

Terapia Budda. Leczy z cierpienia i ignorancji

© Copyright by Marcin Fabjański, „Wyborcza.pl”, 27 listopada 2014.

Medytacja buddyjska nie służy temu, żeby coś zyskać: lepsze samopoczucie, pasmo przyjemności, ekstazę albo mistyczny odlot. Służy temu, by czegoś się pozbyć - złudzenia własnej trwałości i osobności.

1. **Jeśli jesteś w pełni szczęśliwy, nie czytaj tego tekstu.** Terapia Budda nie jest dla ciebie. Ale najpierw się upewnij, czy twoje szczęście ma trwałe podstawy. Bo czasem życie przybiera tylko maskę szczęścia, na przykład pod postacią "sukcesu", ale już szykuje zdarzenia, które tę maskę zaraz zedrą: chorobę, starość, śmierć, poczucie pustki. Filozofia Buddy pomoże ci samemu ściągnąć tę maskę i odważnie stanąć w obliczu tego, co się spod niej ukazało. Jak w każdej filozofii życia, w tej także musisz świadomie zbadać, co jest szczęściem, a co cudzym mniemaniem o szczęściu, i - jeśli trzeba - poświęcić na to badanie całe życie. To terapia szokowa.

Jej podstawą jest wgląd w to, jak działa twój własny umysł. Zostań ekspertem w tej dziedzinie, a stworzysz trwałe podstawy życia bez cierpienia, bo jego źródłem nie są zewnętrzne zdarzenia, tylko twoje własne pragnienia. Po to jest medytacja: trening mentalny zaprojektowany tak, by zrozumieć, czym jest cierpienie i jak się od niego uwolnić.

Medytacja buddyjska nie służy temu, żeby coś uzyskać: lepsze samopoczucie, pasmo przyjemności, ekstazę albo mistyczny odlot. Służy temu, by czegoś się pozbyć - złudzenia własnej trwałości i osobności. Po to, by nie poświęcić całego życia na fortyfikowanie własnego ego, które nawet nie istnieje.

2. **Zanim Budda umarł, w lesie, w wieku 80 lat, miał powiedzieć:** - *Rzeczy uwarunkowane rozpadają się, trwajcie w uważności.* Jedno zdanie - dwa twierdzenia: metafizyczne i terapeutyczne. O naturze rzeczywistości i o tym, jak osiągnąć szczęście poprzez przejrzanie reguł rządzących ową naturą.

Tak jak w greckiej szkole stoickiej chodzi o rodzaj dostrojenia do procesu życia. Powrotu do źródeł. Tajski mistrz Ajahn Maha Bua pisze: "*Medytacja jest naszym naturalnym stanem, ale sposób, w jaki używamy, lub raczej nadużywamy, poznawczych zdolności naszej świadomości, sprawia, że wydaje się ona czymś nieuchwytnym.*"

Dla Buddy medytacja to każda czynność, w której nie ma pragnienia. Ale nie pojmuj on pragnienia jako prostej emocji kogoś, kto odczuwa jakiś doskwierający brak. To złożony proces konstruowania rzeczywistości przez umysł, który wierzy w obiektywne istnienie swojej konstrukcji. Rzeczywistość zbudowana jest ze współzależnych *dhamm* - czynników (z braku lepszego słowa), które nie istnieją same w sobie, tylko wzajemnie się warunkują. Nie z osobnych bytów, jak zdaje się nam, dzieciom Platona, tutaj na Zachodzie i tym wszystkim, których umysł nie został przebudzony. Owo przebudzenie lub odwarunkowanie umysłu nazywa się *nibbaną*. To proces poznawczy, którego nie da się oszukać za pomocą rytuałów, modlitw czy przynależności do jakiejś szczególnej wspólnoty (choć to ostatnie może pomóc). Trzeba je przeżyć.

A tybetańscy mnisi recytujący mantry i wykonujący niezmordowanie setki pokłonów? A Tajowie klękający pod złotymi posągami Buddy, by ze zgiętymi karkami wbijać kadzidła w doniczki ze żwirem? A adeptci zen, którzy z szacunkiem kładą owiniętą w kosztowną tkaninę "sutrę serca" na ołtarzu?

Budda nie nauczał żadnej z tych rzeczy: ani mantr, ani rytuałów, ani procedur postępowania ze świętymi księgami. Sam zresztą nie napisał żadnej. Kanon palijski -

najstarsze opisy jego życia i nauk - pokazuje jasno, że głosił niedogmatyczną moralność i konieczność introspekcji w poszukiwaniu reguł rządzących ludzkim umysłem i ciałem. A także otwartość na ich wynik - proces współzależnego powstawania i zanikania wszelkich zjawisk, łącznie z samą świadomością.

Słynna sutta "*Kalama*" pokazuje, że radykalnie odciął się od spekulacji metafizycznych. "*Nie polegajcie na objawieniach, tradycji, pogłoskach, świętych pismach, logicznym rozumowaniu, dedukcyjnym rozumowaniu, refleksji, rozważaniach, na oczywistej kompetencji mówcy lub po prostu na tym, że myślicie: >>On jest naszym nauczycielem<<*". Dla Buddy, radykalnego empirysty, ostatecznym kryterium prawdy jest jej osobiste doświadczenie.

Nauki Buddy dotyczą wyłącznie źródeł cierpienia i sposobów jego przekroczenia. Dlatego porównuje naszą egzystencję do sytuacji człowieka ugodzonego zatrutą strzałą: ktoś taki nie powinien się zastanawiać, kto i skąd ją wypuścił, z jakiego rodzaju pochodził, czy strzelał z łuku czy z kuszy. Musi szybko usunąć strzałę. Budda ostrzega przed dwoma skrajnymi urojeniami: eternalizmem i materializmem. Pierwsze zakłada istnienie wiecznych substancji, takich jak dusza lub Bóg, drugie wywodzi wszelkie życie z kombinacji nieożywionej materii.

A teraz pytanie: czy taki system nawigacji w świecie można nazwać religią?

3. W sali było jakieś sto osób - profesorowie, doktoranci, akademicy oficjele. Wlepiali we mnie wzrok z niewypowiedzianym pytaniem: "*Naprawdę? Ten facet z innego kontynentu chce nam powiedzieć coś nowego?*". Stałem przed nimi boso, w marynarce, czekając, aż ucichnie szmer rozmów. To nie senny koszmar, tylko początek mojego wykładu ostatniej zimy na *Mahachulalongkornrajavidyalaya University* w Bangkoku, być może największym uniwersytecie buddyjskim współczesnego świata.

Mówiłem o tym, jak bycie w naturze wzmacnia medytację, przywołując przykład tajskich mistrzów z tradycji leśnej, którzy pod koniec XIX wieku porzucili klasztory w miastach, żeby medytować w dżungli. W klasztorze-universytecie w Bangkoku temat raczej niebezpieczny.

W lesie człowiek uruchamia wszystkie zmysły, pozbywa się stresu, za to nabiera kreatywności i nieosiągalnej w mieście klarowności myślenia. Tak mówią najnowsze odkrycia neuronauki. Tamci mnisi ich nie znali, a jednak opisywali te efekty. Uczyli się, że są częścią środowiska, od drzew, które nocą zwijają liście. Od dreszczy zimna albo z zachowania owadów pobierali nauki o tym, że wszystko jest w ruchu; od ciał martwych zwierząt dowiadywali się, że wszystko przemija. Dla nich *dhamma* - rzeczy takie, jakie są - była obecna w naturze, bez filtra ludzkiej neurozy. I sama się odślaniała temu, kto chciał widzieć. Odkryli - jak wynika z przekazów, które po sobie zostawili - że wystarczy siedzieć pod pewnymi gatunkami drzew, a gorączka sama mija. Także pragnienie i głód.

Mnich dziekan podziękował mi za wykład, wcisnął kopertę ze zwitkiem *bahtów* i rzucił: - *Ale buddyzm jest religią, a nie filozofią.* - *Ależ nie, Czcigodny, buddyzm to filozofia* - powiedziałem. Cisza, która zapadła, uświadomiła mi, że na tym uniwersytecie nie kwestionuje się słów kogoś, kto wieszka na ścianie gabinetu wspólne zdjęcie z Barackiem Obamą.

Inaczej czytają nauki Buddy na wielkim uniwersytecie, inaczej w dżungli. Inaczej w krajach Theravady - Birmie, Sri Lance, Tajlandii, Kambodży, inaczej w Chinach, Korei czy Tybecie, gdzie buddyzm nie zawsze jest fenomenologią bezpośredniego doświadczenia i przybiera postać metafizycznej narracji.

My, na Zachodzie, mamy swój zestaw kłopotów ze zrozumieniem nauk Buddy. Nie rozumiemy radykalności terapii, którą proponuje - tego, że **cierpienia możemy pozbyć się tylko razem z jaźnią**. Wielu autorów popularnych książek o buddyzmie w końcu wspomina, że jaźń to złudzenie, ale potem wraca do narracji, z której wynika, że - jeśli tylko się postaramy - cierpiącą jaźń zastąpimy jaźnią zadowoloną.

Współcześni neuropsycholodzy są często bliżsi naukom Buddy niż buddyjscy nauczyciele. Bruce Hood w książce "*Urojenie jaźni*" pisze, że jest ona rzeczywistym doświadczeniem, ale jednocześnie potężnym urojeniem skonstruowanym przez mózg po to, by przynosiło ono

pożytek całemu organizmowi. Jażń dla niego to konieczne uproszczenie złożoności życia.

Stephen Batchelor, który był mnichem tybetańskim, potem mnichem zen, by w końcu zostać świeckim nauczycielem buddyzmu, głosi buddyzm ateistyczny. Jego orzeźwiający "Wyznania buddyjskiego ateisty" pokazują innego Buddę niż ten z sielankowej opowieści o młodzieńcu z królewskiej rodziny, który porzucił dobrobyt i medytując, dotarł do transcendentnej prawdy. Batchelor widzi Buddę jako człowieka coraz bardziej zmęczonego uwikłaniem w zależność od protektorów i politykowaniem własnych mnichów, chętnych do tworzenia dogmatów o zaświatach. Jako mędrca umierającego z poczuciem porażki, że nie stworzył podwalin pod nową cywilizację.

4. Pięć miesięcy. Dwa różne miejsca w Birmie. Pobudka o czwartej trzydzieści. Raz na dwa dni rozmowa z nauczycielem. Śniadanie o piątej, obiad przed południem, zimne napoje lub herbata pod wieczór. Reszta to medytacja - siedzenie i chodzenie. To cały program pobytu w buddyjskim klasztorze. Notatki z klasztoru Shwe Oo Min niedaleko Rangunu pisałem po angielsku, tu je tłumaczę:

12 STYCZNIA 2003. *Myśl o zrobieniu czegoś w przyszłości wysłała sygnał do mojego ciała. Mięśnie się napięły. Nie było w tym żadnej woli. To było automatyczne.*

DATA NIEZAPISANA. *Kiedy mistrzowie zen mówią o umyśle jako o lustrze, wcale nie uprawiają poezji. Dają techniczny opis.*

15 STYCZNIA 2003. *Leżę na łóżku, moja uwaga się rozmywa. Nagle mimo zamkniętych oczu pojawiają się światła. Adrenalina skacze. Uwaga skacze, światła znikają. Rozczarowanie. Teraz czuję, jak zainteresowanie praktyką wycieka ze mnie prawie fizycznie. Absolutna nuda. W trakcie dnia widzę coraz bardziej subtelne doznania. Wibracje w ciele zmieniają się we fluktuacje energii, zjawisko bardziej psychiczne niż fizyczne. Po pewnym czasie nawet to mnie nudzi. Chcę nowych doznań! Za dużo się naczytałem? Uwaga nauczyciela: - To, że całkowicie straciłeś zainteresowanie, oznacza, że miałeś ogromne oczekiwania.*

16 STYCZNIA 2003. *Doznania z ciała pojawiają się jakby gdzieś w oddali. Co się stanie, kiedy zwiększę jeszcze odległość między nimi a moim umysłem? Udaje mi się! Doznania są coraz dalej i coraz rzadsze. Nagły lęk - a jeśli opuszczę własne ciało? Przystaję medytować, ale nie mogę zmniejszyć dystansu między umysłem a doznaniem. Zасыpują mnie myśli. Uwaga nauczyciela: - Nie eksperymentuj. Be simple!*

17 STYCZNIA 2003. *Noc. Leżę w łóżku. Doznania przychodzą w postaci chmur i znikają, dźwięki, jakby echo, dudnią.*

18 STYCZNIA 2003. *Słucham dziwnego dźwięku, jakiego nie słyszałem nigdy w życiu. Po kilku minutach orientuję się, że to bzyczy komar. Ale teraz słucham go z nową wrażliwością - nie jako całość, ale jako serię minifaz.*

18 STYCZNIA 2003. *Zauważam, że oczekiwanie na jakiś efekt pojawia się razem z doznaniem w klatce piersiowej, więc w trakcie spaceru obserwuję je, co sprawia, że zanikają. Czyste, szczęśliwe serce. Potem, kiedy leżę, w czasie medytacji w ciele pojawia się okropne uczucie solidności. Nic się z niego nie nauczę. Praktyka przestaje mnie interesować. Myślę o powrocie do domu, ale to też nie jest interesujące. Jestem zmęczony. Uwaga nauczyciela: - Wreszcie zauważyłeś, że niepraktykowanie jest męczące.*

Często medytowałem, leżąc. Z dnia na dzień świat stawał się coraz bardziej płynny. Gdy znowu zastygał, odczuwałem to jako intensywny psychiczny ból. Pewnej nocy całe moje doświadczenie zredukowało się do serii doznań, które mogę porównać tylko do błysków pojawiających się w całkowitej ciemności. Umysł przestał za nimi nadążać, doznałem napadu paniki i nagle wszystko znikło. Nie wiem, co to było, ale wiem, że coś całkowicie nieporównywalnego z cokolwiek. Zostawiło mnie z poczuciem cudowności.

Kiedy poprzednim razem doświadczyłem czegoś całkowicie nowego, musiałem być dzieckiem. Pewnie pobiegłem zaraz do mamy, żeby mnie przytuliła, bo tak robią dzieci, żeby zintegrować

to, co jest całkowicie nowe. W birmańskim klasztorze mogłem pójść tylko do mnicha, który uczył medytacji. Nie mówił za dobrze po angielsku i nie był specjalnie przejęty. Kazał mi dalej medytować. Rozsypałem się. Z euforii wpadłem w przygnębienie.

Być może tak musi być? Może klasztor buddyjski w Azji nie daje ludziom Zachodu sposobu na zintegrowanie rewolucyjnych doświadczeń medytacyjnych? Na pewno nie ułatwia tego życie po powrocie.

5. Radykalne odwarunkowanie umysłu w procesie medytacyjnym jest niemożliwe bez zrozumienia natury bólu. Kiedy uprawiamy medytację rekreacyjnie, a nie jako metodę praktyki filozoficznej przez całe życie, spodziewamy się czegoś innego. Tego, że szczęśliwość powinna narastać - stopniowo lub nagle - aż osiągnie poziom ultraszczęśliwości, która ma być tym, co Budda nazywa nirwaną. Najlepiej przed końcem weekendowego kursu. Kiedy na moich warsztatach zjawiają się ludzie z takim nastawieniem, opowiadam im historię mnicha N-anaviry.

Zanim przywdział szaty, nazywał się Harold Edward Musson. W czasie II wojny światowej był oficerem brytyjskiego wywiadu. Znał kilka języków obcych, przestuchiwał więc we Włoszech jeńców. Tam zetknął się z pewną buddyjską książką, napisaną zresztą przez włoskiego faszystę. Po wojnie wrócił do Londynu, ale alkohol, kobiety i towarzystwo szybko wpędziły go w egzystencjalne mdłości. Czytanie Kierkegaarda i Sartre'a nie pomogło. Popłynął więc na Sri Lankę, gdzie został mnichem.

Medytował samotnie i studiował buddyjskie pisma przez 16 lat w dżungli, wśród dzikich zwierząt, we wrogim klimacie. Zrzekł się kumulowanego przez pokolenia majątku, choć był jedynym spadkobiercą. Dla miejscowych stał się świętym. Dla wielu buddystów na Zachodzie jednym z najbardziej inspirujących interpretatorów nauk Buddy, autorem błyskotliwych analiz opartych na własnym doświadczeniu, kanonie palijskim, ale też filozofii egzystencjalizmu i fenomenologii. Uznał, że doznał pierwszego stopnia oświecenia - *sot-apanna*. Zapłacił za to ukąszeniem jadowitego węża, paraliżem palców stopy (spowodowanym uszkodzeniem nerwu kulszowego przez długie siedzenie w pozycji lotosu), licznymi chorobami, które wyniszczyły jego organizm. A kiedy ból wywoływany amebą nie pozwolił mu dalej medytować, popełnił samobójstwo.

To, co uznał za swoje największe osiągnięcie - pierwszy stopień oświecenia - dzisiaj pewien amerykański mistrz buddyjski oferuje w weekend za kilkanaście tysięcy dolarów.

Jednak terapia Buddą nie jest czymś mechanicznym. **W odwarunkowaniu umysłu od nawyku pogoni za swoimi własnymi urojeniami nie ma złotych reguł i jedynie słusznych instrukcji.** Kiedy mistrz Maha Bua pisał te słowa, nie miał na myśli tylko gromadzenia przedmiotów, ale także techniki medytacji, dogmaty i sposoby rozwoju duchowego:

"Pielgrzym musi podróżować lekko, bez plecaka, przewodnika ani mapy po dzikim ustroniu. Inaczej będzie kuszony, by dokonywać przedwczesnych interpretacji doświadczeń i wglądów w jego medytacyjnej podróży przez kulturowe lub psychologiczno-duchowe okulary; one tylko zamkną w ramki i przefiltrują rzeczywistość, która nie ma granic, zwiądą go, tak że za rzeczywistość przyjmie szkła, przez które ją widzi".