

Wykład otwarty – 10.12.1998 r.

Claude Diolosa Duchowość i medycyna

Witam wszystkich. Dziękuję wam za przybycie. Wiem jak trudno po 6 godzinach wykładów znaleźć jeszcze tyle odwagi, aby przyjść i słuchać dalej. My mieliśmy możliwość odpocząć po tych 6 godzinach wykładów, zjedliśmy ciastka, napiliśmy się kawą.

Tematem dzisiejszego wykładu jest związek pomiędzy buddyzmem a medycyną. Właściwie chodzi tu nawet o szerszy kontekst, gdyż nie chodzi nam tylko o buddyzm, ale w ogóle o filozofie Wschodu, i nie tylko o medycynę tybetańską, ale o różne rodzaje tradycji medycznych.

Jaka jest różnica między medycyną tradycyjną a medycyną naukową? Medycyna tradycyjna ma swój początek w Bogu. Kiedy przyjrzy się np. historii medycyny tybetańskiej, mówi się że pochodzi ona od Sangdzie Menla tj. od Buddy Medycyny. Kiedy mówimy o medycynie ajurwedyckiej mówi się, że ta medycyna, ten głęboki system medyczny, pochodzi od Brahmy. To samo dotyczy medycyny chińskiej. Bierze ona swój początek od boskiego cesarza Fu Hi – mówi się o nim, że to nie była zwykła ludzka istota. [Jak głosi tradycja] jego ciało nie było ludzkie – był to pół człowiek pół wąż. Tybetańczycy nazywają taką istotę Lu (sansk. *Naga*), co właśnie oznacza: pół człowiek pół wąż. Jeżeli mówimy o Buddzie w tradycji tybetańskiej, o Brahmie w tradycji hinduskiej, i o boskim cesarzu nazywanym Fu Hi w tradycji chińskiej, to mówimy w tym momencie bardziej o archetypie. To swoista przerośnia, coś co nie jest rozumiane intelektualnie. Te trzy postacie reprezentują to, że za każdą z tych głębokich tradycji medycznych kryje się Bóg albo to, co określamy jako natura umysłu.

Kiedy stykamy się z tymi trzema głębokimi tradycjami medycznymi, od razu pojawia się bardzo ważne pytanie: *Czym jest zdrowie? Co oznacza bycie zdrowym? Jaki jest początek, co jest źródłem zdrowia?*

Jeżeli zadamy takie pytanie naukowcowi, będzie się starał postawić bardzo precyzyjną definicję, pragnie to uczynić w naukowy sposób. Może powiedzieć: *być zdrowym oznacza brak choroby*. Albo: *być zdrowym to być w szczęśliwym nastroju, albo mieć bogate życie i szczęśliwe życie rodzinne*. Są to różne definicje zdrowia, ale tak naprawdę nie dotyczą dogłębnie tematu. Natomiast, jeżeli zadamy to pytanie lekarzowi którejś z tych trzech tradycji medycznych jego odpowiedź będzie nieco inna. Po pierwsze odpowiedzą: to jest stan umysłu, szczególnie stan, który zawiera w sobie cztery jakości: jakość miłości, jakość współczucia, jakość szczęścia i radości, i całkowitej równości.

Co oznacza stan wolny od pamięci i nadziei? Jeżeli będziemy rozmawiać z buddystą to ten opisze owe cztery jakości jako związane z naturą umysłu, czyli będące tym, czym my naprawdę jesteśmy. Chrześcijanin powiedziałby, że to jest to, co nazywamy Królestwem Bożym. W tradycyjnych medycynach definicja zdrowia odnosi się bardziej do stanu duchowej realizacji i zrozumienia niż do bogactwa. Porównując wschodnią i zachodnią filozofię, widać różnice.

W filozofii Wschodu nie kładzie się takiego nacisku na to, co nazywa się teizmem, czyli [mówi się o] Bogu, który jest oddzielony od nas. Ludzie Wschodu mówią o rzeczywistości czy potencjale, który obejmuje wszystko i mieści w sobie wszystko w każdym momencie. Te cztery jakości, które wcześniej wymieniłem: miłość, równość, radość, współczucie nie są czymś, co musimy osiągnąć, co musimy zdobyć, ale są czymś, co jest w nas pierwotnie obecne. To co mam na myśli, mówiąc że tych jakości nie da się otrzymać, czy nie da się zdobyć

wkładając w to pewien wysiłek, oznacza że należy pozwolić tym jakościom objawić się poprzez specjalny rodzaj rozróżnienia. Na przykład, jeśli przyjrzymy się medycynie chińskiej i jeżeli zaczniemy studiować bardzo ważną książkę „Huang Ti Nei Qing”. Właściwie w każdej z wielkich tradycji medycznych jest jakaś najważniejsza książka. Pierwszy rozdział „Huang Ti Nei Qing” zajmuje się właśnie tym bardzo głębokim stanem umysłu. Mówi się tu o wzmiankowanych czterech jakościach. I każda z tych wielkich ksiąg, jak np. w tradycji tybetańskiej „Tantra medyczna”, a w medycynie ajurwedyckiej „Sam Tara Samhita”, a w medycynie chińskiej „Huang Ti Nei Qing”, zawsze jest napisana w formie dyskusji pomiędzy nauczycielem a uczniem. [Tak więc] pierwszy rozdział zajmuje się głębokim stanem realizacji i szczęścia, który nazywamy zdrowiem. A więc zdrowie to nic innego ponad to, czym jesteśmy. Ciało ma taką właściwość, że choruje i ulega rozkładowi. Nie ważne, co będziemy robić, jaki wysiłek w to włożymy, jak będziemy się starać utrzymać życie, wcześniej czy później ulegnie rozpadowi. Ale osiągnięcie głębokiej realizacji oznacza uświadomienie sobie stanu bez śmierci. Ponieważ ten potencjał jest niezrodzony i nie może umrzeć. Medycyna więc to coś bardzo religijnego.

I. Przycmienie umysłu.

Nie można oddzielić medycyny od postawy religijnej. Ale wydaje się, że coś się wydarzyło, wydaje się, że utraciliśmy kontakt z głęboką rzeczywistością. Nazywamy to naszą podstawową ignorancją. Tradycyjne systemy nazywają to stanem umysłowego przyćmienia. To również stan bardzo dużej dwoistości. Z powodu umysłowego zaćmienia nie jesteśmy w stanie osiągnąć tego początkowego oryginalnego potencjału. Tak naprawdę nie potrafimy zrozumieć tego, że wszystkie rzeczy są ze sobą połączone, związane, są jednością. I to jest początkiem tego, co określamy jako dwoistość. Przestrzeń nie jest już więcej tym, co wszystko zawiera w sobie, ale zaczyna być odległością między podmiotem i przedmiotem. A umysł zaczyna poszukiwać poczucia bezpieczeństwa i utożsamienia siebie ze swoimi własnymi wytworami. W Biblii jest to wyraźnie objaśnione w pięciu księgach Mojżesza. Wiele lat temu istniał piękny ogród, który nazywaliśmy Edenem. Adam i Ewa byli tam ze sobą bardzo szczęśliwi. Byli dwojgiem dzieci. W tym kryje się bardzo głęboki symbol – byli jak dwoje dzieci. I byli nadzy. Ale coś się wydarzyło, coś zjedli. Mówi się, że jabłko, ale równie dobrze mógłby to być banan. Coś się zdarzyło wewnątrz nich. Zaczęli postrzegać siebie tak, że przestrzeń zawierająca w sobie wszystko zaczęła się nagle rozdzielać. Zamiast przestrzeni pojawiła się odległość. Z beczasowego stanu umysłu zaczął wyłaniać się czas.

Przyszedł Bóg i zapytał: *Gdzie jesteście? Tutaj jesteśmy. Ale gdzie? Oni się ukrywali. Co się z wami stało? – Jesteśmy nadzy.*

I wtedy Bóg zapytał: *Skąd wiecie, że jesteście nadzy?* Spożyli owoc z drzewa życia i nagle zaczęli rozróżnić między dobrym i złym, a więc popadli w stan dwoistości. I to jest początek cierpienia. To jest źródło choroby. Choroba nie jest tylko wynikiem zanieczyszczenia środowiska czy złego pożywienia, ale jest wynikiem pomieszania w umyśle, stanu umysłu. Mówi się [w tradycyjnej medycynie chińskiej], że taki stan przyćmienia umysłu jest wyrazem wilgoci i śluzu.

Z powodu tej ignorancji pierwszym narządem, który cierpi jest jelito cienkie. I dlatego pierwszym organicznym problemem, z którym mamy do czynienia jest problem z przewodem pokarmowym. Jelito cienkie to bardzo ważny narząd. To narząd, który stanowi połączenie między głębokim stanem realizacji, zrozumienia, jakie mamy, a światem zewnętrznym. Jeżeli jesteście istotą zrealizowaną jak Chrystus albo Budda, to będąc w tym stanie możecie dostrzec różnice pomiędzy rzeczywistością a iluzją, złudzeniem. Pomiędzy tym, kim jesteście i kim nie jesteście. To jest siła jelita cienkiego. Daje wam ona zdolność rozróżniania. To bardzo potężny narząd. Jeżeli jelito cienkie jest równoważone – macie bardzo ostry umysł.

Przychodzi do was pacjent i „wypluwa” 50 objawów [chorobowych], a wy jesteście w stanie natychmiast je rozdzielić i powiedzieć: te objawy są przydatne [do diagnozy], a te nie. Jeżeli jesteście istotą zrealizowaną, macie ogromną jasność umysłu i jesteście w stanie powiedzieć, kim jesteście, a kim nie. Nie lgniecie do iluzji. Na przykład wiecie, że nie jesteście samym ciałem. Wiecie, że nie jesteście projekcją umysłu. To jest moc, jaką macie, gdy jelito cienkie działa właściwie. Ale a powodu tego przyćmienia umysłowego coś się zaczyna dziać w przewodzie pokarmowym. Nagle popadacie w stan umysłowej kleptomani, chwytacie się osobowości, która do was nie należy.

Pierwszą osobowością, którą przyjmujecie, pierwszym przywiązaniem które macie, jest przywiązanie do ciała. Zamiast utrzymywać jasny stan umysłu zaczynacie się chwytać czegoś, co tak naprawdę nie jest waszą prawdziwą rzeczywistością. Wszyscy cierpimy na tę kleptomanię. Oczywiście z definicji kleptomania oznacza, że ktoś bierze coś, co do niego nie należy. I mówimy: *ci ludzie są chorzy*. Ale my również znajdujemy się w tym stanie od nieskończonych czasów. Za każdym razem, kiedy identyfikujemy się z jakimś swoim procesem umysłowym nie mającym nic wspólnego z naszą prawdziwą rzeczywistością cierpimy na kleptomanię i jej ulegamy.

Po pierwsze wierzymy, że jesteśmy ciałem, następnie wierzymy, że jesteśmy tym uczuciem, następnie wierzymy, że jesteśmy tym konceptem. Taki jest początek cierpienia. Cokolwiek byśmy zrobili, ciało w końcu się rozpadnie; poza tym zmienia się z każdym dniem, każdego roku. Choćbyśmy nie wiem jak zwracali uwagę na nasz poziom emocjonalny, tak czy inaczej emocje przychodzą i odchodzą. To samo jest na poziomie koncepcji.

Jest jeszcze jeden poziom identyfikacji, owej kleptomani. Chcemy osiągnąć pewien społeczny status, bardzo znaną pozycję, bardzo ważny tytuł. Chcicie powiedzieć: *nie wiem kim jestem, ale jestem prawnikiem*. *Nie wiem kim jestem, ale jestem Niemcem*. Ponieważ opierając się na swoim zaćmieniu umysłowym usiłujesz sformułować jakąś definicję. To jest coś w rodzaju przyklejania nalepek. Ale za tymi wszystkimi nalepkami kryje się ogromny brak poczucia bezpieczeństwa. Ponieważ czujecie wewnątrz, że bez względu na to, ile byście włożyli w to wysiłku, wszystko tak czy tak będzie się poruszało, przekształcało i znikało, rozpuszczało. I to jest drugi problem.

II. Lęk.

Po ignorancji jest lęk. Głęboka przyczyna lęku wiąże się z tym, że cokolwiek byśmy nie czynili to i tak niczego nie jesteśmy w stanie zatrzymać. Nawet jeżeli jesteście bardzo bystrymi lekarzami, nie jesteście w stanie przedłużyć swojego życia. Nawet będąc bardzo dobrymi rodzicami nie wiecie co się stanie z waszymi dziećmi. Nawet jeżeli jesteście bardzo bystry, nie wiesz co się będzie działo z twoją przyjaźnią. Oczywiście kiedy jesteś młody mniej więcej do wieku około 30 lat, masz ogromny nadmiar energii i siły w ciele. Dlatego tak bardzo się tym nie przejmujesz. Kiedy osiągasz wiek 40 czy 50 lat, zaczynasz odczuwać przemijanie, nietrwałość.

Ten lęk wpływa na wasze nerki i układ moczowo-płciowy. Lęk uszkadza naszą seksualną stabilność i wytwarza w ciele to, co nazywamy wewnętrznym wiatrem. Lęk jest bardzo silnie zaburzającą emocją. Będzie powodował rozszczepienie na poziomie nerek.

Nerki to bardzo ważny narząd w chińskiej medycynie tradycyjnej. Są związane z konstytucją i siłą życiową. Gdy boicie się, wtedy następuje rodzaj rozszczepienia, co oznacza że Yin i Yang nerek przestają być ze sobą w równowadze. Yin porusza się w dół, co oznacza: nietrzymanie moczu, zimne nogi i drżące nogi. Yang nerek porusza się w górę: nazywamy to wewnętrznym wiatrem, wywołuje to palpacje [serca] i wpływa na waszą uważność, świadomość. Zaczynacie odczuwać lekkie zawroty głowy. Wasza pamięć ulega rozszczepieniu.

Ten nadmiar ognia atakuje pęcherzyk żółciowy, co sprawia, że mięśnie stają się bardzo napięte. Taka jest prawdziwa przyczyna napięcia mięśni. Napięcie mięśni ma swój początek w lęku. Możecie próbować codziennie się rozluźniać, stosować trening autogenny albo ćwiczenia jogi i powtarzać sobie: *rozluźnij się, rozluźnij się*. To pomoże, ale tylko na krótką chwilę. Możecie robić swoje chińskie ćwiczenia Tai Chi itp. i to pomoże, ale tylko na chwilę. Jak długo będziemy pełni lęku nie pozbędziemy się napięcia mięśni. Za tym fizycznym napięciem mięśni kryje się stan paranoidalny. Im więcej masz napięcia tym więcej masz lęku. A więc lęk powoduje stan rozszerzenia w waszych nerkach i układzie moczowopłciowym i to powoduje również zaburzenia seksualne, jak również – przede wszystkim – zaburzenia stabilności umysłu.

III. Namiętność i pożądanie.

Z powodu lęku pojawia się specyficzny rodzaj reakcji typowej dla nerek, które zaczynają mieć niedobór. Zaczynasz być arogancki. Arogancja to nic innego jak umysłowe wzdęcie. Im mniej masz, tym więcej pokazujesz. A więc w jaki sposób będziesz arogancki? To jest druga trucizna tego umysłowego przyćmienia. Pierwszym jest zaburzenie jelita cienkiego, a drugim problemy z nerkami. To oznacza śluz i wewnętrzny wiatr. Ale teraz, aby utrzymać tę iluzję, którą stworzyliśmy przy życiu potrzebujemy jeszcze trzeciego nastawienia. Określamy je jako przywiązanie i pożądanie.

Zaczynamy być pełni pasji. Trzeba uczynić rozróżnienie pomiędzy miłością a namiętnością. To są dwie różne linie lotnicze. Jedne linie lotnicze to namiętność, to jeden raz i nigdy więcej, jak linia do Bangladeszu, druga jest trochę bardziej bezpieczna, może jak linie szwajcarskie lub Lufthansa. Pasja jest stanem niedoboru. Usiłujemy utrzymać ten stan poprzez zachowanie pełne namiętności, pasji. To rodzaj samopocieszenia. I oczywiście, ponieważ nie czujesz się bezpieczny ze sobą, w swym wnętrzu, poszukujesz zewnętrznego poczucia bezpieczeństwa.

Poszukujesz więcej rzeczy, z którymi możesz się utożsamić. A więc idziesz na zakupy. Zakupy to bardzo ważna rzecz. A więc kiedy czujesz się dobrze ze sobą, kiedy czujesz się samotny i nieszczęśliwy idziesz na zakupy. Nawet jeśli masz dosyć ubrań czy ołówków, czy czegoś innego, miło jest kupić jeszcze więcej. Albo zaczynasz jeść. Niektóre rodzaje pożywienia mają takie zadanie by rozluźnić ducha.

A kiedy czujesz, że twoje ego rozpada się na kawałki, ponieważ tak czy tak ego rozpada się w każdej chwili, wtedy zaczynasz palić. Ponieważ palenie powoduje wewnętrzny rodzaj zaciskania, więc po dwóch trzech papierosach czujesz, że ty jesteś tutaj. Pijemy filiżankę kawy i wtedy mamy stan euforii; zaczynamy mówić coś miłego: chcę cię poślubić itd. To pełne namiętności nastawienie jest wyrazem niedoboru. Bardzo niewielu ludzi jest w stanie być ze sobą sam na sam. To, co mam na myśli, to być sam na sam ze swoim „ja”.

Bardzo niewielu ludzi jest w stanie żyć polegając na tych czterech jakościach, które omówiłem na początku: miłość, współczucie, szczęście i równość. A więc zaczynamy coś chwytać. Zacząłem najpierw mówić o chwytaniu rzeczy materialnych takich jak jedzenie, ubranie itd., ale jest jeszcze inny poziom chwytania. Zaczynamy zjadać naszego partnera. Zaczynamy być wampirem emocjonalnym. Mówimy, że to jest miłość. Ale to nie jest miłość, to jest tylko rozrywka. Potrzebujemy uwagi, potrzebujemy czułości. I mówimy: *Ja ciebie kocham, ale tak naprawdę kryje się za tym: poświęć mi trochę uwagi. Powiedz mi jak bardzo ważny jestem dla ciebie, ale również dla siebie*. Bardzo ważne jest zrozumienie tego nastawienia.

W związkach bardzo często poszukujemy poczucia bezpieczeństwa. To nie jest dzielenie się, lecz zabieranie. Natychmiast gdy zauważamy różnicę pomiędzy chwytaniem a miłością, wtedy pojawia się wielkie szczęście. Są to bowiem dwie całkowicie różne rzeczy. Dlaczego

poszukujemy partnera? Czy naprawdę po to żeby się czymś dzielić? Żeby brać udział w czymś naprawdę wielkim? Być w tej androgenicznej kombinacji ekspresji prawdy, czy też dlatego, że tak naprawdę nie jesteśmy w stanie być szczęśliwi sami ze sobą.

Twoje nieszczęście, plus moje nieszczęście, stworzy razem duże nieszczęście. Poszukujemy kogoś i mu mówimy: *Kocham cię*, ale tak naprawdę kryje się za tym: *daj mi, daj mi, daj mi*. W momencie, kiedy tego nie otrzymujemy, wtedy pojawia się przeciwieństwo. A co jest przeciwieństwem pasji – namiętności? Przeciwieństwem jej jest agresja. Jeżeli to jest naprawdę miłość, to nie ma agresji. Jeżeli to jest pasja, namiętność, to za tym jest czysta agresja. Wtedy, gdy twój partner nie chce z tobą spać, bo może on albo ona jest zmęczony, nagle coś się dzieje w twoim umyśle i zaczynasz być agresywny. Ta reakcja nie jest niczym innym jak reakcją małego dziecka, gdy rodzice odmówili mu kupienia loda. To ten sam poziom reagowania. Partner czuje się nieszczęśliwy, ponieważ potrzebuje uwagi po to, żeby mieć relatywne poczucie, że jest całością. Namiętność i to pytanie negatywnie wpływają na serce, tworzą to, co określamy wewnętrznym, toksycznym gorącem. Toksyczne gorąco będzie wpływało na krążenie krwi. Będzie oddziaływało negatywnie na stabilność umysłu. Jeżeli masz dużo toksycznego gorąca w ciele, to wtedy strumień twoich myśli będzie coraz bardziej przyspieszał.

A więc to chwytność i namiętność atakuje serce i krążenie w ten sposób, że pojawiają się dwa objawy:

- po pierwsze, będziesz myślał bez przerwy dniem i nocą – są tacy ludzie, którzy cały czas myślą. To nie są myśli lecz obsesja, a to jest różnica. Cały dzień myślą, myślą idąc do łóżka, myślą przez całą noc i budzą się z myślami. To jest stan umysłowej obsesji. Oczywiście nie ma nic złego w myśleniu. Kiedy wykonujesz swoją pracę jako lekarz musisz myśleć. Kiedy zastanawiasz się nad czymś ważnym, też musisz myśleć. Ale pomiędzy tymi dwoma czynnościami powinieneś mieć chwilę przerwy, po to żeby móc docenić całość. Miałem na ten temat bardzo długą dyskusję w Chinach. Pewna, bardzo dobra lekarka powiedziała mi: *Myślę cały czas, nie jest możliwe, żebym przestała myśleć*. Powiedziałem jej: *Tak, to jest możliwe*. Kiedy mówię, że można przestać, to nie jest to żadna teoria, tylko coś czego doświadczyłem praktycznie – umysł może nagle przestać, może powiedzieć *Stop*. Możecie przyglądać się, nie odwołując się do niczego. Po prostu patrzycie, przyglądacie się. Nie odwołujecie się do przeszłości i nie patrzycie, co może do was przyjść w przyszłości. We wzmiankowanej starożytnej chińskiej księdze „Huan Ti Nej Qing” było zdanie dokładnie opisujące ten temat: O obsesyjnym myśleniu. Mistrz powiedział uczniowi: *w dzisiejszych czasach ludzie cały czas myślą*. A książka była napisana 2000 lat przed Chrystusem. A więc wydaje się, że jest to ludzki problem. Ów mistrz powiedział: *ludzie, te pomieszane istoty, cały czas myślą, ich umysł nigdy nie odpoczywa*.
- drugim objawem, jakiego możecie się z tego powodu nabawić, jest bezsenność. Ilość ludzi cierpiących na bezsenność będzie wzrastała. Teraz jest to bardzo powszechnie spotykana choroba. Czym jest bezsenność? Bezsenność oznacza, że wasz sen nie jest głęboki. A dlaczego nie jesteś w stanie głęboko spać? Bo twój umysł jest pobudzony. Sen jest czymś bardzo ważnym, czymś bardzo cennym, to jest naturalny lek, który został nam dany przez Boga. Wiele prorocstw i wizji z Biblii zdarzyło się w czasie snu. Jakub zasypiał opierając się na kamieniu i miał wtedy tę wizję drabiny.

Ponieważ sen dzieli się na trzy fazy:

- pierwsza faza jest związana z twoimi przeżyciami w ciągu dnia, z frustracją i napięciem,

- druga faza snu jest bardzo ważna – to bardzo głęboki stan, w którym łączymy się na nowo ze swoją prawdziwą istotą. Można powiedzieć, że jest to droga z powrotem do Boga, do naszej prawdziwej rzeczywistości. Sen to coś boskiego. To nie jest sposób relaksacji. To prawdziwa regeneracja [ugruntowana] w naszym prawdziwym potencjale. To jest takie całkowite przekształcenie naszej postaci. W greckiej tradycji leczenie odbywało się podczas procesów sennych. To jest to, co oznacza życzenie: *wyśpij się zdrowo*, ale w tym sensie, że ten sen da ci zdrowie. Za snem kryje się bardzo głęboka informacja. Sen odświeża twoje ciało, usuwa całą toksyczność tego obsesyjnego nastawienia, kształtuje na nowo całą energię, odbudowuje całkowicie strukturę twojego ciała energetycznego, ponieważ powracasz do swojego źródła. Kiedy wstajesz rano, czujesz się całkowicie zregenerowany. Z powodu nastawienia pełnego namiętności, by ciągle coś chwycić, ten sen jest zaburzony. Tracimy możliwość całkowitego zregenerowania naszego organizmu.
- ostatnia, trzecia część snu jest związana z wizjami. Z tym, co będzie miało miejsce w przyszłości. Musimy być bardzo uważni w stosunku do snu, który mieliśmy przed obudzeniem. To jest trzeci problem, który się przydarza.

Są trzy rzeczy: serce i układ krążenia zostają dotknięte, a trzeci objaw to toksyczność, która rozprzestrzenia się po całym ciele. Po to, aby utrzymać iluzję ego, potrzebne są trzy rzeczy: przyćmienie umysłu, lęk i namiętności, pożądanie. Gdy zbudowałeś już budynek, musisz go teraz chronić. Zaczynają się karmiczne problemy. Jak długo jesteś przerażony i pełen ignorancji, ale zajmujesz się samym sobą, pożądanie jest granicą, gdyż będąc pełnym namiętności, pałaj, możesz również zrobić coś dobrego, możesz dać trochę uwagi, trochę czułości.

IV. Agresja.

Teraz pojawia się czwarta jakość. Po to, by bronić tej całej struktury, stajesz się agresywny. W filozofii Wschodu agresja jest uważana za bardzo niebezpieczną truciznę umysłu. Ponieważ agresja najpierw zaćmiewa jasność umysłu i nasila stan dwoistości. Jeżeli jesteś pełen agresji, nie jesteś w stanie dostrzec łańcucha przyczynowo-skutkowego, który doprowadził do tej sytuacji. Nawet nie jesteś zainteresowany, żeby to wiedzieć. Ktoś może przyjść do ciebie i powiedzieć: *Śluchaj, on się zachowuje w ten sposób, dlatego że jego dzieciństwo było bardzo trudne, a później jako dziecko był bardzo chory, potem rodzice go bili.*

Wiele rzeczy się wydarzyło w tym liniowym związku przyczyny i skutku, ale gdy wpadasz w gniew, już nie jesteś w stanie tego dostrzegać. Dlatego mówi się, że agresja nasila dwoistość. Zwiększa ją. Wzmacnia przywiązanie do ego. I przeciwstawia się czterem jakościom: miłości, współczuciu, szczęścia i równości. Oznacza to, że mówisz i zachowujesz działając przeciwnie do swojego ja.

W filozofii Wschodu traktuje się agresję jako bardzo silną truciznę dla umysłu. Dlatego mistrzowie mówią: *Nie pozwól sobie być agresywnym. Spróbuj zrozumieć, dlaczego on albo ona zachowują się w ten sposób, spróbuj zwiększyć swoją tolerancję, swoją cierpliwość.* W filozofii Wschodu używa się specjalnych metod, by przeciwdziałać tej bardzo silnej truciznie. Agresja nasila dwoistość, niszczy nagromadzenie zasług, pozytywnych potencjałów. A nagromadzenie zasług jest bardzo ważne, gdy chcemy zrealizować Królestwo Boże. Jezus ujął to w ten sposób: *zanim pójdziesz do świątyni złożyć ofiarę, idź do sąsiada i przeproś go, a wtedy twoja ofiara będzie przyjęta.* To bardzo ważna nauka.

Najpierw musimy naprawić swoje błędy, musimy się pojednać, musimy odtworzyć to nagromadzenie zasług i wtedy mamy dostęp do mądrości. Nie możemy zachowywać się jak

barbarzyńca rankiem i oczekiwać, że wieczorem będziemy szczęśliwie medytować. Coś tutaj się nie zgadza. Zwłaszcza, jeśli chodzi o nienawiść i agresję, takie intensywne zmaganie się ze swoim partnerem – to wieczorem nie będziemy w stanie właściwie się modlić. Lepiej jest przerwać modlitwę, pójść do swojego partnera i powiedzieć: *przedyskutujmy to*, albo powiedzieć: *przepraszam*, albo powiedzieć: *zachowałem się w niewłaściwy sposób*. Lepiej przerwać modlitwę i natychmiast tę sprawę załatwić.

Nie powinniśmy zbyt długo zwlekać z omówieniem problemu, ponieważ wtedy gromadzimy w sobie to napięcie. Oczywiście, nie należy być nadmiernie pobudzonym, kiedy wyrażamy swoje uczucia, ale bardzo ważne jest, aby bardzo szybko postawić sprawę jasno. Konsekwencje nienawiści i gniewu wpływają na wątrobę i pęcherzyk żółciowy oraz tworzą w wątrobie i pęcherzyku żółciowym nadmierny zastój energii i nadmiar ognia. Ludzie wybuchowi mają skłonność do nadciśnienia, skłonność do bólów głowy, skłonność do udaru, skłonność do posiadania gorzkiego smaku w ustach rano, skłonność do zaczerwienionych oczu. Będzie występowało wiele objawów, które są bezpośrednio związane w wątrobą i pęcherzykiem żółciowym. Zwłaszcza ból po bokach głowy. Powyższe cztery negatywne emocje będą zaburzały krążenie energii w wątrobie i pęcherzyku żółciowym.

V. Zazdrość.

Teraz piąta emocja, bardzo subtelna – to zazdrość. Nie tylko jesteś nieszczęśliwy, kiedy walczysz, żeby zachować iluzję, ale jeszcze dodatkowo nie jesteś w stanie być szczęśliwy, gdy ktoś inny jest szczęśliwy. Taka jest definicja zazdrości. Nie jesteś w stanie być szczęśliwy, gdy ktoś inny jest szczęśliwy. Zazdrość to szczególnego rodzaju emocja, tworząca w ciele to, co nazywamy wilgotnym gorącem. Ponieważ bycie zazdrosnym oznacza po pierwsze pełne obsesji nastawienie. Ale mamy wtedy ostry umysł. Ludzie zazdrośni potrafią się świetnie skupić, potrafią naprawdę dobrze skoncentrować się. Mają bardzo ostry zmysł obserwacji. I to prowadzi do wyprodukowania w ciele tego, co nazywamy wilgocią, ponieważ ten ostry umysł prowadzi do zablokowania w przewodzie pokarmowym. To jest fizjologiczną przyczyną wilgoci i śluzu, i ponieważ to nastawienie jest takie pełne pilności, prowadzi do wytworzenia dużej ilości gorąca. To tak, jak bicie młotkiem zawsze w ten sam gwóźdź.

Dlatego mówimy, że zazdrość jest kombinacją wilgoci i gorąca. Fizjologiczne konsekwencje wcale nie są przyjemne. Jest to choroba bardzo trudna do leczenia, ponieważ będzie atakowała wątrobę, oraz będzie atakowała strumień krwi, skórę i narządy płciowe. Będziecie mieć różnego rodzaju wilgotne wydzieliny, o nieprzyjemnym zapachu. Objawy będą podobne do opryszczki albo do zapalenia wątroby, szczególny rodzaj wysypek skórnych, przypominające trądzik, z dużą ilością ropy i wydzieliny.

Mamy objawy dużego pomieszania, ponieważ wilgoć i gorąco, które znajdują się w przewodzie pokarmowym, ale także w całym ciele, będą odwracać swój bieg i atakować centralny układ nerwowy. Będziecie się zachowywać w szalony sposób. Maniakalne zachowanie jest bardzo blisko związane z wilgocią i gorącem. Będziecie mieli bardzo dziwne impulsy w ciele i umyśle. Gdy spojrzycie w oczy takiemu pacjentowi pomyślicie: *ovej dzisiaj to jest katastrofa*.

Zazdrość to taka długotrwała choroba. Zresztą, żeby być zazdrosnym cały czas, potrzeba bardzo dużo wytrwałości. Codziennie przyglądasz się, co też twój sąsiad robi, wstajesz o 3 rano żeby go podglądać, o 4 przyglądasz się jego drzwiom wejściowym. Z zazdrością połączona jest wytrwałość; codziennie powtarza się ten sam film. Za tym uczuciem kryje się wielka moc. Trzeba ją właściwie przekształcić w pełne współczucia nastawienie.

VI. Duma.

I wreszcie ostatnia zaburzająca emocja jest jak korona. Macie zaćmienie umysłowe, jesteście w stanie paranoi, jesteście pełni namiętności, agresywni, zazdrośni, a teraz jeszcze dla ukoronowania tego jesteście z tego dumni. Jestem dumny z tego całego pomieszania. Czyż to nie piękne? To jest naprawdę jak korona. Duma w chrześcijańskiej tradycji jest uważana za najważniejszą zaburzającą emocję. W buddyzmie jest to bardziej nienawiść i agresja, a w chrześcijaństwie bardziej duma. To prawda, duma jest bardzo szczególną trucizną, ponieważ będzie to ostatnia emocja, którą będzie trzeba zwalczyć. Poprzez medytacje, nagromadzenie zasług i mądrość jesteśmy w stanie się pozbyć wszystkich pozostałych emocji. Robiąc to, rozwinię się pewną jasność umysłu oraz pewną moc. Można również rozwinąć pewne magiczne właściwości – pojawiają się, gdy zaczynamy postrzegać wszystko jako sen. Wtedy jesteśmy w stanie robić bardzo szczególne rzeczy. I wtedy pojawia się duma. Patrzy na ciebie uczeń, a ty w takim stanie jesteś już Guru. Uczeń patrzy na ciebie i mówi: *O, mój Guru, ty jesteś takim pięknym Guru, twoje lotosowe stopy pachną jak różane, itd.* I nagle ty, jako Guru, reagujesz jak żaba. Wiecie, jaki jest problem żaby? Żaba nie może palić, ponieważ gdy żaba pali, wtedy wybucha. Ponieważ żaba potrafi zrobić tylko wdech, a nie jest w stanie zrobić wydechu. I wtedy ty jako Guru patrzysz na tych niezliczonych uczniów u twych lotosowych stóp i mówisz: *To jest coś bardzo szczególnego, ja muszę być naprawdę, rzeczywiście wspaniały. Coś szczególnego może się wydarzyć, kiedy oni patrzą na mnie w ten sposób.*

Duma. I wtedy mamy do czynienia z drabiną Jakuba, ale w odwrotnym kierunku, w dół. Kiedy zagłądacie do Biblii i patrzycie na kuszenie Chrystusa, trzy kuszenia, wszystkie trzy są oparte na dumie. Dostałem książkę od jednego z moich studentów – nowe tłumaczenie Ewangelii, i oczywiście tłumacz myślał, że jednego kuszenia tu Chrystusowi zabrakło, a więc wymyślił czwarte, i wyobraźcie sobie jakie: piękna kobieta. Seksualne kuszenie. Nie. Nie dla takiego mistrza, nie na takim poziomie. Duma. Trzy kuszenia wystarczy. Diabeł powiedział: *Jeżeli jesteś synem Boga, to zrób to, skocz, zmień ten kamień w chleb. Dam ci całą moc.*

Czterdzieści dni na pustyni, to symboliczne znaczenie. To symbol śmierci. Symbol śmierci ego. Tak jak Żydzi spędzili czterdzieści lat na pustyni. To jest również symbol. Symbol transformacji. Chrystus przekształcił, pokonał dumę. W tym momencie osiągnął najwyższy poziom. Duma jest bardzo zwodniczą emocją atakującą wielu ludzi, podążających drogą mistyczną. Zaczynasz myśleć: *O, moja medytacja była dzisiaj bardzo dobra. Dzisiaj osiągnąłem bardzo głęboką jasność umysłu. Tak, z każdym dniem staję się coraz lepszy.* Zaczynasz układać nalepki, definicje. I wtedy zaczynasz patrzeć na swoich przyjaciół – oczywiście patrząc z góry – i zaczynasz używać szczególnych określeń. *Nie jesteś tak daleko jak ja. Nie masz mojego głębokiego zrozumienia świętych pism. Ale przyjdzie taki czas, może.* To jest duma. Duma kreuje sklerotyczny stan umysłu. To bezpośrednio atakuje wasz centralny układ nerwowy. Fizjologicznie tworzy to, co nazywamy bardzo gęstym śluzem, ponieważ stajecie się sztywni. Wznosicie się ponad innych i patrzycie na nich z góry, rozszechacie, bierzecie sobie tę część mocy i mówicie: *To jest moje.* I to jest ostatnia [destrukcyjna] emocja.

Od umysłowego przyćmienia dostajecie wilgoci. Od lęku pojawia się u was wewnętrzny wiatr. Od pożądania tworzy się gorąco. Od agresji tworzy się ogień. Od zazdrości pojawia się w was wilgoć i gorąco, a od dumy gęsty śluz. Taka jest struktura ego oparta na stanie całkowitego braku poczucia bezpieczeństwa. I to jest, przyjaciele, początek choroby. Choroba nie ma nic wspólnego z jedzeniem, albo wpływami bioklimatycznymi – jest to w znacznie większym stopniu stan umysłu. Tak więc na nowo musimy odkryć naszą prawdziwą naturę, prawdziwy początek. Jest to bardzo ważne. Kiedy odkryjemy na nowo tę prawdziwą siłę i błogosławieństwo, które mamy wewnątrz, to są najlepsze antybiotyki. Wtedy przyćmienie

umysłu przekształci się w mądrość taką jak przestrzeń. Nagle otworzą nam się oczy i zobaczymy tę białą siłę, która zawiera w sobie wszystko. Lęk przekształca się w stan całkowicie wolny od lęku, ponieważ nikt nie może być zraniony, ty jesteś wszystkim.

Przywiązanie i pożądanie zamienia się w stan doskonałego rozróżnienia. Umysł staje się niezwykle wyostrzony, mówimy: umysł jak miecz. Już nie jesteście do niczego przywiązani, wasz intelekt jest bardzo jasny. Agresja przekształca się we współczucie, pełne tolerancji i pilności. Agresja przekształca się w stan głębokiego zrozumienia. Te rozbite kawałki lustra umysłu zlepiają się na nowo i zaczynamy rozumieć przyczyny i skutki. Jesteśmy wolni od wszelkiego osądu. Nie możecie osądzać, ponieważ rozumiecie. Zazdrość przekształca się w aktywne współczucie dla wszystkich żywych istot i w zdolność wykorzystania wszystkich środków, jakimi dysponujemy, po to żeby przynieść ulgę w cierpieniu wszystkim ludzkim istotom. Ta moc, siła, której używałeś wcześniej, by ograniczyć wolność swoich sąsiadów i przyjaciół zostaje przekształcona teraz po to, by dawać wolność, żeby dawać ogromne możliwości. Duma przekształca się w stan całkowitej równości. Ta równość wszystkiego oznacza, że jesteś w stanie zobaczyć Królestwo Boże we wszystkim, co cię otacza. Jesteś w stanie widzieć ekspresję tego piękna we wszystkim, od małego zwierzątka do największego zwierzęcia. Dostrzeżecie w każdym z nich to samo tchnienie życia. Będzie to oznaczało, że pomyślicie dwa razy, zanim zerwiecie kwiat. Pomyślicie dwa razy, zanim zabijecie jakieś zwierzę. Tak naprawdę to nie będziecie w stanie tego zrobić, ponieważ zobaczycie w nim samo tchnienie życia, samą miłość. Nazywamy to odkryciem na nowo tej mądrości, którą już posiadamy. I to nazywamy zdrowiem. Nic więcej.