

OLE NYDAHL O MALI

W istocie najwyższe praktyki zawsze obejmują ciało, mowę i umysł. Jeśli o czymś pomyślimy to nie jest to tak silne, jak wtedy, gdy o tym pomyślimy i powiemy. Natomiast jeśli to powiemy, pomyślimy i zrobimy to wtedy jest to najsilniejsze. W buddyzmie, a szczególnie w buddyzmie tybetańskim używa się wielu metod, żeby utrzymywać ciało, mowę i umysł pracujące razem. Całkowite oświecenie to nie jest tylko przekształcenie naszego sposobu myślenia, to jest również całkowite przekształcenie naszego sposobu komunikacji i procesów jakie zachodzą w naszym ciele. Jeśli pracuje się z ciałem, mową i umysłem od samego początku otrzymuje się bardzo mocne rezultaty.

Tak więc kiedy medytujemy, nasz umysł koncentruje się na jakimś aspekcie Buddy, ale bardzo często obejmuje to również naszą mowę gdy na przykład mówimy mantrę albo też mówimy modlitwy.

Ale mimo, że utrzymujemy razem mowę i umysł, to umysł może bardzo łatwo gdzieś odejść. I dlatego też potrzebujemy tego co nazywa się *tingue* po tybetańsku, w sanskrycie *mala*, co posiada podwójne znaczenie; z jednej strony oznacza to przyjaciela z drugiej strony jest to coś, co nas skłania, żeby coś robić np. tak, jak się poganiam konia. To jest coś, co pomaga nam uczynić nasze życie pożytecznym.

I kiedy trzymamy malę podczas medytacji lub w innej sytuacji, wysyłamy wtedy przez nasze zmysły do naszej świadomości bardzo wiele wrażeń, nawet jeśli nie myślimy o Buddach czy też nie jesteśmy za bardzo świadomi mantry, którą mówimy, to fizyczne wrażenia z tego, że trzymamy różaniec docierają do naszego umysłu.

Jest kilka rzeczy, które powinniśmy wiedzieć kiedy to robimy. Po pierwsze ludzie pytają dlaczego w mali jest 108 perełek. Powód tego wyjaśniony jest na wielu poziomach.

Pierwszy i najgłębszy poziom wyjaśnia, że odpowiadają one ośmiu stanom świadomości i kiedy te staną się doskonałe i urzeczywistni umysł Buddy wtedy ożywa wewnątrz nas 100 różnych oświeconych aspektów Buddy: 42, które rozchodzą się z serca i 58 z ośrodka głowy.

Jest pięć świadomości: zmysł wzroku, słuchu, dotyku, powonienia i smaku. Szósta świadomość sprawdza to, co się dzieje, objaśnia to, np. mówi: - to są moi przyjaciele itd. Ona cały czas podąża za pierwszymi 5-ciomą rodzajami świadomości i sprawdza to, co się dzieje. Siódmą świadomość można by nazwać świadomością magazynującą, zbierającą. To jest to co psychologia nazywa podświadomością. Ósmy rodzaj świadomości to nasza codzienna świadomość działająca w oparciu o symbole, o to wszystko co tu się dzieje.

Różnice między tymi rodzajami świadomości zostaną rozpuszczone kiedy energia i jasność w nas jest widziana jako wszędzie taka sama, jako oświecona.

Wtedy pojawia się 100 różnych Buddów, którzy istnieją teraz w naszych wewnętrznych centrach, ale nie są uaktywnieni, nie jesteśmy ich świadomi.

To jest jeden z powodów, że perełek jest 108. Kiedy 8 poziomów świadomości staje się oświeconymi, wtedy 100 Buddów rozpoczyna taniec.

Inny powód to powód liczbowy. Otóż 108 jest to bardzo szczególna liczba, mianowicie $108 = 1 \times 2 \times 3$.

Inne wyjaśnienie jest takie, że liczba 108 odpowiada pewnym konstelacjom gniazd. Chociaż 108 nie jest jakąś absolutną prawdą, pokazuje na wiele względnych rzeczy, które mogą do niej prowadzić. Dobrze jest utrzymywać to w umyśle kiedy używamy mali.

Część górna przypomina stupę - symbolizuje ona Dharmakaję albo prawdę. Czerwona kulka to Sambhogakaja albo stan wielkiej szczęśliwości.

Wielka szczęśliwość, która pojawia się sama przez się w naszym umyśle, kiedy odkrywamy, że nie mamy ego, z którym musimy jakoś współzawodniczyć, że obawa przed dyrektorem nie istnieje już od milionów lat i każdy robić może to, co mu się podoba. Dlatego też przestaniemy współzawodniczyć ze sobą i z innymi. Pojawia się mnóstwo fantastycznych radości znikąd indziej tylko z naszej prawdziwej natury umysłu. Tak jak kiedy usuniemy z diamentu brud, zaczyna on błyszczeć.

Jeżeli zrozumieliśmy już prawdę o nie-ego i powstała w nas spontaniczna radość, nie jest to coś co może być ograniczone do jakiejś osoby, do jakiejś sytuacji. Słońce nie może nic poradzić na to, że świeci, jest to jego własna natura, woda nie może nic poradzić na to, że płynie - po prostu tak się dzieje, że spływa w dół. W ten sam sposób umysł, który zrozumie swoją wartość, przestrzenność nie może nic poradzić na to, że rozprzestrzenia wielkie współczucie do wszystkich istot.

108 perełek, które mamy w różańcu jest to właśnie akt rozprzestrzeniania współczucia. Tak więc z doświadczenia i zrozumienia prawdy i radości wypływa wielkie współczucie.

Są różne sposoby używania mali, ale dobrym sposobem jest myślenie o tym że każdy z pojedynczych koralików jest jak Budda lub stupa. Kiedy udzielałem błogosławieństwa waszym różańcom to właśnie wyobrażałem sobie, że tam są Buddowie. I na każdym z koralików jest trochę oświeconej energii.

I kiedy myślimy, że każdy z tych pojedynczych koralików to jest Budda, to w taki sam sposób jak przechodzimy koło świętego miejsca zwracając się do niego prawą stroną ciała i obchodząc je zgodnie z ruchem wskazówek zegara lub też ruchem słońca, w taki sam sposób przesuwamy okrągłym ruchem palec po koraliku kiedy przesuwamy go do tyłu. I za każdym razem kiedy robimy taki ruch i przesuwamy w palcach koralik, mówimy mantrę.

Możemy również myśleć, że wszystkie istoty, które doświadczają cierpienia, są przez cały czas wyciągane do góry, do radości, do szczęśliwości. Możemy także- myśleć, że za każdym razem kiedy przesuwamy koralik, wypływa z niego promieniujące światło do wszystkich istot i usuwa ich cierpienie a przynosi im za to radość.

Te nauki otrzymałem od Kalu Rimpoche. To nie jest jedyny sposób używania mali, to jest sposób w jaki używam różańca sam. Kiedy przeszliśmy przez wszystkie symbole współczucia, kiedy dotarliśmy do punktu radości i prawdy wtedy obracamy różaniec i z powrotem przesuwamy w dół koraliki. W praktyce przynosi to zasługę, że zawsze jest między koralikami wolna przestrzeń dla kciuka i wtedy sam koniec tzn. dwa duże koraliki, jest naładowany bardzo pozytywną energią i kiedy udzielamy błogosławieństwa to właśnie tym końcem.

Ale jeszcze na razie powstrzymajcie się z udzielaniem błogosławieństw innym osobom, mogą one odbierać to jako coś osobistego. Zawsze swoją moc udzielania błogosławieństwa możecie sprawdzić na zwierzętach, koncentrując się na nich. Zwierzęta nie będą miały nic przeciwko, nie będą przez to dumne albo gniewne. Zwierzęta wiedzą, że my wiemy więcej od -nich, ludzie nie zawsze o tym wiedzą. To są różne sposoby używania mali.

Nie róbcie zbyt wielkich różańców, będzie wtedy zbyt trudno posługiwać się nimi. Zróbcie sobie nieduże i ładne. Takie, z którymi czujecie się dobrze.

Jeśli macie dołączone do podstawowego różańca liczniki, to kiedy przesuniecie cały różaniec dwa razy tzn. 216 koralików raz w dół i raz do góry, to na liczniku, na którym odkłada się setki, przesuniecie dwa koraliki. Jest to o wiele łatwiej niż za każdym razem po przesunięciu koralików przesuwając po jednym koraliku na liczniku.

Na mali powinny być dwa liczniki. Jeden licznik zakończony przez dordże przyjmujemy jako męski i na nim liczymy setki, drugi zakończony przez dzwonek jako żeński i na nim liczymy tysiące. Można sobie zamiast dordże i dzwonka przywiązać kamyczki, niebieski kamyczek do męskiego licznika, a czerwony do żeńskiego.

Czujcie się dobrze kiedy używacie mantry. Na to, ażeby wyjść poza nasze zwyczajne stany świadomości nie ma lepszego sposobu niż powtarzanie mantry.

Nie ma lepszego sposobu jak to co spada powoli, niczym kropelki w jedno miejsce i potem nagle to się otwiera. Jeżeli od czasu do czasu, tu i tam będziemy robili jakieś fantastyczne praktyki to przez to tylko nasze ego będzie się czuło coraz lepiej mówiąc, że jestem nie tylko bardzo dobry, ale coraz bardziej uduchowiony. Ale właśnie bezustanne, ciągle powtarzanie mantry wynosi nas poza zwykły sposób myślenia. I długo praktykujący mnisi, joginowie, naprawdę wyszli już poza stany zwyczajnej świadomości, poza cierpienie, poza pomieszanie, poza lęki. Nawet gdy się uderzą o coś nogą to podświadomie wydobywają jakiś dźwięk mantry w tym momencie. Jest to wtedy tak jak powierzchnia oleju, po której spływa woda, woda nie jest w stanie zaszkodzić czy pobrudzić powierzchni oleju, po prostu spływa po nim.

To są również stany, w których nie jesteśmy tak bardzo z siebie dumni. Nie powinniśmy obawiać się tego, że Buddowie zobaczą nas w brudnej bieliźnie ponieważ Buddowie mogą widzieć nas w każdy sposób.

Ale jeśli używamy mantr lub podobnych metod to oni naprawdę mogą nam pomóc. Kiedy czujemy się cały czas doskonale to tak bardzo ich nie potrzebujemy. Kiedy jednak ulegamy nawykom myślowym i np. w jakiejś sytuacji chcemy skrócić, złamać kręgosłup jakiemuś zwierzęciu, najlepszym sposobem jaki możemy zastosować jest ciągle powtarzanie mantry.

Tak więc stosujcie mantry i wytwarzajcie silne nawyki myślowe w waszym umyśle przez używanie mali. Ale nie czyńcie z tego widowiska, nie róbcie z tego jakiegoś fetyszu. To jest narzędzie i dobry przyjaciel. Po paru latach przekonacie się, że tak faktycznie było.

Jeszcze krótko o innej rzeczy. Spróbujcie teraz widzieć to, co się dzieje w waszym umyśle. Spróbujcie zobaczyć, że jesteście teraz w fazie, gdzie wszystko jest fantastyczne. Potem przyjdzie faza opadnięcia kiedy wejdziemy w zwykły świat i będziemy tam normalnie pracować co jest dość trudne. Ale jeśli będziecie utrzymywać tę praktykę, którą wykonujecie i zatrzymacie wasze dobre nawyki to wtedy znajdziecie się w takiej sytuacji, że będziecie robili i wiedzieli więcej. W sytuacjach gdzie zwykle doświadczaliście nadziei, albo lęku teraz tego nie doświadczacie. Kiedy zwykle stawialiście się gniewni lub byliście przez coś ograniczani, teraz już nie jesteście.

I wtedy zdacie sobie sprawę z tego, że cała reszta to jest po prostu praktyka. To jest kroczenie ścieżką, utrzymywanie umysłu z Dharma. Nie podniecajcie się za bardzo jakimiś doświadczeniami, jakimiś myślami, snami. One są jak słupki kilometrowe na drodze. Jeżeli by ktoś próbował wszystkie to słupki ciągnąć za sobą, prędko by się zmęczył i nie mógłby zbyt szybko iść.

Zamiast tego czujcie się dobrze i mówcie: to dobrze, te znaki pokazują właśnie, że jesteśmy na dobrej drodze i pracujcie dalej bez nadziei i bez lęku.