

Yongey Mingyur Rinpoche  
we współpracy z Helen Tworkov

# Zakochany w świecie

Mądrość  
buddyjskiego  
mnicha  
o życiu i śmierci



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

# Zakochany w świecie

Yongey Mingyur Rinpoche

we współpracy z Helen Tworkov

# Zakochany w świecie

Mądrość buddyjskiego mnicha  
o życiu i śmierci



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

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

Wydanie I  
BIAŁYSTOK 2020  
ISBN 978-83-8171-375-7

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

Copyright © 2019 by Yongey Mingyur Rinpoche

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

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



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



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

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

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

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

PRINTED IN POLAND

# Spis treści

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

## Część pierwsza DOŁÓŻMY DREWNA DO OGNIA

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

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

Część druga  
POWRÓT DO DOMU

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

# Prolog

11 CZERWCA 2011 ROKU

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

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

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

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

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

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



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

Gdzie jest taksówka?

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Powiedziałem, że chcę udać się na wędrownie odosobnienie.

Spojrzał na mnie.

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

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

Wtedy mój ojciec rzekł:

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

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

## ZAKOCHANY W ŚWIECIE

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

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



## Niech przyjdzie mądrość

**G**dy zamiast pozostawać w przekonaniu o niezmienności zjawisk, doświadczymy tego, że wszystko jest przejściowe, napięcie pomiędzy naszymi oczekiwaniami a rzeczywistością zacznie znikać. Zrozumiemy wtedy, że niepokój, który czujemy w tej chwili, minie i jeśli pozostaniemy w rozpoznaniu świadomości, problem sam ulegnie zmianie. Nie musimy robić nic, aby wszystko poszło do przodu. Wrodzoną naturą wszystkiego jest zmiana. To nasze zamartwianie się problemem sprawia, że nie możemy się go pozbyć. Jednak łatwiej mówić o odpuszczaniu niż wprowadzić to w czyn. Nie jesteśmy przyzwyczajeni do trwania w niekonceptualnych aspektach naszego umysłu i pozostawania przy naszych bezpośrednich doświadczeniach. Tak nawykliśmy do identyfikowania się z naszymi wyobrażeniami na temat tego, kim jesteśmy i łączenia naszej tożsamości z ludźmi i miejscami oraz przedmiotami takimi jak samochody i domy, że doświadczenie pierwotnego umysłu wyzwolonego od całej tej znajomej otoczki może być

przerazające. Można mylnie interpretować je jako nicość, rodzaj unicestwienia, i jeśli nie uświadomimy sobie, że to nasz pierwotny dom, wyrwyamy się do jak najszybszej ucieczki i szukamy miejsca, w którym możemy się zatrzymać – czyli poszukujemy jakiejś znajomej tożsamości, z którą możemy się połączyć. Pomocne może tu być pozwolenie, aby umysł spoczął na cechach świadomości. Pustka i rozległa świadomość mają cechy wiedzy, poznania. To nie jest nicość. Tak samo jak oddech może wspierać praktykę świadomości, cechy rozległej świadomości same w sobie mogą wspierać spoczynek umysłu w stanach niekonceptualnych.

Interesowało mnie, jak moi uczniowie radzą sobie ze swoim życiem i nieuporządkowanym rozkładem zajęć, staniem w korku, kredytami studenckimi, płaczącymi dziećmi, obowiązkami domowymi itd., więc znów zacząłem rozważać, jaką praktykę zastosowałiby w mojej obecnej sytuacji. Uznałem, że ćwiczeniem, które najlepiej sprawdzi się przy uspokajaniu umysłu w obliczu okoliczności doświadczanych jako nieprzyjemne, jest prosta medytacja świadomości. Chodzi o to, aby zebrać rozkojarzony umysł, delikatnie kierując jego uwagę na jeden obiekt. Mnie denerwowały dźwięki, więc jako obiekt wybrałem dźwięk. W tej praktyce świadomości dźwięk wspiera medytację: obiekt wspiera nasze rozpoznanie świadomości, ale to nie na nim skupiamy naszą świadomość.

Przez jakąś minutę rejestrowałem różne otaczające mnie dźwięki. W końcu wybrałem ten, który dominował: warkot skrzypiących kół pociągu. Skierowałem umysł tak, aby delikatnie spoczął na dźwięku.

*Bądź z dźwiękiem.*

*Żadnego komentarza.*

*Zaprzyjaźnij się z dźwiękiem.*

*Niech myśli, lęki i stres wleją się do tego dźwięku.*

*Uspokajaj umysł tylko za pomocą tego dźwięku.*

*Jeśli przyjdą jakieś myśli, w porządku. Pozwól im przepłynąć. To tylko płynące chmury. Wróć do obiektu.*

*Odpocznij.*

Po około pięciu minutach odsunąłem umysł od obiektu – warokotu – i pozostawiłem świadomość otwartą, aby mój umysł przyjął do wiadomości różne dźwięki (koła, kaszel, rozmowy) bez zatrzymywania się na żadnym z nich. Nazywamy to otwartą świadomością lub samathą bez obiektu.

*Niech tak będzie.*

*Cokolwiek się pojawi, niech tak będzie.*

*Pozostań w świadomości. Zwróć uwagę na dźwięk, jaki rozlega się w rozpoznaniu świadomości.*

*Nie idź w jego kierunku. Nie uciekaj przed nim.*

*Nie kapryś.*

*Bądź świadomy.*

*Odpocznij.*

Po chwili dźwięki, które wcześniej były męczące, stały się kojące. Po około dwudziestu minutach mogłem zdystansować się od swojego niepokoju. Moja świadomość samego siebie rozbudowała się tak bardzo, że była większa niż problem. Była w stanie umieścić negatywną reakcję na dźwięk w szerszej perspektywie i ja sam nie miałem już tej samej wielkości i kształtu co mój dyskomfort. Niepokój pozostał. Nie zniknął, ale ja nie byłem już w nim uwięziony.

Świadomość jest esencją naszego istnienia. Zawsze jest w naszym zasięgu, a jednak większość z nas nie zdaje sobie z tego sprawy. Jest pewna tybetańska legenda opowiadająca o biednej rodzinie mieszkającej w ruderze, pośrodku której znajdowało się małe palenisko, a dym uciekał poprzez dziurę w dachu krytym strzechą. Gałęzie i trawy powtykano pomiędzy trzy płaskie

kamienie oddalone od siebie tylko na tyle, aby zmieścił się nad nimi jeden mały garnek. Pewnego dnia do wioski przybył łowca skarbów i chodził od domu do domu, szukając łupów. Gdy stanął w drzwiach, kobieta roześmiała się i wyjaśniła:

– Jesteśmy najbiedniejszą rodziną i nie mamy niczego, co mogłoby cię zainteresować.

Nagle mężczyzna skoczył w kierunku paleniska, otwierając oczy szeroko ze zdziwienia. Dokładnie przyjrzał się kamieniom i powiedział:

– Nie widzisz? Na tych kamieniach jest pełno diamentów! Sprzedam je dla was i będziecie najbogatszymi ludźmi w okolicy.

Zabrał cenne klejnoty i odszedł, a kilka miesięcy później wrócił z taką ilością złotych monet, że nędzarze stali się zamożnymi właścicielami ziemskimi. Byli bogaci przez cały czas, ale o tym nie wiedzieli. Nasza świadomość jest naszym największym skarbem i już ją posiadamy, ale o tym nie wiemy.

Czułem się odnowiony, mogąc użyć swojego umysłu w konstruktywny sposób, ale nie potrwało to długo. Przez całe życie stosowałem praktykę świadomości w salach medytacyjnych, na pokładach samolotów, w samochodach, w trakcie wykładów i spotkań. Ciągle jednak powracała myśl, że nigdy jeszcze nie miałem do czynienia z bardziej nieprzyjemną atmosferą niż tą w tym pociągu. Tak działał małpi umysł, próbował przekonać mnie, że problem tkwi w dźwięku, a nie w moim umyśle.

Praktyka medytacji samatha pozwala na wyciszenie chaotycznych nawyków myślowych. Wtedy możemy badać spokojne wody znajdujące się poza zasięgiem kontroli małpiego umysłu. Nazywa się to medytacją vipassana lub medytacją wglądu. Dobrze znałem

małpi umysł. Wiedziałem też, że jeśli nie docenimy, jak ważne jest, aby poznać tę małpę, to tak jakbyśmy posiadali samochód, ale nie umieli go prowadzić. Im mniej wiemy o gadającym, belkoczącym głosie w naszej głowie, który mówi nam, co mamy robić, w co wierzyć, co kupować, jakich ludzi kochać itd., tym większą dajemy mu moc, którą on wykorzysta, aby nami rządzić i przekonywać nas, że wszystko, co mówi, jest prawdą.

Pomimo ulgi, jaką dawała mi medytacja nad dźwiękiem, co pewien czas dźwięki znów zaczynały być warunkowane przez strach i krążyłem pomiędzy niezłomnym spokojem, niekontrolowanym małpim umysłem i kontemplacją dźwięku. „Właśnie tu i teraz – myślałem – pojawia się cierpienie. Pomiędzy dźwiękiem a wyobrażeniem; pomiędzy tym co jest, a tym, co chcielibyśmy, aby było. Tego uczył Budda: błędne postrzeganie rzeczywistości oznacza cierpienie”.

„Dlaczego jednak – zastanawiałem się – tak trudno jest wejść na właściwą ścieżkę? W tym pociągu doświadczyłem strachu najprzenikliwszego od wielu lat. I czułem, jak moje ciało ściska opór przed znajdowaniem się tu, gdzie jestem teraz. Wiem, że lęk przed porzuceniem znajomych tożsamości (własnego ego) jest lękiem przed samą wolnością. I próbuję...”

Ojciec mówił mi kiedyś: „Jeśli nie uświadomisz sobie prawdy o nietrwałości, nie możesz doświadczyć prawdziwego spełnienia. Musisz pozwolić iluzji ego umrzeć. Tylko wtedy może przyjść prawdziwa mądrość. Tylko przez śmierć ego możemy poznać wolność”. Koniec końców właśnie dlatego udałem się w tę podróż. Nie przewidziałem jednak, że napotkam tak wiele nowych doświadczeń naraz.

Często używa się pojęcia „ego”, aby opisać skupioną na sobie, fałszywą zewnętrzną warstwę naszego ja i często mówi się o uwalnianiu się od ego, rozpadzie ego lub wykraczaniu poza ego. Ja sam traktowałem „dokładanie drewna do ognia” jako misję prowadzącą do samobójstwa ego. Jednak sposób, w jaki zazwyczaj używa się pojęcia ego, zarówno w naukach buddyjskich, jak i na całym świecie, sprawia, że ego wydaje się bytem mającym kształt i rozmiar, który można usunąć niczym żąb. To tak nie działa. Ego nie jest obiektem; bardziej przypomina proces będący konsekwencją skłonności do chwytania i trzymania się sztywnych idei i tożsamości. To, czemu nadajemy nazwę ego, jest tak naprawdę nieustannie zmieniającą się percepcją i chociaż pełni kluczową rolę w naszych narracjach, nie jest to rzecz. Dlatego tak naprawdę nie może umrzeć, nie może zostać zabite ani przekroczone. Ta skłonność do chwytania się występuje, gdy nieustanny przepływ naszego ciała i umysłu jest przez nas błędnie postrzegany jako trwałe, niezmienne ja. Nie musimy pozbywać się ego – tego niezmiennego, trwałego i niezdrowego poczucia własnego ja – bo tak naprawdę ono nigdy nie istniało. Klucz w tym, że nie można zabić ego, którego nie ma. To wiara w stabilne, niezmienne ja umiera. Pojęcie ego może wciąż być użytecznym odniesieniem, ale musimy uważać, aby nie stawać do walki z czymś, czego nie ma. Jak na ironię, gdy walczymy z ego, wzmacniamy iluzję dotyczącą naszego ja, co sprawia, że nasze wysiłki mają odwrotny skutek.

Często ego opisuje się za pomocą negatywnych pojęć, zwłaszcza wśród buddystów, więc mój ojciec przypominał mi, że mamy też zdrowe ego – zdrowe poczucie własnego ja. Chodzi o takie aspekty naszego ja, które intuicyjnie rozróżniają dobro od zła, znają różnicę pomiędzy ochroną i szkodą, mają wrodzoną zdolność rozpoznawania tego, co szlachetne i zdrowe. Błąd popełniamy tyl-

ko wtedy, gdy przywiązujemy się do tych pierwotnych instynktów i tworzymy wokół nich wydumane historie. Ja na przykład korzystałem z ego w pozytywny sposób w celu poznania i zachowania klasztornej dyscypliny. Gdybym jednak zaczął myśleć: „Ach, jestem takim czystym mnichem. Tak wspaniale dotrzymuję swoich ślubów”, miałbym duże kłopoty.

Gdy głębiej zastanowiłem się nad trudnością, jaką sprawia mi „tyle nowych doświadczeń naraz”, zobaczyłem swoje ego jako proces, a nie coś stałego. Nie byłem w stanie pozwolić, aby wszystkie moje dawne tożsamości umarły od razu. Potrzebowałem czasu. Musiałem przebić się przez wszystkie warstwy. Zaakceptowałem fakt, że role, które chciałem rzucić na stos, były czymś sztucznym, a nie wrodzoną częścią mnie. Nie można jednak było ich usunąć z chirurgiczną precyzją. Wrosłem w nie i musiałem teraz z nich wyrosnąć.

Pociąg mknął z hukiem przez noc, a ja wciąż czułem się dziwnie odcięty od towarzyszy podróży, od siebie samego i wczorajszego życia. Mniej więcej rozumiałem, co się dzieje, ale nigdy nie doświadczałem tego w tak dogłębny sposób. Miałem ochotę ściągnąć zewnętrzne warstwy – jednak nie da się ich zerwać niczym taśmy klejącej. Nie są one też bierne, tylko aktywnie walczą, aby pozostać na swoim miejscu, jakby mówiły: „Jeśli nie szanujecie buddyjskich szat, będę je nosił z jeszcze większą dumą. Jeśli nie przyjmujecie do wiadomości, że jestem człowiekiem innym od was, odizoluję się, nawet za cenę jeszcze większego nieszczęścia”. Ach, zdradziecka małpa – jak dobrze się bawiła. Jej głównym celem jest przekonać nas, że głęboko w tym kłębowisku sklejonych ze sobą sztuczności leży nasze prawdziwe ja, pierwotne prawdziwe ja, które się nie zmienia i musi pozostać wierne tworzony przez siebie fikcji i swoim neurotycznym nawykom.

Często powracałem do kluczowych prawd i powtarzałem je niczym mantrę. „Mantra” znaczy „chronić umysł” i właśnie to próbowałem zrobić: chronić go, aby nie odbiegał zbyt daleko w kierunku sztywnych skojarzeń wywołujących strach. Moje wysiłki jednak zostały udaremnione przez moją niezdolność do prawdziwego przekroczenia swojej własnej reakcji na sytuację, w jakiej się znalazłem – ja modliłem się za nich: tych biedaków w pociągu. Znowu wpadłem w ten zimny świat ograniczenia. Nie chciałem, aby obcy nieszczęśnicy w obdartych ubraniach i z rozczochranymi, zawszonymi włosami wpadali na mnie przy każdym szarpnięciu pociągu. „Tak, chcę być joginem odnajdującym szczęście we wszystkich okolicznościach... ale te płaczące dzieci... i smród przepelnionych toalet... Kim teraz jestem? Kto pozwolił, aby te wrażenia drażniące zmysł wzroku, słuchu, węchu i dotyku rozpostarły nade mną sieć wywołującą uczucie umniejszenia, poirytowania i samotności?”

Po jednym z przystanków mogłem przesiąść się z podłogi na drewnianą ławkę i siedziałem teraz z plecami opartymi o drewniane deski. Wiedziałem, że jeśli naprawdę chcę stać się bardziej elastyczny, muszę dotrzeć niżej, poza rozdział serca i umysłu. Usiadłem prosto i spuściłem wzrok. Przez kilka minut pozostałem w bezruchu i ze wszystkich sił starałem się rozluźnić ciało i umysł.

Najpierw skierowałem swój umysł tak, aby spoczął delikatnie na oddechu i podążał za nim.

Następnie skupiłem świadomość na odczuciu obecnym u brzo-  
gu nozdrzy, w miejscu, którym wciągamy powietrze.

*Świadomość chłodu wdychanego powietrza.*

*Świadomość ciepła wypuszczanego powietrza.*

*Świadomość bicia serca.*

*Świadomość krążenia krwi.*



*Świadomość tego, że brzuch się rozszerza.*

*Napina.*

*Świadomość tego, że klatka piersiowa się rozszerza.*

*Napina.*

Po kilku minutach dodałem refleksję kontemplacyjną. Oznacza to, że myślimy bardziej sercem niż umysłem. Pozostałem świadomy swoich odczuć, ale dodałem wymiar zmiany. *Moje ciało jest w ruchu... zmienia się... robię wdech i wydech... to zmiana. Wdycham świeże powietrze, zmieniam się, wypuszczam stare powietrze, zmieniam się.*

*Jestem częścią tego wszechświata. To powietrze jest częścią tego wszechświata. Z każdym oddechem zmienia się wszechświat. Z każdym wdechem zmienia się wszechświat. Z każdym wydechem zmienia się wszechświat.*

*Każdy wdech wypełnia moje płuca. Z każdy wdechem dotlenia się moja krew. Zmienia się. Moje ciało się zmienia.*

*Każde odczucie jest tymczasowe. Każdy oddech jest tymczasowy, każde uniesienie i opadnięcie jest tymczasowe. Wszystko zmienia się, przeobraża.*

*Z każdym wydechem umieram stary ja.*

*Z każdym wdechem rodzę się nowy ja.*

*Stawać się, odnawiać, umierać, odradzać, zmieniać.*

*Tak jak zmienia się moje ciało, zmieniają się też ciała wszystkich ludzi, których znam. Zmieniają się ciała moich krewnych i przyjaciół.*

*Ta planeta się zmienia.*

*Zmieniają się pory roku.*

*Zmieniają się ustroje polityczne.*

*Zmieniają się moje klasztory.*

*Zmienia się cały wszechświat.*

*Wdech. Wydech. Rozluźnienie. Napięcie.*

Utrzymałem przez pewien czas świadomość ruchu i odczuć, po czym dodałem to, co przyszło mi do głowy: *Ten pociąg się zmienia: jego części zużywają się z każdą minutą. Stacja w Gai stopniowo się rozpada, mężczyzna w kraciastej koszuli po drugiej stronie korytara starzeje się, dziecko w ramionach kobiety w czerwonym sari rośnie, mali mnisi w moim klasztorze opanowują nowe lekcje.*

Po około dziesięciu lub piętnastu minutach pozwoliłem sobie odpocząć w świadomości odczuć. Po kolejnych kilku minutach odwróciłem uwagę umysłu od odczuć i spocząłem w samej świadomości – żywym, czującym stanie rejestrującym wszystkie wrażenia z nieskazitelną czystością wykraczającą poza wszelkie pojęcia – i pozwoliłem, by potrwało to kolejne dziesięć lub piętnaście minut.

Zamęt, który powstaje, gdy trzymamy się kurczowo naszych przekonań i oczekiwań, zamazuje wrodzoną jasność naszych przebudzonych umysłów. Jednocześnie zagubiony umysł konceptualny po prostu nie jest w stanie zrozumieć umysłu wykraczającego poza wszelkie pojęcie. Używamy języka, aby opisać przebudzenie, świadomość, pustkę, rozległe światło, oświecenie, spełnienie oraz mnóstwo innych pojęć, które są nie do opisania. Słowa mogą wskazać kierunek i zdecydowanie możemy doświadczyć własnej wewnętrznej czujności; nie możemy jednak jej pojąć, a każde wyobrażenie jej dotyczące pozostanie dalekie od prawdziwego doświadczenia. Gdy rozpoczynamy pracę z umysłem, staje się to oczywiste.

Większość początkujących zaczyna od przekonania, że medytacja powinna być spokojna. Jeśli czują spokój, dochodzą do wniosku, że robią wszystko dobrze. Wkrótce pojawia się niewygodna myśl lub emocja i zostaje uznana za problem. Nie lubimy zakłóceń. Zaczynamy od tej dualistycznej preferencji. Pragniemy spokojnego oceanu bez fal. Gdy pojawiają się fale, mówimy, że nie możemy

medytować lub zakładamy, że obecność fal to znak, iż nie medytujemy właściwie. Jednak fale i tak przychodzą, zawsze. Zmienia się sposób, w jaki je postrzegamy. Możemy uznać je za groźne potwory i próbować je odepchnąć. Możemy zastosować pewne techniki umysłowe pozwalające je stłumić albo możemy udawać, że ich nie zauważamy lub próbować negować ich obecność. Jednak usiłując pozbyć się fal, nie osiągniemy wyzwolenia i, prawdę mówiąc, gdy przyjrzymy się bliżej umysłowi usiłującemu pozbyć się fal, odkrywamy, że tkwi on w problemie. Robi z igły widły. Możemy powiedzieć sobie też w sposób intelektualny: „Te fale są w swej istocie puste”. Możemy zonglować pojęciami i wyobrażeniami na temat pustki i używać logiki umysłowej, aby przekonać samych siebie, że fala tak naprawdę nie jest potworem. Jednak w sercach i tak czujemy zagrożenie, więc reagujemy, chcąc się przed nim ochronić. To opis pierwszego etapu pracy z umysłem.

Na kolejnym etapie uczymy się pozwalać umysłowi spocząć w rozległym, niekonceptualnym aspekcie umysłu, który wykracza poza ograniczone ja. Fale wciąż mogą przerażać, ale dostrzegamy przeblask bezmiaru wody pod powierzchnią, co daje nam więcej odwagi, aby zostawić je w spokoju. Nie widzimy jeszcze, że to tylko fale, ale nasza perspektywa rozszerzyła się, wykraczając poza nie. Nasze osobiste historie związane z lękiem i stratą, odrzuceniem i samooskarżaniem się są obecne – ale nie przenikają każdego kawałka przestrzeni w naszych głowach. Nasze sztywne umysły już się trochę rozluźniły, a gdy zrozumiemy, że nasza własna wersja rzeczywistości istnieje pośród szerokiego, bezosobowego doświadczenia rzeczywistości, wspomniane historie już nas tak nie męczą. Możemy zacząć myśleć: „O, na powierzchni mojego umysłu tworzy się fala”. Albo: „W mojej głowie siedzi potwór. Dobrze, nic nie szkodzi”. Możemy przyjąć do wiadomości problem, nie reagując

na niego. Widzimy go, ale nie czujemy go tak silnie jak wcześniej. Zrozumienie pustki łączy się z intelektualnej głowy do empirycznego, czującego serca. Zmieniają się proporcje: im częściej spożywamy w świadomości rozległego, pustego umysłu i im bardziej ucieleśniamy mądrość pustki, tym mniejszy wpływ wywierają na nas zakłócenia. Fala jest obecna, ale teraz to tylko niewielki ruch w bezmiarze oceanu. Jednak na tym etapie wciąż utykamy na powierzchni wśród fal i tracimy kontakt z głębią oceanu.

Na trzecim etapie fala nie wydaje już się problemem. To wciąż fala (duża lub mała), ale nie utykamy w niej. Łatwo już nam spozywać w samym oceanie.

Ocean nie staje się spokojny i niewzruszony. Nie taka jest natura oceanu. Teraz jednak tak dobrze poznaliśmy cały bezmiar oceanu, że nie przeszkadzają nam już największe z fal. W ten sposób możemy teraz doświadczać naszych myśli i emocji – nawet tych, od których przez całe życie próbowaliśmy się uwolnić. Każdy ruch umysłu i każda reakcja emocjonalna to wciąż tylko mała fala na rozległej powierzchni przebudzonego umysłu.

Chociaż umysł zawsze jest wolny, pętają go więzy, które on sam tworzy. Skupiając się na obiekcie zmysłów, możemy chronić umysł przed przytłoczeniem przez fale. Na przykład koncentrując myśli na kwiecie lub obserwowaniu dymu z kadzidła, możemy ochronić umysł przed obsesyjnym rozmyślaniem nad małżeńską kłótnią lub projektem biznesowym. Takie przeniesienie uwagi może przynieść chwilową ulgę. Wciąż jednak nie pozwoli nam doświadczyć wolności. Gdy połączymy się z własną świadomością, możemy przyjąć wszystko, co przyjdzie: wielkie fale śmierci bliskich osób i kończących się relacji oraz małe pluski zepsutych komputerów i opóźnionych lotów. Żadna fala nie zachowuje tego samego kształtu: każdy grzbiet opadnie. Niech tak będzie. Niech to przejdzie.

Stań się większy niż myśl, większy niż emocja. Wszystko zawsze płynie; pozwalając na to, nie hamujemy po prostu naturalnego ruchu. Możemy zauważać upodobania i pragnienia, ale uganianie się za nimi blokuje przepływ zmian. Świadomość zawiera w sobie nietrwałość, nie na odwrót. Mają jednak coś wspólnego: wyzwolenie przychodzi poprzez rozpoznanie.

„Niech tak będzie” – te słowa pozwalają zobaczyć, że nasza prawdziwa natura jest wolna od problemów, smutku i cierpienia – i zawsze taka była. Gdy przestajemy próbować uspokoić powierzchnię (i akceptujemy fakt, że istotą natury oceanu jest zmiana), zaczynamy doświadczać wewnętrznej wolności.

Nie jest to jednak wolność od cierpienia i lęku. To wolność, której można doświadczać pośród stresu i lęku. Wolność od cierpienia przynosi właściwe postrzeganie rzeczywistości. Oznacza to, że posiadamy wgląd i doświadczenie, dzięki którym wiemy, iż nasze umysły są o wiele bardziej rozległe niż zwykle się wydaje. Nie przybieramy rozmiaru i kształtu naszych zmartwień. Gdy zobaczymy rzeczywistość taką, jaka jest naprawdę, świadomość i wyzwolenie przychodzą jednocześnie. W pociągu mój umysł często porywały silne wiatry, a ja wykorzystywałem nieustanność zmiany, aby powrócić do nieuwarunkowanego postrzegania. Niech tak będzie. Gdyby nie to, że dzięki własnym doświadczeniom i odebranych naukom w pełni ufałem, iż zmiana jest czymś nieprzerwanym i zawsze jesteśmy połączeni z rozległym niczym niebo umysłem, może osłabłaby we mnie odwaga, aby kontynuować podróż. Teraz bardziej niż kiedykolwiek, bez przyjaciół, bez schronienia, bez asystenta, bez ucznia, bez roli nauczyciela, mój umysł stanowił moją jedyną ochronę. I musiałem ufać, że śmierć prowadzi do ponownych narodzin nawet wtedy, gdy w trakcie umierania ta ufność nam umyka.

Większość z nas wielokrotnie doświadczyła odnowy, która nastąpiła dzięki stracie. Rozwód, który wydaje się podobny do śmierci, może prowadzić do szczęśliwszego, zdrowszego związku. Koszmar zwolnienia z pracy staje się najlepszą rzeczą, jaka nam się przydarzyła. Osłabiająca choroba, która na początku budzi w nas strach i chęć ucieczki, otwiera przed nami nowe wymiary współczucia. Jednak zwykle brakuje nam ufności, że takie nasiona odrodzenia są obecne w samej zmianie, stracie i śmierci okoliczności. Ja wciąż ufałem, że ogień, który dobrowolnie roznieciłem, wywoła pozytywne zmiany, ale w tamtym momencie nie miałem pojęcia, w jaki sposób miałyby to się wydarzyć.

Siedząc w pociągu, przypominałem sobie czasem rozmowy z uczniami, aby nauczać w ten sposób samego siebie.

Pewnego dnia odwiedziła mnie młoda przyjaciółka z Hong Kongu. Właśnie dokonała dużej zmiany w karierze zawodowej: odeszła z korporacji, aby objąć stanowisko w międzynarodowej organizacji pozarządowej. Doszła jednak do wniosku, że bardziej odpowiadała jej stara praca. Role pełnione przez pracowników i wykonywane przez nich obowiązki były lepiej zorganizowane, a do tego bardziej efektywnie osiągała swoje cele. Na dawnym stanowisku czuła się bardziej produktywna, a teraz nie mogła powstrzymać się przed porównywaniem nowej pracy ze starą i ciągle wynajdywała wady w obecnym zajęciu.

– Wygląda na to, że nie chcesz dać nowej pracy szansy – powiedziałem.

Zgodziła się, że nie potrafi porzucić tego, co dobrze znała.

Zaproponowałem jej:

– Może potraktuj ten czas jako okres żałoby. Coś umarło i opląkujesz stratę. Pozwól sobie poczuć tę stratę, a gdy zaspokoisz tę potrzebę, będziesz mogła pójść do przodu.

## NIECH PRZYJDZIE MĄDROŚĆ

Ona odparła:

– Rozumiem, jaką korzyść przynosi uświadomienie sobie prawdy o zmianie i nietrwałości, jednak wydaje mi się, że postrzeganie tych zmian jako pewnego rodzaju śmierci przypomina zapraszanie śmierci.

Odrzekłem na to:

– Tak, zaproś śmierć. Podaj herbatę i zaprzyjaźnijcie się. Wtedy już nie będziesz musiała się o nic martwić.

Roześmiała się, ale obiecała spróbować.

Sam zapraszałem śmierć. Śmierć tożsamości. Świadomie i celowo pragnąłem zostawić za sobą dawną pracę i spalić zewnętrzne tożsamości. Jednak podobnie jak kobieta, która zmieniła pracę, czułem opór przed moją nową sytuacją. „Co będę robił w stanie bardo?”



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
www.studioastro.pl



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

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

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

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

## Buddyjska mądrość we współczesnym świecie!

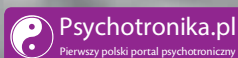
*Jedna z najbardziej inspirujących książek, jakie kiedykolwiek czytałam.*

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

Patroni:



Wellnesday.eu  
kobiectwo portal zdrowego stylu życia



Cena 49,90 zł

ISBN: 978-83-8171-375-7



9 788381 713757