



O spaniu

III Dodrupczien Rinpocze

*Zasypiając raz, wyśnić można sto złych rzeczy.
O Mandziuśri – całkowicie przebudzony do doskonałej mądrości
Ze starego jak świat snu niewiedzy –
Z oczami otwartymi na wieki: zechciej tchnąć w to pożytek!*

Niedościgniona tajemna mantra dysponuje szczególnymi metodami przeobrażania snu w prawość, a pojazd przekraczających doskonałości wprowadza go nawet na ścieżkę, niemniej wielu nie umie zrobić z tego użytku, marnując mnóstwo czasu na spanie. Skoro tę ułomność wytyka sam Budda, pochylę się tu nad nią, analizując jej mankamenty i proponując środki zaradcze.

Wady snu

Wielki Śantidewa powiada:

*Wykorzystaj tę łódź, ludzkie ciało,
Do wyrwania się z kipieli rzeki cierpienia.
Taka okazja długo się nie nadarzy,
Nie prześpij jej więc, głupcze!*

Wolne i sprawne ludzkiego ciało, z którego dane jest nam dziś korzystać, naprawdę trudno zdobyć. Można to sobie uprzytomnić, analizując przyczyny, smakując metafory albo porównując liczby. A kiedy jeszcze dotrze do nas, że ta sposobność nie będzie trwała wiecznie i zaraz się skończy, powinniśmy czynić użytek z Dharma z wigorem, z jakim gasi się płonące włosy.

Życie dzieli się na noc i dzień. Jeżeli przespawszy pierwszą połowę, zmitrzymy jeszcze dużą część drugiej, nigdy nie nauczymy się prawdziwej pilności. Sutry tłumaczą dobitnie, że jeśli mimo to zdobędziemy się na praktykowanie prawości i poświęcimy pielęgnowaniu bodhicitty choćby tyle czasu, ile trzeba na wydojenie krowy, zdobędziemy zasługę, której ogrom dorównuje liczbie atomów we wszechświecie. Wedle „Sutry inspirującej szlachetne pobudki”:

*Sen jest źródłem myśli mętnych,
Dharmy cnoty szlachetne trwoniącym –
Wiedząc, że z pilności grabi,
Jak człek rozumny wyglądać go może?*

Zwłaszcza zaś przyjąwszy ślubowanie bodhisattwy i obiecawszy niezliczonym istotom nieprześcignioną szczęśliwość, śpiąc bądź próżnując okrywamy się tylko hańbą w oczach Buddów i ich dziedziców. „Ozdoba sutr” powiada:

*Dźwigając brzemię losu każdego życia,
Jakże wzniośli mieliby ociągać się albo próżnować?*

Opisując rodzaje i funkcje różnych stanów mentalnych, abhidharma stwierdza, że sen „przerywa aktywność”. To zresztą najzupełniej oczywiste; każdy wie, jak ospałość krzyżuje nawet najprostsze, doraźne plany.

Ujmując rzecz najprościej: Budda i jego spadkobiercy nauczali, że wszelkie doczesne i transcendentne osiągnięcia biorą się z pilności i że jej największym wrogiem jest sen. Ciągłe mu uleganie wywołuje rozmaite mentalne przypadłości, pociągające za sobą coraz poważniejsze problemy.

Co więcej, przywykły do poddawania się senności i kontrolowani przez nią, nawet gdy fizycznie znajdziecie się w sali Dharmy, czemu miałyby służyć sesje ospałości i zamroczenia? Funkcjonując w ten sposób, nie zapamiętacie nawet jednego wersu! Równie dobrze moglibyście pójść na wielką ucztę po to tylko, by wstać i wyjść, nie skosztowawszy żadnej potrawy. Póki umysł tonie w oparach senności, z rozkładania sterty ksiąg i gapienia się w nie z poważną miną wynika tyle, co z uwodzenia kastrata! Kiedy próbujecie się skupić, chcąc obudzić mądrość, która rodzi się z rozmyślenia, i zdobyć pewność uchwycenia prawdziwego znaczenia, atak ospałości odbierze wam szansę na choćby jedną głębszą refleksję. Nie na tym koniec, jako jedna z pięciu przeszkód samadhi senność uniemożliwia także obudzenie mądrości zrodzonej z medytacji. Z czasem sen upośledza świadomość i przytępia rozum, osłabiając tym samym mądrość, która rozróżnia procesy i zjawiska. Odbiera pamięć i sprzyja zapominaniu. „Sutra inspirująca szlachetne pobudki” powiada:

*Kto spać lubi i drzemać,
Temu rozum ubędzie.
Umysł tak upośledziwszy,
Pożegnać się może z mądrością najczystszą.*

I jeszcze:

*Kto spać lubi i drzemać,
Temu umysł i pamięć szwankować będą.
Wersy słyszane i czytane ulecą,
Nauka zaś będzie mazołem.*

Owa sutra oraz dedykacja „Przewodnika po ścieżce Bodhisattwy” tłumaczą również, że osoby szczególnie ospałe są łatwą ofiarą dla bezlitosnych, nieludzkich sił, kradnących energię życiową. Wiele jest historii dzielnych wojowników, którzy zmożeni snem, zginęli z ręki o wiele słabszych przeciwników. Każdy zresztą widzi to po sobie. Nieumiarkowanie w spaniu może też – jak czytamy w „Berle mądrości” – skracać życie. Wszechwiedzący Drime Yzer pisze więc w „Powiastce o zającu”:

*Kiedy do snu się układasz, plany twe leżą odłogiem,
A gdy nie masz baczenia, zbierają się wrogowie*

*Oraz cios zadać szykują demony –
Straszne są zaiste groźby i pułapki drzemki,
Ratuj się przeto pielęgnowaniem niezrównanej pilności.*

Sen odciska się nie tylko na przymiotach umysłu, niedomaga przez niego i ciało. Osłabiając element ognia, utrudnia trawienie oraz prowadzi do utraty apetytu. Ospalność może również wywołać zaburzenia flegmy, choroby skóry, chroniczne przemęczenie i wiele innych dolegliwości, choćby, jak powiedziano, wiotczenie i odbarwianie skóry. Jeśli jesteście ich ciekawi, sięgnijcie po „Kompendium ćwiczeń” albo sutry.

Skutek – jak wiemy z traktatów „Pradžniati” – odpowiada przyczynie i dlatego tak trudno oprzeć się nam w tym życiu senności. Odradzając się niegdyś jako węże i podobne im stwory, przywykliśmy do spania oraz wywołującej je mętności umysłu. Jeśli i teraz ulegniemy temu nawykowi, przysporzymy sobie problemów nie tylko w tym życiu, ale i, nieuchronnie, w żywotach następnych. Dlatego też ze wszystkich sił musimy starać się wykorzenić tę niezdrową skłonność i pozbyć się jej raz na zawsze.

Środki zaradcze

Możecie walczyć z ospalnością, przywołując inspirację, na przykład rozmyślając o zaletach prawości bądź kontemplując światła. Kiedy nachodzi was senność, dumajcie natomiast o jej konsekwencjach. „Przewodnik po ścieżce Bodhisattwy” powiada:

*Z takim samym pośpiechem,
Z jakim zrywam się na widok węża,
Odepchnę sen i lenistwo,
Ilekcroć najść mnie spróbują.*

Żegnając się z ospalnością, musimy być czujni oraz modlić się żarliwie, by nigdy już nie stanęła nam na drodze.

Po wszystkie te środki można sięgnąć, aby senność odsunąć lub nie poddać się jej, gdy zaczyna dawać o sobie znać, kiedy jednak staje się ciężka, należy wstać i przejść się, popatrzeć na gwiazdy albo ochlapać twarz zimną wodą. Listę antidotów zawierają również „Stopnie śrawaków” tudzież, szczególnie silne, kontemplacja śmierci z siódmego rozdziału „Przewodnika po ścieżce Bodhisattwy”.

Na prośbę ascety Darlo bez chwili namysłu spisał Dzigme Tenpa Njima. Oby była z tego prawość!

Przekład na język polski: Adam Koziół