

Przeszkody na buddyjskiej ścieżce

14. 07. 2010



Ostatnimi czasy często łapię się na tym, że gdy mam usiąść do medytacji lub zrobić cokolwiek innego związanego z Buddyzmem – nawet gdy miałem napisać ten tekst – to od razu pojawia się dziwny opór materii. Nagle znajduje się wiele nie cierpiących zwłoki spraw do załatwienia, innym razem ktoś przyjdzie niespodziewanie lub nagle w umyśle pojawi się zwątpienie, co do sensu jakiegokolwiek pracy w obranym kierunku.

Niby normalna rzecz i pewnie nawet nie zauważyłbym takich zjawisk, gdyby nie to, że mistrzowie buddyjscy już dawno je wyodrębnili nazywając przeszkodami na ścieżce, bo choć są zjawiskiem powszednim w wielu innych

aktywnościach życia, to jednak powiązane ze ścieżką buddyjską jakoś dziwnie się intensyfikują.

Jak to się mówi „Nie ma róży bez kolców” czyli kolce są integralną częścią róży. W przypadku ścieżki przeszkody na niej występujące również są jej częścią. Tą częścią której nie można unikać, a nawet nie da się tego zrobić bez szkody dla własnego rozwoju. Tich Nhat Hanh powiada, że „Dobry ogrodnik nie wyrzuca odpadków lecz przetwarza je w kompost na którym wyrosną smaczne i zdrowe warzywa lub piękne kwiaty”. Kompost, to warzywa i kwiaty, a kwiaty i warzywa są kompostem. Podobnie przeszkody są częścią ścieżki.

W ramach wdzięczności postaram się przekazać tutaj nauki mistrzów dotyczące przeszkód, zrobię to jednak własnymi słowami, choć pewnie bez szczególnego polotu.

Coś w rodzaju wstępu...

Jeśli już zdecydujecie się kroczyć ścieżką Buddy, gdy zaczniecie czytać, rozmyślać i medytować, to na pewno natkniecie na wiele różnych przeszkód zagrażających drogę do oświecenia. W tradycyjnych naukach buddyjskich te przeszkody personifikuje się nadając im formę demonów, dając nawet imiona poszczególnym potworkom, by łatwiej z nimi było walczyć. Są one niezwykle przebiegłe, często nawet bardziej, niż my sami, a dodatkowo znają nas doskonale, co znacznie ułatwia im pracę. Znając nasze cechy charakteru potrafią uderzyć w najbardziej słabe punkty używając jako broni strzał ignorancji, pożądania, gniewu czy zazdrości.

Jedyny sposób, skuteczny w bitwie ze złośliwymi demonami to uzbrojenie się w wiedzę o ich metodach działania i walka za pomocą praktyki, najlepiej systematycznej i codziennej.

Jeszcze lepiej będzie, gdy uda wam się połączyć praktykę z aktywnościami dnia codziennego, z pracą, zabawą, a nawet wypoczynkiem. Praktyka buddyjska nie ogranicza się bowiem do formalnej medytacji raz czy dwa dziennie – pomiędzy nimi powinniście ćwiczyć utrzymywanie uwagi, pamiętać o wskazaniach, ćwiczyć się w szczodrości, co oznacza między innymi ofiarowywanie Buddom wszystkich miłych rzeczy które nam się przydarzają. Powinniście również ćwiczyć pokorę i współczucie pamiętając, że wszystkie istoty, podobnie, jak wy sami, też mają naturę Buddy.

Nie jest to łatwe, bo wkraczając na buddyjską ścieżkę wyzywacie do walki największą siłą rządzącą tym światem. Ta siła zwana jest przez dawnych mistrzów¹ Marą – panem czterech głównych demonów i jest to naprawdę adekwatną nazwą dla czegoś, co potrafi stwarzać światy i niszczyć je zarazem. Tą siłą jest „ego”, które kieruje naszymi poczynaniami i ono będzie interweniowało, gdy tylko zaczniecie przemeblowywać mu mieszkanie – swój własny umysł. Ego to bardzo silny i co gorsza niezwykle przebiegły przeciwnik, ale na szczęście jego moc jest tylko taka, jaką mu sami dacie. Ego nie jest wami, mieszka sobie w waszym umyśle i udaje dobrego wujka, który chce dla

was jak najlepiej, tymczasem to „najlepiej” jest dobre tylko dla niego, a was coraz bardziej pogrąża w Samarze. Jeśli usłyszycie w umyśle słowa „ja chcę, to jest fajne, potrzebuję tego, to jest moje” to na pewno będzie wasz „dobry wujek ego”. Podobnie będzie jeśli usłyszycie:

- Jaka ja jestem postępową
- Moherowe bereciki są infantylne
- Ale ona ma obciachową kieckę
- Buddyzm jest najlepszy

albo:

- Jestem wspaniały, taki piękny i mądry
- O czym on mówi, ja już to wiem
- jestem dobrym buddystą
- Napiszę książkę i będę sławny... (coś mi to przypomina)

To też będzie ten dobry wujek, tak dobry i szczerzy jak dobry był wujaszek Stalin, Hitler, czy inni, podobni im mili panowie.

Celowo rozpisałem się o ego, bo to właśnie ono rzuca nam kłody pod nogi gdy kroczymy na buddyjskiej ścieżce. Wszystkie, nawet te pozornie zewnętrzne pochodzą z naszego zwykłego umysłu sterowanego przez egoizm.

Wszyscy praktykujący, czy to dawniej, czy obecnie napotykać i napotykać będą te same przeszkody, bowiem umysł działa zawsze tak samo. Trzeba je znać, by kiedyś nie okazało się, że miast drogą Buddy kroczyć całkiem inną ścieżką wprost do świata demonów.

Jakich więc przeszkód możemy się spodziewać?

1. LENISTWO

Pierwszą i najbardziej powszechną przeszkodą jest lenistwo, które za swoje usprawiedliwienie ma aktywności tak zwanej szarej codzienności. To taka naturalna prawidłowość, że zawsze na początku mamy w sobie wiele zapału do pracy i wiele ufności w ścieżkę, która jednak wraz z upływem czasu słabnie i słabnie. Zapał pojawia się znowu, gdy spotykamy się z mistrzem, słuchamy wykładu lub przeczytamy jakąś naprawdę inspirującą książkę o buddyzmie. Potem jednak znowu pojawia się szara rzeczywistość – nauka, praca, codzienne obowiązki i należne przyjemności. Zaczynamy odkładać praktykę na później, najpierw na jutro, potem na weekend, na wakacje...

Przychodzimy z pracy, zmęczeni – trzeba odpocząć, później trzeba przemyśleć kilka spraw związanych z finansami, zjeść obiad, posprzątać iść do sklepu na zakupy, zrobić plany na jutro, zaplanować sobie wycieczkę weekendową. Przychodzi żona z pracy wypadałoby pobyć trochę razem, iść na spacer, może umyć samochód, bo zbliża się niedziela i tylko nasz stoi brudny... Może pomedytujemy wieczorem? Ale nie, przecież dzisiaj leci w TV ten dobry film, a zaraz po nim Szymon. Postanawiamy pomedytować rano przed wyjściem do pracy. Rano dzwoni budzik, otwieramy jedno oko, klikamy na drzemkę, potem na jeszcze jedną i jeszcze, a w końcu zrywamy się półprzytomni, bo zaraz trzeba będzie wyjść do pracy. Trudno, może uda się dzisiaj... Niestety, po pracy kolega zaproponował wypad na piwko celem odprężenia się. Było jedno piwko, potem drugie i trzecie w końcu zrobił się wieczór, a w domu czeka żona na pewno już trochę zła, oj będzie niemiło – i jak w takich warunkach medytować?

Każdego dnia znajduje się coś starego i coś nowego do zrobienia, a my odkładamy praktykę na później, bo przecież jeszcze całe życie przed nami. Niestety w pewnym momencie okazuje się, że już nie całe.

Cały problem jest w tym, że jesteśmy zbyt przywiązani do rzeczy zewnętrznych, cały czas

myślimy, że to one dadzą nam szczęście i zapominamy o fakcie, który już kiedyś poznaliśmy z nauk Buddy, że trwałe szczęście można znaleźć bezpośrednio w umyśle i tylko w nim. My jednak cały czas poszukujemy szczęścia na zewnątrz i powoli zapominamy o naukach Buddy, o praktyce, w naszej świadomości zaciera się przekonanie o słuszności tych nauk i w efekcie pogrążamy się w zwykłym życiu bez reszty cierpiąc i stając się przyczyną cierpienia innych.

Tak nie musi być, jeśli brak nam czasu na formalną medytację, to przecież możemy ćwiczyć uważność i medytację podczas chodzenia na przykład podczas spaceru, możemy w sklepie patrząc na ludzi życzyć im szczęścia w myślach, wyobrażać sobie, że są Buddami, kupując ładne towary ofiarowywać je w myślach Buddom itp. Dzięki takiej, w sumie drobnej praktyce będziemy pamiętali o naukach Buddy i jednocześnie rozwijali się wewnętrznie. W końcu pojawi się ten etap, że bez trudu znajdziemy czas i na formalną praktykę.

Dla tych, którym wydaje się, że naprawdę nie mają na nic czasu mam pewną opowieść, która krąży w Internecie i powtarzana jest na różnych kursach zarządzania.

Pewien profesor chciał wytłumaczyć studentom jak efektywnie zarządzać swoim czasem wziął tedy duży szklany dzban i napełnił go po brzegi kamieniami wielkości piłek tenisowych. Uczyniwszy to zapytał studentów, czy dzban jest pełen?

- Pełen, odpowiedzieli zgodnie studenci

- Na pewno ?

Zapytał profesor, po czym wyjął z szuflady biurka woreczek ze żwirem i wsypał go do dzbana, potrząsnął nim lekko, aż żwir wypełnił przestrzeń między kamieniami, aż do samego dna,

- Czy teraz dzban jest pełny?

Ponowił pytanie profesor. Tym razem studenci zrozumieli, o co chodzi i odpowiedzieli

- Nie, prawdopodobnie jeszcze nie jest pełny

- Zgadza się

Odpowiedział profesor i wsypał do dzbana piasek, który w międzyczasie zdążył wyjąć z biurka.

- Czy teraz jest pełny?

Tym razem studenci nie mieli wątpliwości i zgodnie orzekli, że dzban jeszcze nie jest pełny. Zgodnie z ich domysłami stary profesor wyjął butelkę z wodą i wypełnił dzban po same brzegi. Teraz dzban na pewno był pełen. Profesor zrobił chwilę przerwy, popatrzał uważnie na studentów i zapytał.

- Czego nauczyło was, to doświadczenie?

Jeden z odważniejszych studentów wstał i odpowiedział.

- To znaczy, że nawet, jeśli nasz kalendarz jest już zapełniony rzeczami do zrobienia, to i tak, jeśli się postaramy upchniemy ich jeszcze więcej.

- Nie, zupełnie nie o to chodziło

Odpowiedział profesor

- Prawda zilustrowana tym doświadczeniem mówi, że jeśli nie włożymy kamieni, jako pierwszych, później nie będzie już to możliwe...

- Co stanowi kamienie w waszym życiu?

- Rodzina? Zdrowie? Wasze marzenia? Nauka? Coś innego? – Włóżcie to, jako pierwsze do Waszego dzbana życia, a inne drobne sprawy też się zmieszczą. Jeśli natomiast wypełnicie swe życie najpierw żwirem i piaskiem, czyli drobiazgami, to zabraknie wam czasu na rzeczy naprawdę ważne. Nigdy ich nie zrealizujecie.

Odpowiedzcie sobie zatem na pytanie – Co stanowi duże kamienie w waszym życiu?

2. OTEPIENIE

Przeszkodą związaną z lenistwem jest otepienie. Zapewne sami zauważycie, że w czasie powszedniego dnia potraficie być skupieni na swej pracy, zabawie lub hobby, a gdy tylko usiądziecie do medytacji, to zaraz dopadnie was senność lub rozproszenie, które nie pozwoli wam skupić umysłu na praktyce. Ja też potrafię w skupieniu pracować całą noc przy komputerze, ale gdy tylko usiądę w ciszy i spokoju, by trochę pomedytować, to pojawiają się jakieś sensacje, a to niewygodnie, to znowu coś zaczyna swędzieć, tu coś gniece, nagle zaczynają przeszkadzać drobne dźwięki dochodzące z za okna... Jak już się uda przesiedzieć kilka pierwszych minut, to znowu trzeba walczyć z otepieniem lub sennością. Innym razem, gdy medytacja naprawdę zaczyna wychodzić, gdy umysł staje się jasny i przejrzysty, to pojawia się ekscytacja takim stanem, która również stanowi dużą przeszkodę w praktyce. Po dłuższym okresie praktyki, gdy medytujemy już w miarę regularnie, takie sensacje przechodzą, ale wystarczy zrobić sobie przerwę, by pojawiły się znowu. Niestety zwykły umysł nie lubi medytacji, nie lubi ciszy i spokoju, potrzebuje ciągle nowych wrażeń i to możliwie jak najprzyjemniejszych. Demona, który tak uciążliwie przeszkadza nam w medytacji i całej buddyjskiej praktyce Tybetańczycy zwą Garab Łangczuk „Pan przyjemności”. Ten sukinsyn za pomocą armii osiemdziesięciu tysięcy pomniejszych demonów utrudnia nam praktykę – dba byśmy zajmowali się interesującymi i przyjemnymi rzeczami zamiast oddawać się medytacji.

3. PRZYJACIELE

Następny demon będzie was przekonywał do porzucenia praktyki. Zrobi to ustami waszych znajomych, rodziców czy przyjaciół. Usłyszycie zapewne nie raz, że buddyzm nie pasuje do naszej kultury, że jest dziwny, sekciarski, śmieszny, że pokłony są głupie, a te koraliczki to taki inny różaniec. Przyjaciele będą was odwozili od buddyzmu i namawiali żebyście znowu stali się normalni. To zupełnie normalne zachowanie, ludzie nie lubią rzeczy, których nie rozumieją, nie lubią inności, bowiem burzy ona ich poczucie stałości i bezpieczeństwa. Czasem nie lubią, gdy ktoś stara się doskonalić samego siebie, nie lubią gdy ktoś staje się lepszy – przynajmniej w ich mniemaniu – od nich samych. Na pewno woleliby żebyście znowu byli tacy, jak dawniej, żebyście częściej z nimi wyskakiwali na piwo, plotkowali o dziewczynach czy chłopakach, po prostu żebyście znowu zaczęli żyć światowymi sprawami. Oczywiście, to nie przyjaciele są demonami i nie można tak o nich myśleć, demon czai się w waszym umyśle i będzie was skłaniał do słuchania takich argumentów i przekonywał, że znajomi mają jednak rację.

W takim przypadku najlepiej nie rzucać się w oczy ze swoim buddyzmem, nie wdawać się z przyjaciółmi w niepotrzebne dyskusje na ten temat, nie tłumaczyć się i nie przekonywać. Sami przyjaciele, jeśli kiedyś zauważą, że się rozwijacie prawdopodobnie z zaciekawieniem zaczną wypytywać o praktykę.

Pamiętajcie o jednej zasadzie, by nigdy nie pytać o opinię na temat buddyzmu i o radę na ten temat zwykłych ludzi.

Inna przeszkoda pojawia się jako efekt waszej praktyki – gdy oczyszczacie swoją karmę i rozpuszczacie różne zaciemnienia w umyśle, to zmieniacie się bardzo pozytywnie, a wtedy istnieje duże prawdopodobieństwo, że nagle zacznie się wam, w życiu lepiej powodzić. Może będzie to awans w pracy, może wasza firma zacznie nagle dobrze się rozwijać, zaczniecie osiągać to, o czym kiedyś marzyliście, zaczną was spotykać w życiu dobre rzeczy. Perspektywa bardzo miła, ale może stać się przeszkodą, gdy sukcesy i materialne powodzenie odciagną was od praktyki. Życie wypełnione wieloma przyjemnościami po prostu przecieknie wam między palcami. Oczywiście szczęście i przyjemności wam się należą, ale nie zapominajcie, że są one bardzo ulotne i jeśli zaniechacie praktyki mogą was opuścić równie nagle, jak się pojawiły. Buddyzm jest drogą środka, więc powinniście znaleźć czas zarówno na przyjemności, jak i na praktykę.

4. ZWĄTPIENIE

Poprzedni demon, nawet jeśli wprost nie uda mu się osiągnąć celu, to zasieje w waszych umysłach wątpliwość, takie małe demonie dziecko, które będzie wam szeptało do ucha, że może nie warto, przecież większość znajomych nie zajmuje się praktyką buddyjską, żyją pełnią życia, bawią się i nie odmawiają sobie niczego.

Po co marnować najlepsze lata, na jakiś buddyzm, który nie wiadomo, czy do czegokolwiek doprowadzi, może to tylko następna wymyślona historia jak i inne religie.

Może lepiej zabrać się za zarabianie pieniędzy?

Jakie oświecenie?

Widział ktoś, kiedyś oświeconego?

Przecież nie mam gwarancji, że ono istnieje, że da się go osiągnąć.

Tego typu podszepty sączy nam do umysłu mały demonik, a gdy będziemy słuchać, on sobie będzie rósł i rósł, aż wyrośnie na całkiem dorodnego demona, którego trudno będzie się pozbyć.

Praktykując trzeba zauważać takie myśli i mieć świadomość, że pojawiają się one właśnie w związku z praktyką, że są po prostu perfidnymi przeszkodami na ścieżce rozwoju.

5. NIEWIARA

Kolejną przeszkodą na ścieżce są wątpliwości dotyczące nauczyciela.

Oczywiście na początku jak najbardziej prawidłowe jest sprawdzanie nauczyciela, na przykład, czy to o czym mówi zgadza się z tym co robi. Nie sprawdzicie, co prawda czy nauczyciel jest oświecony w jakimś stopniu, czy też nie, ale możecie zwracać uwagę na to, co mówi, czy przekazuje nauki Buddy, czy też własne teorie na ten temat, czy nie wyraża się negatywnie o innych ludziach czy innych systemach wierzeń, czy oprócz nauk buddyjskich nie próbuje w was zaszczepiać swoich przekonań nie mających związku z buddyzmem. Obserwujcie jak nauczyciel się zachowuje, czy jest bodhisattwą, czy też raczej brak mu współczucia. Patrzcie też na samych siebie pamiętając, że podobieństwa się przyciągają. Jeśli na przykład sami czujecie się wolni, otwarci, lepsi i mądrzejsi od przykładowo katolików czy muzułmanów, to wielce prawdopodobne jest, że spodoba się wam nauczyciel wyrażający się dość niefrasobliwie o tych religiach. Oczywiście nauczycielowi tak, jak każdemu z nas wolno mieć własne poglądy na różne sprawy niezwiązane z naukami Buddy, ale nie powinien u swoich uczniów kształtować takich poglądów na podobieństwo swoich własnych. Zwłaszcza, jeśli tak, jak w tym przykładzie dotyczą one porównywania się z innymi systemami wierzeń, co jest już następną przeszkodą na ścieżce. Jak już wspomniałem dobrze jest najpierw przyjrzeć się samym sobie, by nie okazało się poniewczasie, że przypadł nam w udziale nauczyciel wcale nie lepszy od nas samych.

Jeśli już wybierzemy sobie nauczyciela, to powinniśmy mu zaufać w sprawach nauczania drogi, nie musimy się z nim zgadzać we wszystkich innych poglądach, ale jeśli chodzi o nauki Buddy, to musimy zdać sobie sprawę, że to on jest nauczycielem, a my uczniami. W momencie, gdy pojawi się demon wątpliwości, gdy zacznie nam się wydawać, że wiemy tyle samo, co nauczyciel to zabraknie nam inspiracji i tak naprawdę niczego więcej się nie nauczymy. Jeśli pojawi się wątpliwość, to najlepiej będzie, jeśli porozmawiamy o tym szczerze z nauczycielem, jeśli jest naprawdę dobry, to poradzi sobie i z takim problemem. Możemy też sami sobie z tym poradzić wyobrażając sobie nauczyciela jako samego Buddę, którym i tak w rzeczywistości jest.

6. Duma i próżność

Buddysta – to brzmi dumnie. Buddyzm przyciąga ludzi samodzielnych i ciekawych świata, ludzi, którzy zadają sensowne pytania i nie zadowolają się byle jakimi odpowiedziami. Jeśli ktoś pyta, to znaczy, że myśli i tak też z reguły jest z buddystami – postrzegamy siebie w samych pozytywach, jako osoby inteligentne i samodzielne. W takim postrzeganiu jest jednak pewien problem – skoro buddyści są wspaniali, inteligentni i współczujący, to jacy są ludzie wyznający inne światopoglądy?

No właśnie...

Katolik, czy muzułmanin, wyznawczyni New Age czekająca na zapłodnienie przez kosmitów lub materialista goniący za pieniężkami – wszyscy oni są gorsi i głupsi...

W tym jest problem, nawet, gdy nie werbalizujemy takiej myśli, to ona jednak tkwi gdzieś w podświadomości i nie pozwala widzieć ludzi takimi, jacy są naprawdę, nie pozwala ich rozumieć, czego konsekwencją jest brak prawdziwego współczucia dla innych.

Podobnie jest, gdy porównujemy ścieżki duchowe. Skoro wybraliśmy buddyzm, to jest oczywiste, że ta ścieżka jest dla nas najlepsza, ale z drugiej strony inne ścieżki – czy to buddyjskie, czy zupełnie z innej bajki, np. katolicka wcale nie są gorsze – zależy tylko, dla kogo? Porównywanie swojej ścieżki z innymi nie dość, że jest zwykłym marnowaniem czasu, to jeszcze pogłębia istniejące w nas dualizmy, a przecież nie o to w buddyzmie chodzi. Raczej nie powinniśmy wdawać się w dyskusje z wyznawcami innych religii, takie rozmowy można ciągnąć w nieskończoność, a i tak nic sensownego nie będzie z nich wynikało. Równie dobrze możemy podyskutować o wyższości świąt Bożego Narodzenia nad świętem Wielkiej Nocy. Po prostu strata czasu, podczas którego można ewentualnie wypracować w sobie wiele negatywnych emocji.

Jeśli chodzi o próżność, to pojawia się ona w momencie, gdy myślimy, że naprawdę wiele już zrozumieliśmy, gdy pojawiają się przebliski zrozumienia, które sprawiają, że zaczynamy pojmować ścieżkę. Wtedy to pojawia się groźba, że przestaniemy słuchać nauczyciela, przestaniemy czytać i próbować poszerzać swoje zrozumienie, bo przecież wszystko jest już... oczywiste. Niestety nie istnieje możliwość całkowitego zrozumienia ścieżki bez oświecenia i dopóki nie uda się go osiągnąć trzeba słuchać swojego mistrza, choćby powtarzał to samo po dziesięć razy, może za jedenastym razem zrozumiemy coś naprawdę ważnego.

Próżność objawia się nie tylko w nieumiejętności słuchania innych, często mądrzejszych ludzi, ale też w narzucaniu swego zdania podczas rozmowy. Skoro ja wiem wszystko, to inni nie mają racji, są po prostu głupsi. Są też na pewno głupsi w każdym innym temacie...

Skoro wiemy już tak wiele, lub też rozwineliśmy w sobie jakieś szczególne właściwości, to dlaczego nie jesteśmy jeszcze mistrzami?, może sami się nimi mianujemy.

Po zauważeniu takich symptomów warto odizolować się trochę od innych i pomedytować w samotności rozmyślając w przerwach o tym jak przejawia się nasze ego – największy demon.

7. BŁĘDNE ZROZUMIENIE i RELATYWIZM

Chodzi o błędne rozumienie natury pustki, która rozumiana dosłownie, jako pustość i nicość prowadzi do błędnego założenia, że nic tak naprawdę nie istnieje, że świat jest jednym wielkim Matrixem, którego nie można brać na poważnie. Owszem jest to jakaś część prawdy, ale wyizolowanie jej z całości prowadzi jedynie do zubożenia i tym samym braku współczucia które jest jednym z aspektów pustki. Trudno opisać pustkę, można ją nieco przybliżyć stwierdzając, że jest ona wszystkim i niczym. Nie ma w niej nic trwałego i niezmiennego, ale jest jednością zjawisk, która wyraża się we współczuciu czy też miłości. Skoro wszystko jest jednością, to jak możemy nie kochać innych? Niestety tego nie można wytłumaczyć i zrozumieć dogłębnie, pustkę trzeba doświadczyć chociaż w małym powiewie. Tak, czy inaczej mistrzowie buddyjscy przestrzegają przed skupianiem się na jednym aspekcie umysłu – jego pustością. Musimy zrozumieć, że przestrzeń, współczucie i radość są od siebie nieoddzielne, tylko wtedy będziemy w stanie kroczyć ścieżką bodhisattwów.

Podobnych problemów przysparza relatywizm, pojawiający się, gdy skupimy się tylko na naukach o pustce. Nasz osobisty demon bardzo lubi relatywistyczne podejście do wszystkiego, bardzo lubi podpowiadać, jak powinniśmy spojrzeć na dany problem i najczęściej podpowiada tak, by było z korzyścią dla niego. Skoro wszystko jest płynne i zmienne, skoro na wszystko można spojrzeć przynajmniej z dwóch punktów widzenia, to w zasadzie dobro i zło nie istnieje. Taka pozorna wolność może sprawić, że za nic będziemy mieli normy współżycia społecznego, nie będziemy

potrafiliby wybierać pomiędzy działaniem pozytywnym i negatywnym, więc demon wybierze za nas, wybierze działanie egoistyczne mając za usprawiedliwienie właśnie nauki o relatywizmie. Na względnym poziomie, w którym egzystujemy lepiej kierować się współczuciem, bo to właśnie ono jest najsilniejszą bronią w walce z demonem egoizmu.

8. OCENIANIE MEDYTACJI

Oceniając medytację tworzymy w umyśle blokady nie do przeskoczenia bez pomocy mistrza. Jeśli twierdzimy, że jakaś medytacja była dobra, to przy następnej okazji będziemy starali się dojść do podobnego stanu, będziemy świadomie lub podświadomie manipulować medytacją tak, by zgadzała się z naszymi wyobrażeniami. Tymczasem ta dobra medytacja wcale taka nie musi być, a zła wcale nie koniecznie musi być złą. Często „dobra” medytacja z przyjemnymi doświadczeniami okazuje się być bardzo powierzchowną, natomiast w trakcie tej „złej” możemy oczyścić wiele negatywnej karmy. Ocenianie medytacji na podstawie przyjemnych lub nie odczuć jest prostą drogą pułapki typu lubię, nie lubię, która po prostu zablokuje nam dalszy rozwój. Medytacja powinna być wolna od koncepcji dobra czy zła i lubię nie lubię, powinniśmy ćwiczyć się w spokojnym akceptowaniu wszystkiego, co się pojawia. Niestety, gdy zaczynamy myśleć i dzielić doświadczenia medytacyjne, to tak naprawdę oddalamy się od medytacji. Wszelkie podziały są domeną nieoświeconego umysłu i o tym należy pamiętać.

W Internecie krąży pewna opowiadka zen, nieznanego autora. Zapewne jest ona typowo dydaktyczna i nie jest ona oparta na konkretnym fakcie, ale w przez swój dowcip pomaga zapamiętać naukę w niej zawartą.

Pewien uczeń skarży się swojemu nauczycielowi, że jego medytacja jest okropna, ciągle jest rozproszony, albo senny, a w dodatku bołą go nogi.

- To przejdzie – Odpowiada nauczyciel.

Za jakiś czas uczeń przybiega rozradowany do mistrza i chwali się, że jego medytacja stała się wspaniałą, jest skupiony, wyciszony, po prostu jest cudownie.

- To przejdzie – również i tym razem odpowiedział nauczyciel.

Ciąg dalszy nastąpi...

1 Guru Rinpocze – Pokonanie demonów. Fragment broszury “Pytania Niang Len Tengzin Zangpo” Karmapa Foundation, Gdańsk 1994