

Wojownik

24. 04. 2010



” Strach jest oczekiwaniem zła” pisał Platon. Aby odnaleźć w sobie wojownika konieczne jest przeżycie strachu. ”Istotą tchórzostwa jest nie uznawanie rzeczywistości lęku” – Czogiam Trungpa Rinpoce.

Użycie słowa wojownik w zestawieniu z buddyzmem może wyglądać trochę dziwnie, zwłaszcza, jeśli buddyzm kojarzy się nam z miłującymi pokój mnichami w pomarańczowych szatach, zbierającymi datki na nową świątynię.

Bez obaw, nauki o wojowniku nie niosą w sobie żadnych treści związanych z wojną, agresją i zabijaniem, mówią natomiast o pozbywaniu się strachu i jakbyśmy, to w naszej kulturze nazwali – „Cywilnej odwadze”.

Zanim napiszę o wojowniku, wypadałoby sobie przypomnieć, czym jest strach, jakie są różnice w pojmowaniu strachu ze strony zachodniej

psychologii i nauk buddyjskich.

Zachodnia nauka przedstawia strach, jako podstawowy mechanizm obronny towarzyszący człowiekowi już od momentu narodzin. Strach jest reakcją na zagrożenie realne bądź potencjalne, ma służyć aktywizacji zarówno umysłu, jak i ciała w sytuacjach zagrażających życiu lub zdrowiu człowieka. W miarę upływu lat i gromadzenia różnych doświadczeń zasoby ludzkiego strachu powiększają się jednak o wciąż nowe odmiany związane z przeżyтыми sytuacjami stresowymi. Czasem wydaje się jednak, że pewne rodzaje silnych lęków nie mają żadnego uzasadnienia i związku z naszym życiem klasyfikowane są wtedy przez psychologów jako stany chorobowe, a przez parapsychologów łączone są z ewentualnymi doświadczeniami z poprzednich inkarnacji. Z buddyjskiego punktu widzenia, ta druga hipoteza wydaje się słuszna, zwłaszcza, jeśli się weźmie pod uwagę nauki mówiące o jedności całego życia oraz te, które tłumaczą mechanizm reinkarnacji. Generalnie nauka twierdzi, że naturalny strach wyostża naszą percepcję, wyczuła na wszystko, co dzieje się w naszym otoczeniu, a to ma nam pomóc w szybkiej reakcji – ucieczce bądź walce. Teoria strachu naturalnego nie tłumaczy jednak zadowalająco, dlaczego istnieją i do czego są potrzebne inne odmiany strachu, te niezwiązane z zagrożeniem życia – czyni to jednak nauka buddyjska zajmująca się prawdziwą naturą żywych istot.

Według buddyzmu źródłem i przyczyną wszelakiego strachu jest podstawowa niewiedza której „zawdzięczamy” nasze istnienie w obecnej formie. Niewiedza jest źródłem ego, które dzieli pierwotną rzeczywistość na podmiot i przedmiot. Jeśli już istnieje rozróżnienie na „ja” i cała reszta to siłą rzeczy istnieje coś takiego, jak „moje”. Z takiego rozróżnienia powstaje strach przed utratą – Życia, czyli najwyższej wartości dla ego, zdrowia, bliskich osób, przedmiotów itd. Strata jest cierpieniem. Nauki Buddy opisują życie, jako pełne różnego rodzaju cierpienia, od czysto fizycznego do niezwykle subtelnego cierpienia zmiany. Budda twierdzi również, że każda istota pragnie uniknąć cierpienia, jest to podstawowy odruch wszystkich żywych istot. Strata rzeczy, które uznajemy za swoje jest cierpieniem, rozłąka z bliską osobą też nim jest, choroby są cierpieniami, śmierć jest cierpieniem, a dodatkowo istnieje cierpienie niewiedzy – niemożność określenia, przewidzenia tego, co za chwilę się wydarzy. Ego pragnie szczęścia i chce unikać cierpienia stąd strach przed wszystkim, co może spowodować cierpienie – stąd tyle rodzajów strachu. Oprócz zagrożenia życia jednym z czynników wywołujących strach jest niewiedza, taka zwykła niewiedza – niedoinformowanie. Jest to zwykły strach przed tym, co nie jest nam znane lub przed tym, czego nie rozpoznaliśmy właściwie. Wśród wielu buddyjskich historyjek jedną z popularniejszych jest ta o linie w ciemnościach, którą łatwo jest pomylić z wężem. W tym przypadku strach jest prawdziwy,

ale lina też jest prawdziwa, a węża po prostu nie ma. Tak funkcjonuje zwykły umysł, któremu brak jest uwagi (uważności), nie widzi tego co naprawdę istnieje przed oczami, ale swoje własne projekcje, wyobrażenia tworzone głównie z braku wiedzy. Jest to tak, jak z przykładową białą ścianą. Dla nas jest ona zawsze biała, choć obiektywnie rzadko się to zdarza – zaraz po pomalowaniu i w samo południe gdy słońce emituje światło o odpowiedniej temperaturze barwowej. W innych przypadkach ściana ma kolor światła, które od niej się odbija, nie zauważamy tego, nie zauważamy nawet wtedy, gdy ściana jest już brudna i w zasadzie przybrała szary kolor – chyba, że jest to ściana w naszym własnym mieszkaniu.

Generalnie chodzi o to, że nie widzimy bezpośrednio rzeczywistości, a zamiast niej postrzegamy własne wyobrażenia, łatwo więc o strach w sytuacjach nieznanach, gdy do głosu przychodzi wyobraźnia. Jedną z takich sytuacji jest ciemność, gdy nie widzimy niczego nasza podświadomość zaczyna pompować do umysłu różne wyobrażenia. Podobnie jest z ciszą, wydaje nam się, że gdzieś w pobliżu musiało przycząć się coś niedobrego, wystarczy wtedy jeden niespodziewany dźwięk, by dreszcz przeszedł nam po plecach. Ciemność, cisza, a nawet nuda, to sytuacje które według naszej podświadomości zbliżają nas do śmierci – do bezruchu, ciemności i ciszy. „Boją się ciszy, wtedy się własne serce słyszy.” – Jan Izydor Sztudynger. No właśnie słyszy się to, co na co dzień odganiane jest za pomocą pracy, zabawy, oglądania telewizji czy słuchania muzyki. W ciszy człowiek uświadamia sobie, że na pewno umrze, że nie tak powinien wykorzystywać swoje życie, że jego sens jest zupełnie gdzie indziej, niż mu się wydaje. Z punktu widzenia tchórze powinno się unikać nudy, ciszy i spokoju, a zajmować się wszystkim, co nudę odgania, co powoduje iż zapominamy o śmierci. Tchórz jednym słowem odgania myśli o śmierci i żyje tak, jakby ona nie istniała. Tchórz tworzy sobie bezpieczną skorupkę z własnych poglądów na życie, świat i innych ludzi, broni tej skorupy, jakby był to, co najmniej Fort Knox, choć owa skorupka jest równie pusta jak wspomniany fort.

Hałaśliwy styl bycia, agresja i brak otwartości, to atrybuty tchórze, którzy maskują w ten sposób własne lęki.

Strach jest bardzo groźną bestią, jak zatem z nim walczyć i czy można go pokonać?

Lepiej nie próbować ataku na tego potwora, może to przerodzić się w dziką szarżę z zamkniętymi oczami na wielki mur zrobiony z ostrzy włóczni. Można się bardzo niemiło pokaleczyć, a efektu i tak nie będzie.

Strachu nie da się zniszczyć i nawet nie jest to wskazane, można za to sprawić, by sam się poddał w momencie, gdy zauważy, że nie zamierzamy ustąpić mu z drogi. By tego dokonać należy uważnie przyrzeć się strachowi, a jeśli uczynimy to naprawdę dokładnie, to zauważymy że po pierwsze jest on pusty jak nadmuchany balon, a po drugie wcale go tutaj nie powinno być. Strach też jest tchórzem, zatem widząc jak mu się podejrzliwie przyglądamy, porzuci swoją maskę z rogami i czym prędzej zejdzie nam z drogi.

Zauważenie strachu jest pierwszym krokiem na drodze wojownika. Częste obcowanie z własnym strachem i uważne mu się przyglądanie sprawia, że w pewnym momencie uzyskujemy pewność, iż nie jest on wcale naszą naturą, że tak naprawdę nie powinno go być. Ta pewność sprawia, że skorupka naszego ego zaczyna pękać, a spod jej kawałków wyłania się wrażliwość, otwartość i ciekawość. Już nie boimy się nowych sytuacji, stają się one raczej wyzwaniem niż problemem. Nie boimy się otwierać naszych serc przed innymi ludźmi, nie boimy się również im pomagać – jesteśmy odważnymi wojownikami.

„Stan wojownika to nieustająca podróż. Być wojownikiem, to nauczyć się być autentycznym w każdym momencie życia.”

Chogyam Trungpa Rinpoche

Kim są owi wojownicy?.

Zdarza nam się spotykać ludzi, w których towarzystwie od razu czujemy się dobrze i swobodnie. Nie próbują nas oceniać, szacować, nie przyklejają etykiet i sami nie noszą masek. Ich umysły są otwarte na innych, przez co widzą prawdę, a nie zewnętrzną fasadę człowieka. Owa prawda pozwala działać w sposób, który nie tylko nie krzywdzi innych, ale pozwala sobie zjednywać każdą

napotkaną istotę.

Te osoby nie kryją się za wymyślonymi postaciami są zawsze autentyczne i szczerze, a opinie tchórzy w maskach traktują jak dziecinną zabawę, nie przejmując się nimi zanadto.

To jest właśnie postępowanie wojownika, który odważnie potrafi wystawić swe ego na ogień powszechnej krytyki i który nie zawaha się działać, gdy wymaga tego sytuacja.

Egoiści natomiast zawsze pozostaną tchórzami kryjącymi się za ścianą agresji i chamstwa. Oni mają – według własnego mniemania – zbyt wiele do stracenia, by ryzykować „odkrycie się” za pomocą gestu przyjaźni do innych istot.

W mediach często się słyszy o tak zwanej „znieczulicy społecznej”, nie jest to żadna znieczulica, tylko powszechny strach egoistów przed odsłonięciem się, przed wystawieniem swego ego na ostrza powszechnej krytyki. Przyczyna wydaje się dość prosta – wraz z gromadzeniem rzeczy materialnych i co ważniejsze opinii na różne tematy powiększa się również nasze ego, a wraz z nim rośnie strach skrzętnie maskowany, tak zwanymi sprawami życia codziennego. W końcu zaczyna w małym umyśle brakować miejsca na współczucie dla innych i oczywiście na odwagę – mówiąc w wielkim uproszczeniu oczywiście.

Wojownik nie boi się pomagać innym, nie boi się nowych sytuacji jakiegokolwiek, by one nie były. Jego umysł jest naprawdę wielki, taki w którym zmieści się bez problemu i „to” i „tamto”, w przeciwieństwie do umysłu tchórze, w którym mieści się tylko jedna z opcji. Wojownik jest tym, który pokonał własne Ego.

Cytaty: „Szambala. Uświęcona ścieżka wojownika” – Czogiam Trungpa Rinpoche

Krzysztof Szczypka

www.amitaba.republika.pl

www.okobuddy.arwen.pl