przypadku umysł Arhata, bywa podatny na odrętwienie, *middhę*, ale nie na jego umysłowy ekwiwalent, *thinę*²⁵⁶.

Stan odrętwienia lub senności wynika bez wątpienia z utraty energii; w zamglonym, pasywnym stanie umysł dryfuje w kierunku naturalnych skłonności, czy to pozytywnych, czy negatywnych. W medytacji może to oznaczać wycofywanie się do wewnątrz, odchodzenie od obiektu medytacji. Może się wydawać, że w medytacji chodzi właśnie o wycofywanie się do wewnątrz, lecz w rzeczywistości wymaga ona koncentracji wszystkich energii na wychodzeniu ku pojedynczemu obiektowi „na zewnątrz”. Stan odrętwienia jest tego przeciwieństwem, cofając nas do siebie.

Nie można jednak powiedzieć, że sam sen oznacza utratę energii. Jest to stan odświeżający. Czujemy się senni, idziemy spać i po jakimś czasie wyskakujemy z łóżka w pełni gotowi zabrać się za coś pozytywnego. Z drugiej strony możemy niestety obudzić się w odnowionym negatywnym stanie umysłu, lub też w ogóle czuć niechęć do wstawania.

Rzecz jasna, między ludźmi istnieją wyraźne różnice, jeśli idzie o wzorce snu. Niektórzy potrzebują więcej snu od innych. Jedni wstają wcześnie, drudzy to nocne marki, których szczyt aktywności przypada na noc. Niektórzy wybudzają się ze snu dłużej; ich reakcje mogą być na początku powolniejsze, mniej zdecydowane i mniej uważne. Żaden wzorec snu i czuwania nie jest sam w sobie lepszy od innych. Przy swoim wzorcu trzeba czasami pozwalać sobie na taryfę ulgową. Jeśli byliśmy nadaktywni i nasz system nerwowy potrzebuje odpoczynku, może się w nas pojawić naturalna i zdrowa niechęć do opuszczenia łóżka. Mniejsze zapotrzebowanie na sen stanowczo nie jest żadną cnotą. Decydując o ilości potrzebnego snu, warto jedynie brać pod uwagę swój stan zdrowia, temperament i wiek. Wziąwszy to wszystko pod uwagę, powinniśmy budzić się ze zdrową i optymistyczną chęcią kontynuowania pozytywnych aktywności.

Sen wiąże się z marzeniami sennymi, które pomagają utrzymać kontakt z imaginacyjną stroną własnego umysłu. Jeśli ktoś jest mocno zajęty abstrakcyjnym myśleniem, może na tym ucierpieć wyobraźnia, a to tak, jakby umierała część nas. Weźmy przykład Charlesa Darwina. Oczywiście nie był to w żadnym razie nietwórczy, przyziemny zbieracz danych naukowych, a jako młody człowiek żywo interesował się poezją; jednakże po 25-30 latach wzmożonej pracy naukowej powrócił

255 *Mind in Buddhist Psychology*, s.100.

256 Warto jednak zauważyć, że w therawadyjskiej abhidhammie *thina* i *middha* są zaliczane do negatywnych zdarzeń mentalnych. Zob. np. Anuruddha, *Abhidhammatthasangaha*.

pewnego dnia do Shakespeare'a i odkrył ku swej rozpaczy, że nie jest już w stanie zachwycać się poezją. Stracił po prostu tę zdolność i najwyraźniej nigdy już jej nie odzyskał.

Tę jednostronność symbolizuje Zjawa z pism Williama Blake, czyli rozum oddzielony od uczucia (natomiast uczucie oddzielone od rozumu nazywa on Emanacją). Zdaniem Blake'a najważniejsze uosobienia Zjawy można znaleźć w naukowym i filozoficznym środowisku jego czasów; jako przykłady podawał Bacona, Locke'a czy Newtona. Innymi słowy, nauka i filozofia nie wyrażają całej osobowości. Naturalnym środkiem wyrazu dla człowieka zintegrowanego jest Wyobraźnia, która może się urzeczywistnić dopiero, gdy Zjawa i Emanacja się połączą.

Zaczynając duchowe życie, należy zaangażować się emocjonalnie w praktykę duchową, integrować życie intelektualne z emocjonalnym. Ktoś, u kogo dominuje Zjawa Blake'a (a wydaje się to bardzo stosowne określenie), potrafi dosyć sprawnie przemyśleć różne sprawy, nawet emocje, dzięki czemu łatwo mu zachowywać zewnętrzne pozory. Zamiast pracować nad swą emocjonalną stroną, osoby takie mogą próbować zakłamywać rzeczywistość, nic w istocie nie robiąc – drzemiąc, śpiąc i śniąc – póki realne uczucia nie zaczną się ujawniać. Wtedy można przejść do pracy nad ich rozwojem, choćby za sprawą sztuki lub praktyki oddania.

Wiele pożytku może przynieść zgłębianie Blake'a, szczególnie jego tzw. ksiąg proroczych, ponieważ nie sposób go zredukować do szablonowego systemu; jego pisma zawierają sprzeczności nie do pogodzenia. Jest to właściwie część przesłania Blake'a: Zjawa nie może mieć wszystkiego pod kontrolą. Usiłując zrozumieć zawłości jego symbolizmu, Zjawa musi skapitulować – jeśli chcemy, by każdy symbol i każde twierdzenie miały tu jedno, dobrze określone znaczenie i dobrze określone związki z innymi symbolami i twierdzeniami, popadniemy w niemałą frustrację. Jeśli zaś pozwolimy się tej poezji porwać, damy się pochłonać jej bezpośredniemu emocjonalnemu działaniu, ogólny nurt Blake'owskich znaczeń stanie się jasny.

Sam miałem okazję doświadczyć czegoś takiego, gdy zaczynałem zgłębiać dyscypliny tantryczne. Zależało mi na ułożeniu ich w elegancką, całościową syntezę, stwierdziłem jednak, że to niemożliwe. Jakkolwiek byśmy nie układali całego materiału, zawsze pozostaną elementy niedające się grzecznie wpasować. W końcu doszedłem do wniosku, że jest to w pewnym sensie celowe. Nigdy nie uzyska się całościowego obrazu tantr. Ale jeśli pogodzimy się z faktem, że możliwy jest tylko ogląd częściowy, który zyskuje się przez osobiste zaangażowanie, a nie obserwowanie z dystansu, da się przynajmniej dokładnie tantry **poczuć**. Można wręcz uznać, że jeśli coś łatwo poddaje się racjonalnej analizie, nie zadowoli nas to na długo. Np. język powinien obfitować w wieloznaczności, by w pełni zaspokajać ludzkie potrzeby ekspresji.

Choć odrętwienie, senność i marzenia senne mogą reprezentować negatywne stany umysłu w postaci lenistwa i ospałości, stanowią też najbardziej bezpośrednie połączenie z całą sferą doświadczenia, którą ignorujemy na własną niekorzyść. Reprezentują perspektywę potrzebną szczególnie przy okazji studiów nad abhidharmą, która jest wszak próbą racjonalizacji i uporządkowania nauk Buddy, zredukowania ich do „niezbędnych podstaw” i usunięcia wszelkich „pobocznych” elementów biografii, historii, mitu i poezji. Bywa to przedsięwzięcie pożyteczne, zwłaszcza w przypadku niektórych detali, jak analiza umysłu i zdarzeń mentalnych; nie wolno przy tym jednak zapominać o różnych ograniczeniach, jakie niesie ze sobą podejście przyjęte przez abhidharmę.

W autobiografii Gesze Rabtena, który studiował abhidharmę i wiele pisał na jej temat, uderzające jest to, że próbując przekazać ludziom Zachodu specyfikę tybetańskiego klasztoru, porównał go do fabryki – klasztor miał być jak maszyna pełna krzątających się mnichów, uwijających się nad taśmą produkcyjną. Jak bywa z drobnymi detalami, wybranie tego właśnie obrazu przez Gesze Rabtena bardzo wiele mówi.

Medytacja, recytowanie wersów rytualnych tekstów lub powtarzanie mantr tuż przed snem może być bardzo użyteczne; można w ten sposób niejako przeciągnąć świadomość w stan snu, dzięki czemu jest bardziej prawdopodobne, że sny będą mieć sens duchowy. Pewne wartościowe doświadczenia senne są po prostu niedostępne w trakcie czuwania. Wydaje się, że w snach zachodzi wiele swoistych zjawisk, które nie odpowiadają niczemu z „przytomnego życia” i obierają swój własny kierunek. Od czasu do czasu nasze senne przeżycia mogą dotykać życia w stanie czuwania

w sposób wręcz szokujący, jednakże sny mają w pewnym sensie swój własny żywot. Wiele dzieje się na innych poziomach, w innych wymiarach naszej egzystencji, których zwykle nawet nie uważamy za części swej indywidualności. Być może na jakimś poziomie trwa w nas zupełnie inne życie, niejako w innym świecie, z którego to życia nasz świadomy umysł nie zdaje sobie sprawy. Ów wymiar nie jest bardziej świadom „mnie”, niż „ja” jestem świadom jego, są to jednak w równym stopniu aspekty jakiegoś szerszego „ja”, a ich drogi mogą się czasami przecinać. Zdecydowanie trzeba się wystrzegać okopania w racjonalnej świadomości i podejmowania prób zawłaszczenia tej drugiej sfery egzystencji za sprawą różnych analiz, tłumaczeń, rozważań i przekładów na kategorie całkowicie racjonalne. Utrzymując taką kontrolę, unikamy doświadczeń tego typu. W pewnym sensie pytania o „znaczenie” snów, symboli i mitów mijają się z celem.

Z drugiej strony sam pamiętam bardzo wyrazisty przekaz, jaki swego czasu dotarł do mnie w snach. Wiele lat temu powracał do mnie sen z kobietą, która mnie łajała. Nie był to nikt mi znany, i nie umiałem stwierdzić, na co ona narzeka, ale była bardzo rozżłoszczona. Czasami ją widziałem, a czasami rozmawiałem przez telefon. Na początku mocno mnie te sny dziwiły, bo nie miałem złych relacji z żadną kobietą. Wreszcie jednak zdałem sobie sprawę, o co chodzi. Była to moja wyobraźnia, moja kreatywność, która protestowała, że nie poświęcam jej dość uwagi. Wyciągnąłem z tego wnioski – odpuściłem nieco abhidharmę i od czasu do czasu brałem do ręki jakiś tomik poezji. Odtąd nie miałem już takich snów.

Im więcej przyglądamy się stabilnemu ego, tym bardziej zdaje się ono rozpadać. To nic więcej, jak cienka nić świadomości w stanie czuwania, która sztucznie spaja grubą wiązkę przeróżnych materiałów. Dla przeciętnej osoby czynnikiem spajającym jest ciało fizyczne – jedyny relatywnie stabilny komponent naszego istnienia. Toteż dla wszystkich praktycznych celów ciało pozostaje tym, kim się jest. Dlatego właśnie Budda powiedział raz, że utożsamienie się z ciałem to mniej poważny błąd niż utożsamienie się z umysłem. Wynika to stąd, że uznawanie swego mentalnego i emocjonalnego rollercoastera za siedzibę niezmiennego „ja” to bez wątpienia absurd; łatwiej zrozumieć takie myślenie o swym ciele.

Coraz pełniejsze rozumienie, że własna świadomość jest wielowymiarowa, pozwala spojrzeć z właściwej perspektywy na codzienną świadomość zmysłową. Dzięki temu, umierając, jesteśmy jak człowiek inwestujący w wiele biznesów, z których jeden się zwinął – by zaryzykować równie utylitarystyczne porównanie, jak fabryka Gesze Rabtena, które jednak pomoże rozjaśnić sprawę. Ten jeden interes trzeba było zamknąć, ale biorąc pod uwagę wszystkie interesy i przedsięwzięcia, nie jest to aż tak istotne. Będziemy zapewne mogli otworzyć nowy biznes i przenieść tam personel.

2. ZMARTWIENIE (*KAUKRYTJA*)

Jego funkcja to utrudnianie umysłowi uspokojenia się²⁵⁷.

(*Abhidharma-samućcāja*)

Zmartwienie bywa pozytywne, jeśli można coś zrobić, by je uśmierzyć, i jeśli prowadzi do pożytecznych i właściwych zachowań; inaczej mówiąc – jeśli jest bodźcem do potrzebnych działań. Może ono stanowić pożyteczny przekaz ze strony podświadomego umysłu, że coś zostało przeoczone. Zmartwienie i żal z powodu bardzo poważnych konsekwencji karmicznych jego dawnych czynów doprowadziły Milarepę do poszukiwania Oświecenia jeszcze w tym życiu, co miało być jedyną alternatywą dla odrodzenia się w sferach piekielnych.

Jeśli zaś nie można nic poradzić na zmartwienie, bo czas działania już minął, lub jeśli zmartwienie zaczyna w rzeczywistości utrudniać działania zmierzające do jego uśmierzenia, staje się to stan negatywny, lęk. Gdyby Milarepa po zdaniu sobie sprawy z zadania, jakie przed nim stoi, dalej się martwił, gdyby męczyło go zmartwienie, że nie będzie w stanie osiągnąć Oświecenia, byłby to stan bezsensowny i szkodliwy. Jeśli w środku nocy myślimy sobie: „Chyba drzwi

wejściowych nie zamknąłem”, być może jest to zmartwienie uzasadnione. Ale jeśli schodzimy na dół, sprawdzamy drzwi, wracamy do łóżka, a mimo to dalej się martwimy, czy aby dobrze sprawdziliśmy, to jest to zmartwienie nieuzasadnione, czyli lęk.

Freud wyjaśnia, że lęk powstaje, gdy chce się utrzymywać pod kontrolą silne uczucia uznawane za negatywne. Nie pozwalamy sobie na ich przeżywanie, nie przyznajemy się do nich przed sobą, a jednocześnie nie możemy ich całkowicie wykluczyć – ciągle odczuwamy więc rozproszony, czający się pod powierzchnią niepokój, który w pewnych sytuacjach się ujawnia. Dzieje się tak, ponieważ wypieramy jakiś bardzo ważny czynnik w naszym życiu, który wpływa na powierzchnię mimo wszelkich wysiłków mających go stłumić. Raz jeszcze mamy tu do czynienia z rozdźwiękiem między aspektem racjonalnym i emocjonalnym. Problem wynika stąd, że martwimy się o zewnętrzne, „obiektywne” sprawy, zaniedbując emocjonalne źródło swych lęków, jakiegokolwiek by ono nie było.

Zrobiwszy wszystko, czego rozsądnie można od siebie oczekiwać w danej sytuacji, powinniśmy być w stanie usiąść i zapomnieć o sprawie. Jeśli w dalszym ciągu się martwimy, że coś pójdzie nie tak, może się to wiązać z brakiem akceptacji faktu, że coś **zawsze** może pójść nie tak. Czasem oczekujemy więcej pewności, niż życie potrafi nam dać. Czujemy niepewność koniec końców dlatego, że życie jest niepewne, choć nie umiemy się z tym pogodzić. Nigdy nie będziemy mieć całkowitej pewności; nie wiemy ponad wszelką wątpliwość, że po obiedzie będziemy dalej przy życiu. W obliczu ciągłej niepewności możemy jedynie żyć najlepiej, jak umiemy.

3-4. SELEKTYWNOŚĆ I DYSKURSYWNOŚĆ (LUB WSTĘPNE I TRWAŁE DOSTROJENIE UMYŚLU)

Wstępne dostrojenie umysłu to w przybliżeniu przedmiot rozważania, a trwałe dostrojenie umysłu to jego szczegółowe rozważanie²⁵⁸.
(Jesze Gialcen)

Te dwa zdarzenia mentalne – *witarka* i *wiçara* – bywają niekiedy wymieniane oddzielnie, ale zazwyczaj mówi się o nich razem, szczególnie w związku z pierwszą i drugą *dhjaną*. Jak już mówiliśmy, reprezentują one aktywność umysłu, która jest obecna w pierwszej *dhjanie*, a nieobecna w wyższych. Najprościej można by je oddać jako „pomyśleć o czymś” i „myśleć o czymś”. Tradycyjnie porównuje się je do chwytania garnka jedną ręką (*witarka*) i dokładnego obmywania go drugą (*wiçara*). Z jednej strony uchwytujemy przedmiot, nic o nim nie wiedząc; z drugiej – badamy go szczegółowo²⁵⁹.

Mogą to być pozytywne zdarzenia mentalne – np. kiedy myślimy o przyjacielu i jego zaletach; mogą też być negatywne – kiedy przychodzi nam na myśl jakiś atrakcyjny przedmiot i myślimy, jak fajnie byłoby go mieć. Dlatego *witarka* i *wiçara* to zmienne zdarzenia mentalne: mogą być pozytywne, negatywne lub neutralne.

W kontekście abhidharmicznej analizy umysłu i zdarzeń mentalnych można postawić pytanie, czy istnieje realna różnica między *witarką* a umysłem. Czy *witarka* to nie umysł, a *wiçara* – zdarzenia mentalne w ogólności? Jak już wiemy, umysł definiuje się jako coś postrzegającego przedmiot – nie ma przedmiotu, nie ma umysłu; natomiast *witarkę* definiuje się jako pojmowanie danego przedmiotu. Trudno jednak orzec, gdzie kończy się percepcja, a zaczyna pojmowanie – choć jakaś różnica musi istnieć, inaczej *witarka* byłaby klasyfikowana jako umysł, a nie jako zdarzenie mentalne. Owo pojmowanie nie jest tym samym, co „rozpoznawanie”, ponieważ rozpoznawanie jest odrębnym zdarzeniem mentalnym, *samdñiñą*. Dlatego można by sądzić, że *witarka* jako zdarzenie mentalne jest naddatkiem, jako że jej domniemane funkcje spełnia również dobrze umysł.

Różnica zdaje się polegać na tym, że *witarka* jest jedną z funkcji umysłu, jako że przedmiot

258 Ibid., s.102.

259 Zob. *Visuddhimagga*, iv.91.

witarki jest obiektem mentalnym, podczas gdy umysł ogólnie postrzega obiekty percepcyjne – czyli obiekty normalnej percepcji zmysłowej oraz obiekty mentalnej lub „kategorialnej” percepcji. Ponadto przedmioty percepcji umysłu w wyższych *dhjanach* nie są możliwymi przedmiotami *witarki*; wydaje się więc, że *witarka* reprezentuje po prostu bardziej „gruboziarnisty” element umysłu.

Jak widać, nawet w abhidharmie znajdujemy niejasne, słabo naświetlone wątki. Liczba odrębnych kategorii nie jest ściśle określona; poszczególne zdarzenia mentalne mniej czy bardziej na siebie zachodzą. W tym przypadku wygląda na to, że sens *witarki* całkowicie pokrywa umysł postrzegany jako zdarzenie mentalne. A zatem nie powinniśmy zbyt literalnie traktować idei umysłu i zdarzeń mentalnych. Umysł nie jest odrębny od zdarzeń mentalnych. Są to bowiem pojęcia operacyjne, co podkreślają też, jak widzieliśmy, mahajanistyczni nauczyciele abhidharmy.

Zakończenie

Meritum analizy

Ci, którzy źle czynią, stają się pomocnikami Anangi [Kupidyna],
Ulegając zepsuciu w chmurach głupoty,
Które są falami tego zepsutego wieku, i tak
Stają się pyszni, mając zepsucie za najlepszy możliwy świat²⁶⁰.

Tak brzmi jedna z sekwencji wersów, którymi Jesze Gialcen kończy swe dociekania nad umysłem w psychologii buddyjskiej. Legenda przekazana przez jedną z hinduskich puran wyjaśnia, jak postać Anangi (co znaczy „bez kończyn” lub „bezcielesny”) zyskała swe imię²⁶¹. Pewnego razu – co w istocie trwało tysiące lat – bóg Śiwa obrał życie surowe i proste, całkowicie zapominając o tym, co dzieje się na świecie. W tym okresie straszny demon zaczął niepokoić świat. Bogowie zwołali radę mającą zdecydować, jak sobie z tym poradzić, i wreszcie wielki riszi powiedział im, że demona może zniszczyć jedynie syn Śiwy. Zrazu wydawało się to rozwiązanie raczej teoretyczne niż praktyczne, Śiwa był bowiem zatopiony w samotnych medytacjach w Himalajach i oczywiście nie w głowie mu było poczęcie syna. Bogowie postanowili jednak zrobić, co w ich mocy, polecając Kamadewie, hinduskiemu bogowi miłości (jak grecki Kupidyn), by odszukał Śiwę i wystrzelił w jego kierunku jedną ze swych kwiatnych strzał. Kamadewa wyruszył więc i znalazł Śiwę. Gdy już sięgał po swój łuk, Śiwa niespodziewanie wynurzył się na moment z kontemplacji i otworzył trzecie oko, z którego wydobył się wielki płomień, trawiąc doszczętnie boga miłości.

Odtąd Kamadewa jest niewidoczny. Ale mimo że go nie widzimy, ciągle pozostaje czynny. Nie jesteśmy zatem świadomi, kiedy robi swoje sztuczki – musimy mieć się stale na baczności. Bardzo łatwo zafascynować się tym, co ziemskie, dużo trudniej – tym, co transcendentalne. Tradycja buddyjska dostrzega tę trudność; istnieje nawet swego rodzaju sublimacja Kamadewy w postaci Kurukulli, bodhisattwy symbolizującego aspekt zauroczenia Oświeceniem – Oświecenie jako coś przepięknego.

Czyniąc źle, ułatwiamy zadanie Anandze – jako że często nie jesteśmy właściwie świadomi swej niezręczności. „Ulegamy zepsuciu w chmurach głupoty”, na których próbujemy zbudować swe życie. Można by sądzić, że w XX wieku pozbyliśmy się płytkiego optymizmu, entuzjastycznej wiary w ludzki postęp, tak charakterystycznej dla epoki wiktoriańskiej. Nic z tych rzeczy. Współcześnie powszechnym trendem jest myślenie, że wolnościowe, egalitarne, społecznie postępowe i technologicznie zaawansowane demokracje liberalne stanowią ideał, do którego reszta świata powinna dążyć. Tymczasem nie jest bezpodstawny pogląd, że owe „idealne” społeczeństwa podszyte są galopującym zepsuciem, nie mając jasnych wartości ani poczucia wspólnoty. Tak więc, niestety, faktycznie bierzemy zepsucie za najlepszy możliwy świat. A w samym sercu tego zepsucia znajduje się zamęt wokół tego, co zręczne i niezręczne, co pozytywne, a co negatywne.

Nawet jeśli dojdziemy do wniosku, że zarówno dla świata, jak i dla nas drogą naprzód jest ścieżka duchowa, dalej możemy tkwić w zamęcie co do samej natury rozwoju duchowego. Analiza abhidharmy ma miejsce w ogólnym kontekście praktyki duchowej, której celem jest oczywiście samorozwój. Zbyt wąska interpretacja pojęcia samorozwoju może go jednak podkopać i osłabić. Owszem, buddyzm podkreśla znaczenie troski o siebie obok troski o innych, ale równie dobrze można to odwrócić, mówiąc o trosce o innych obok troski o siebie. Być może w duchowym życiu trzeba będzie przewyciężyć pogląd, że wymaga ono samonegacji; ale na pewnym etapie również potrzebne będzie uznanie ścieżki przede wszystkim za poświęcenie się dla dobra innych, a niejako przy okazji – dbanie o siebie.

260 *Mind in Buddhist Psychology*, s.113.

261 Zob. Siostra Nivedita i Ananda Coomaraswamy, *Myths of the Hindus and Buddhists*, Harrap, Londyn 1914, s.296.

Warto odkryć znaczenie relacji z innymi dla swego samorozwoju. Warto zdać sobie sprawę z centralnego miejsca, jakie w projekcie swego samorozwoju zajmuje życzliwość i szczodrość wobec innych. Na dobry początek można sobie uzmysłwić, że czas i energia poświęcona rozwojowi innych ludzi to nie jest czas dla nas samych stracony. Taka świadomość to już coś. Niektórzy nie dochodzą nawet do tego – sądzą, że czas poświęcony innym jest stracony z punktu widzenia ich własnego rozwoju duchowego. A wzięwszy pod uwagę istnienie innych, trzeba jeszcze wykonać jeden bardzo ważny krok: oduczyć się uważania ludzi i swoich działań wobec nich jedynie za środek dla własnych duchowych celów. Inni ludzie mają, bądź co bądź, wartość sami w sobie.

Metta bhawanę można zacząć praktykować dla wyższych stanów świadomości, bycia lepszą osobą, nawet osiągnięcia Oświecenia. Innych ludzi traktuje się wówczas jako obiekty dla rozwijania *metty*: życzymy innym dobrze, by stawać się lepszą, szczęśliwszą osobą. Jednak ta praktyka działa tylko wtedy, gdy jest się rzeczywiście przejętym innymi; a jeśli tak się dzieje, traci się zainteresowanie pierwotnym jej celem. Własny rozwój duchowy nie może być już kwestią odrębną od duchowego dobra innych.

Całe nasze myślenie i doświadczanie zachodzi w ramach dychotomii ja-inni. W zwykłym doświadczeniu nie sposób zredukować tej dychotomii. Nie da się jej obejść. Dlatego na poziomie rzeczywistości empirycznej, relatywnej, potrzebujemy podwójnego podejścia. Skoro rzeczywistość jest rozdwojona na podmiot i przedmiot, musimy do niej podchodzić nie tylko od strony „ja”, ale także od strony innych.

Można powiedzieć, że najlepiej podchodzić do rzeczywistości od strony innych, ponieważ podejście z punktu widzenia „ja” przychodzi nam naturalnie. Mamy naturalne poczucie, że jesteśmy ważni, i być może też, że ważni są nasi najbliżsi, inni natomiast prawie się nie liczą. Pomagając innym i dostrzegając, że są oni równie realni i równie ważni, angażujemy się w proces, który bez wątpienia pomoże przełamywać dychotomię podmiot-przedmiot.

Podejście do ostatecznej rzeczywistości zawsze będzie **moje**, a póki usiłuję osiągnąć ją dla siebie, kończy się to fiaskiem. Niemożliwe jest osiągnięcie ostatecznej rzeczywistości dla siebie. Tylko ja-plus-inni możemy to zrobić. *Pradźnia* (mądrość) to kulminacja podejścia zorientowanego na siebie, *karuna* (współczucie) to kulminacja podejścia zorientowanego na innych – jedno i drugie musi się w niedualnej rzeczywistości połączyć.

Stąd jeśli naszym celem jest osiągnięcie ostatecznej rzeczywistości dla siebie, jeśli chodzi nam – przy wszystkich życzliwych uczuciach wobec innych – przede wszystkim o własną korzyść, wówczas nie dochodzi do przełamania dychotomii podmiot-przedmiot, i wszystko spełza na niczym. Ujmując rzecz bardzo prosto: nie wystarczy czuć się niesamolubnym, trzeba **być** niesamolubnym, czyli zachowywać się nieegoistycznie. Oto jedyny sposób przełamania bariery między podmiotem i przedmiotem. „Ja” i inni muszą stać się równoważnymi źródłami motywacji. Zaczynamy dostrzegać, że **rzeczywiście** nie ma różnicy między mną a innymi. Na tym polega postrzeganie bodhisattwy: nie istnieje żadna Nirwana dla siebie, nawet jeśli czujemy przy tym wielką życzliwość dla innych. Dlatego tak istotna jest praktyka przekazywania swych zasług, czyli wyrażanie życzenia, bym nie tylko ja, ale też wszystkie inne istoty skorzystały z zasług płynących z moich działań. Gdy robimy coś pozytywnego, warto się upewnić, czy nie chcemy zawłaszczyć korzyści dla siebie; gdyby tak było, uległyby one niejako roztrwonieniu.

Niektórzy myślą: „Na początku najlepiej się zatroszczyć o siebie. Potem, jak już będę miał trochę doświadczenia i nauczę się lepiej rozumieć potrzeby ludzi, zacznę się bardziej troszczyć o nich”. Ale równie dobrze można ten argument odwrócić: czemu nie zatroszczyć się najpierw o innych? Potem, gdy się już będzie mieć więcej doświadczenia i lepiej się zrozumie własne realne potrzeby, można będzie zacząć troszczyć się więcej o siebie. Takie podejście nie może zaprowadzić na manowce. Póki działamy na rzecz innych lub robimy pozytywne rzeczy bez oczekiwania nagrody, możemy być pewni, że realizujemy faktyczne cele każdej praktyki duchowej.

Jeśli zanadto cenimy stronę psychologiczną kosztem etycznej, życie duchowe staje się swego rodzaju wyrafinowanym, pseudoduchowym, hedonistycznym estetyzmem. Rzecz jasna, wysubtelnianie i koncentracja swego doświadczenia to centralny element praktyki duchowej; pytanie, czy wysubtelnieniu ulega doświadczenie dychotomii ja-inni, czy raczej po prostu

doświadczenie siebie? Jeśli stawiamy na coraz większą subtelność swej subiektywności, pamiętając o tej dychotomii, wszystko jest w porządku. Ale jeśli skupiamy się coraz bardziej na wyrafinowanym przeżywaniu siebie, popadając w irytację, gdy inni w jakiś sposób przeszkadzają nam cieszyć się tymi subtelnymi doznaniem i w pełni im oddawać, stanowczo coś poszło nie tak.

Nie można całkowicie wusubtelnić się²⁶² z ziemskiej rzeczywistości; zawsze będzie jakiś substrat, który podlega wysubtelnieniu. Np. w jednym z tybetańskich klasztorów istniała dawniej, jak słyszałem, ogromna kadź, w której parzono herbatę dla setek mnichów. Trwało to 600 lat, od czasów Tsongkhapy. I codziennie zostawiano odrobinę na dnie, by każdy mnich w każdym pokoleniu wypijał nieskończenie małą cząstkę tej samej herbaty, którą pił Tsongkhapa. W ten sposób herbata Tsongkhapy ciągle tam była, choć niewyobrażalnie rozcieńczona. Zasadniczo to samo dotyczy złożonej egzystencji. Nie da się jej całkowicie oczyścić. Trzeba dokonać egzystencjalnego skoku – wylać ostatnią kroplę herbaty.

Istnieje oczywiście ideał estetycznego doświadczenia w wyższym, kontemplacyjnym, obiektywnym sensie: zachwycanie się danym przedmiotem i zatracanie się w nim. Należy to jednak odróżnić od subiektywnego doświadczenia estetycznego w sensie zachwycania się czymś dla własnej przyjemności, choćby na bardzo subtelnym poziomie – nie może to samo w sobie zaprowadzić do wyzwolenia. Można powiedzieć, że *samadhi* stanowi najsubtelniejszy poziom tej czysto subiektywnej przyjemności. Samo w sobie, bez transcendentального wglądu, *samadhi* nie doprowadzi do Oświecenia: kulminacją życia duchowego nie jest żadne wspaniałe doświadczenie dla własnej przyjemności.

Bez praktycznego zakotwiczenia w wymiarze etycznym nie osiągnie się ideału obiektywnego przeżycia estetycznego, w którym następuje rozplątanie się „ja” w obiekcie. W pewnym sensie nie można rozplątać się w kontemplacji obiektu bez rozplątania się innych w tym obiekcie, a to można osiągnąć jedynie, poświęcając się im. Tym, co w istocie zanika, jest bowiem sama dychotomia podmiot-przedmiot. Do jednolitej wartości ostatecznej rzeczywistości trzeba zbliżyć się z dwóch kierunków: mądrości i współczucia.

Toteż nie powinniśmy troszczyć się ani wyłącznie o siebie, ani wyłącznie o innych; powinniśmy troszczyć się o siebie **oraz** innych. Nie istnieje „ja” bez innych; zachodzi tu ścisły związek. Każdy niesamolubny uczynek jest w pewien sposób wyrazem zrozumienia, przeżywania lub uświadamiania sobie realności tego faktu, a przynajmniej aspiracji do jego zrozumienia.

Niesamolubna postawa oznacza przede wszystkim przyjmowanie odpowiedzialności. Bez wątpienia większość ludzi bierze na siebie największą odpowiedzialność poprzez rodzicielstwo, dzięki czemu rozwija się w nich w jakimś stopniu niesamolubstwo. Niektórzy decydują się nie podejmować domowych zobowiązań, by skupić się na duchowej ścieżce, byłoby jednak wielkim błędem wyciągać stąd wniosek, że duchowe życie wiąże się z unikaniem odpowiedzialności za innych. Nic bardziej mylnego. Jak wygospodarowujemy czas na praktykę medytacji, tak powinniśmy wygospodarować go dla bezinteresownej działalności na rzecz innych – czyli na różne obowiązki wobec nich. Najlepiej nie być zbyt wybiórczym co do tego, jakie prace ma się wykonywać; wybredna postawa na pewno podkopie całe przedsięwzięcie przebijania się przez dychotomię podmiot-przedmiot. A snucie się bez żadnych obowiązków i bez poczucia, że powinno się coś robić dla dobra innych, dla większości ludzi jest bardzo niebezpieczne.

Wzięcie odpowiedzialności nie ogranicza się do zrobienia czegoś dla ludzi, oznacza też wykonywanie tego, do czego się zobowiązaliśmy, w odpowiednim czasie. Oznacza dotrzymywanie słowa. Jeśli nie dotrzymaliśmy słowa i przysporzyło to komuś trudności, znaczy to, że nie jesteśmy świadomi innych ludzi, jesteśmy nieodpowiedzialni – czyli właściwie nie mamy etycznej tożsamości. Często danie słowa przychodzi ludziom lekko, bo doskonale wiedzą, że niespecjalnie się przyłożą do jego dotrzymania; a więc ich słowo nie jest w istocie ich słowem. Potem następuje zalew wymówek: „Słuchaj, ja nie mówiłem, że na pewno to zrobię; mówiłem, że to zrobię, jeśli będzie taka możliwość. Jeszcze się za to nie zabrałem. Za dużo mam na głowie”.

Zdarza się też, że osoba zgłaszająca chęć zrobienia czegoś to inna osoba od tej, która ma to

262 Słowo *refine* ma dwa podstawowe znaczenia: doskonalić (wysubtelniać) i oczyszczać [przyp.tłum.].

zrobić. Możemy być tak niezintegrowani, że swa wolę zgłasza tylko część nas, która akurat znajduje się „na wierzchu” – część pragnąca odrobiny uwagi i uznania, poklepania po plecach jako równy gość. Ta część nas zapewne chce zrobić to, czego się podjęła. Kiedy jednak otrzymała już upragnioną uwagę i wspomnienie dla poczucia własnej wartości, odsuwa się na drugi plan. Przychodzi czas wykonania obiecanych działań, a „na wierzchu” jest już inna część nas, której nie interesuje to, czego się wcześniej podjęliśmy, ma natomiast zupełnie inne cele i zainteresowania.

Okazywanie dobrych chęci jest w porządku, póki wszyscy wiedzą, że na tym się kończy, przestaje zaś być w porządku, kiedy ludzie przyjmują, że to, do czego zgłaszamy akces, zostanie przez nas istotnie zrobione. Niestety wielu uważa, że w sensie moralnym dobre chęci są równoznaczne z faktycznym czynem, albo że wyrazy uznania należą się także za samą ofertę, nawet jeśli nie udało się komuś zabrać do jej realizacji. Nie tak wygląda postawa etycznej jednostki. Osoba etyczna jest świadoma, odpowiedzialna i zintegrowana, co oznacza, że troszczy się o innych i podejmuje działania odzwierciedlające tę troskę. Ufać można jedynie osobie zintegrowanej – jedynie ona ma etyczną tożsamość.

Lista rozważanych tutaj zdarzeń mentalnych nie jest wyczerpująca. Możliwe, że ludzie w starożytnych Indiach kładli emocjonalne akcenty inaczej niż my, w związku z czym powinniśmy dążyć do identyfikacji dalszych zdarzeń mentalnych, które lepiej by pasowały do emocjonalnej palety barw rozwiniętej w ostatnich czasach. Na pewno jednak to omówienie tradycyjnej analizy umysłu i zdarzeń mentalnych pokazuje, że zyskując większą świadomość tego, jak funkcjonuje umysł i czym się to przejawia w działaniach mowy i ciała, możemy w swej praktyce duchowej poruszać się w sposób bardziej ukierunkowany i celowy. Możemy jaśniej uzmysławiać sobie stany swego umysłu oraz działania mowy i ciała, które z nich wynikają, i które same z kolei dają początek innym stanom umysłu. Możemy rozpoznawać zdarzenia mentalne jako pomocne lub szkodliwe, by potem na nich budować lub im przeciwdziałać tym pręcej i skuteczniej.

Wszystko, czego się nauczyliśmy w trakcie studiów nad abhidharmą, musi być praktycznie stosowane, tak podczas medytacji, jak w innych sytuacjach. Tym niemniej właściwym celem abhidharmicznej analizy umysłu i zdarzeń mentalnych jest pomoc w zrozumieniu i doświadczeniu siebie. Zrozumienie to polega na dostrzeżeniu, że owe bezustannie się zmieniające i rozwijające zdarzenia mentalne kreują same w sobie to, o czym zwykle myślimy jako „ja”; oraz na obserwowaniu, jak wyobrażenie swego „ja” rozplątuje się w ciągłym nurcie zdarzeń mentalnych.

By to jednak zrównoważyć, potrzebujemy przejścia od wąskiej troski o swe własne stany umysłu do uświadomienia sobie swej właściwej natury; przejścia możliwego dzięki głębokiemu i autentycznemu zaangażowaniu w sprawy i troski innych. Jedynie tą drogą zaczniemy zbliżać się do perspektywy Oświeconego Umysłu.

SPIS TREŚCI

PODZIĘKOWANIA REDAKCJI POLSKIEJ	3
O AUTORZE	4
PRZEDMOWA WYDAWCY	5
WPROWADZENIE: CZY ISTNIEJE COŚ TAKIEGO, JAK PSYCHOLOGIA BUDDYJSKA?	6
ROZDZIAŁ 1: PIERWSI BUDDYJSCY ANALITYCY	10
ROZDZIAŁ 2: ANALIZA DROGI DO OŚWIECENIA	19
ROZDZIAŁ 3: O CO CHODZI?	26
ROZDZIAŁ 4: NATURA UMYŚLU	34
ROZDZIAŁ 5: SYTUACJA PERCEPCYJNA	46
ROZDZIAŁ 6: STABILNE SKUPIENIE	65
ROZDZIAŁ 7: KREATYWNY UMYŚŁ W DZIAŁANIU	75
ROZDZIAŁ 8: SIŁY DEZINTEGRACJI	99
ROZDZIAŁ 9: CZYNNIKI NIESTABILNOŚCI	127
ROZDZIAŁ 10: NIEKLASYFIKOWALNY UMYŚŁ	150
ZAKOŃCZENIE: MERITUM ANALIZY	155
SPIS TREŚCI:	159