

Praktyka dzielenia się Dharma

w Sandze Uśmiech Buddy

Praktyka dzielenia się Dharma

Dzielenie się Dharma można traktować tak, jak inne rodzaje medytacji – siedzenie w medytacji czy chodzenie w medytacji. Każda z nich ma swoje zasady, które pomagają nam w przemianie – bo dzięki nim działamy inaczej niż w codziennym życiu. Kiedy siedzimy w medytacji – to siedzimy, nie mówimy, skupiamy się na oddechu itp. Te reguły są łatwe – bo tak inne od życia codziennego. Dzielenie się Dharma jest trudniejsze – bo bardzo podobne to codziennej rozmowy.

Zaufajmy tym regułom dzielenia się i przestrzegajmy ich tak, jak przestrzegamy reguły siedzenia w medytacji – pomagają nam w wewnętrznej przemianie.

1. Dzielenie się Dharma jest po równi głębokim mówieniem i głębokim słuchaniem; jest doskonałym sposobem praktykowania Czwartego i Piątego Treningu Uważności.
2. Dzielenie się Dharma jest sposobnością dla każdego z nas do dzielenia się naszymi własnymi doświadczeniami i ofiarowania ich innym. Możemy dzielić się i tym, co było trudne, i tym, co było dla nas dobre; możemy też prosić o pomoc w naszej praktyce – ale jednocześnie prosimy o odpowiedź po zakończeniu dzielenia.
3. Dzielenie się jest też okazją do ćwiczenia uważności. Bądźmy świadomi:
 - obecności siebie i innych osób;
 - powodów i celu naszej wypowiedzi;
 - tego, co nasze słowa mogą przynieść nam samym i innym;
 - i tego, jak słuchamy innych.
4. Dzielenie się Dharma jest jak ofiarowywanie pokarmu na wspólny stół, z którego każdy może wziąć to, co go najlepiej pożywi.

Aby dzielenie się było owocne, starajmy się praktykować:

- Podtrzymywanie harmonii i uważności,
- Głębokie słuchanie,
- Uważne dzielenie się doświadczeniami,
- Uważne działania i przemyślenia po spotkaniu.

Podtrzymywanie harmonii i uważności

Podczas dzielenia się Dharma wszyscy staramy się podtrzymać harmonię i uważność w Sandze.

Wiedząc, jak trudna jest zmiana zwyczajowego sposobu mówienia, osoby prowadzące mają szczególne zadanie pomagania w harmonijnym i uważnym przebiegu dzielenia się.

Jeśli uznają one, że w jakiejś chwili pomógłby dźwięk dzwonu – zapraszają go. Dźwięk ten zaprasza nas wszystkich do zatrzymania się i dostrzeżenia tego, co się teraz w dzieje – w nas samych i naokoło. Wykorzystajmy tę chwilę i doskonalmy naszą uważność.

Głębokie słuchanie

1. Praktykujemy głębokie słuchanie – będąc w pełni otwartymi na osobę, która z nami się dzieli. Skupiamy się na zrozumieniu tej osoby, na byciu z nią, na utrzymywaniu otwartości i ciekawości na jej doświadczenia i na nią samą. Taka okazja nigdy się już nie powtórzy. Staramy się wyłączyć nasze własne przekonania i poglądy. Unikamy kreowania własnych myśli czy oceniania – bo wtedy to one w nas zostają, a nie to, co zostało powiedziane.
2. Uznajemy, że mówiący powiedział to, co zamierzał powiedzieć – nie dopytujemy o szczegóły, nie prosimy o wyjaśnienia.
3. Podczas słuchania innych *nie* przygotowujemy się do własnej wypowiedzi, (mamy na to dostatecznie dużo czasu po swoim pokłonie) – wsłuchujemy się w to, co jest wypowiedziane.
4. Wsłuchujemy się jeszcze przez kilka oddechów w ciszę po wypowiedzi – zanim poprosimy o swój czas.
5. W ten sam sposób wsłuchujemy się w tekst, który czytamy na początku – próbujemy skupiać się na tych jego elementach, które mogą zainspirować nas do praktyki. Jeśli nie zgadzamy się z czymś w odczytywanym

tekście – traktujemy to jako doskonałą okazję do przyjrzenia się temu, co jest w nas i zapytaniu siebie: jaka część mnie się nie zgadza i dlaczego?

Uważne dzielenie się doświadczeniami

1. Kiedy chcemy coś powiedzieć, prosimy Sanghę o akceptację – składając pokłon. Robimy to uważnie, z pełną świadomością – żeby upewnić siebie samych, że jesteśmy gotowi do dzielenia się swoimi doświadczeniami z obecnymi. Jeśli czujemy się z tym dobrze – wraz z pokłonem składamy dłonie w pąk lotosu.
2. Sangha odkłania się na znak gotowości do słuchania. Przyjmijmy tę gotowość, a potem dajmy sobie jeszcze czas na kilka oddechów, zanim zaczniemy mówić. Ten czas ciszy może nam pomóc sprawdzić naszą motywację do mówienia. Może to być nie tylko chęć podzielenia się doświadczeniem, ale i tak proste myśli, jak: „nie mogę już znieść tej ciszy”, „doznam ulgi, kiedy to powiem”, „chcę dostać uwagę grupy” czy wiele innych powodów – bądźmy ich świadomi.
3. Próbujmy zaczynać nasze wypowiedzi od: „Chciałbym się z wami podzielić moim doświadczeniem, bo: ...”. Ważne jest to szczególnie wtedy, gdy powodem jest nasze cierpienie – bądźmy go świadomi i powiedzmy to. Jeśli w związku z tym oczekujemy czegoś od Sanghi – też to powiedzmy.
4. Bądźmy świadomi tego, jaki pokarm i w jaki sposób kładziemy na wspólny stół; pomyślmy, jak będzie smakował innym i pamiętajmy, że swoimi słowami zawsze karmimy też siebie.
5. Starajmy się mówić tak, żeby inni nas słyszeli.
6. Mówimy z własnego serca, dzielimy się swoimi własnymi doświadczeniami. Nie jest to czas na mówienie o teoriach, przeczytanych książkach czy na wygłaszanie i przekonywanie do własnych poglądów.

7. Mówimy w pierwszej osobie: **ja** czegoś doświadczyłem, to doświadczenie dało **mi...** , **ja** zmieniłem... Unikamy: **oni są tacy...**, **to już tak jest...**, **bo człowiek musi...**, **taka jest prawda...** itp.
8. Jeśli w tekście albo czyjejś wypowiedzi znaleźliśmy coś dla nas wartościowego – koncentrujemy się właśnie na tym i tym się dzielimy.
9. Nie oceniamy wypowiedzi innej osoby – ani tekstu. Jeśli bowiem ocena jest negatywna – odrzucamy to, co nowe; tracimy okazję zmiany. Lepiej wtedy pomyśleć: „nie rozumiem tego, ale może w tym coś jest, warto rozważyć”. Jeśli zgadzamy się – to i tak nie nauczyliśmy się niczego nowego.
10. Kierujemy swoje słowa do wszystkich, nie do konkretnej osoby.
11. Unikamy bezpośredniego odnoszenia się do wypowiedzi innych osób – może ta osoba chciałaby tego uniknąć, może to też stanowić pierwszy krok do wszczęcia dyskusji.
12. Możemy mówić tak długo, jak chcemy, ale bierzemy też pod uwagę to, czy zostawiamy czas innym. Może powiedzą coś bardzo dla nas ważnego. Unikamy też zabierania głosu po raz drugi, dopóki wszyscy się nie wypowiedzieli.
13. Kiedy skończymy mówić (albo milczeć), wykonujemy – świadomie – ten sam gest, którym zaczynaliśmy. Może jednak, zanim się skłonimy, będziemy chcieli poczekać jeszcze kilka chwil, żeby upewnić się, że powiedzieliśmy wszystko, co chcieliśmy powiedzieć – a też, żeby dać innym czas na przyjęcie naszej wypowiedzi.
14. Sangha oddaje pokłon, potwierdzając przyjęcie naszych słów.

Uważne działania i przemyślenia po spotkaniu

1. To, co zostało tu powiedziane, tutaj też zostaje – przestrzegamy zasady poufności.
2. Możemy zapytać o szczegóły czyjejś wypowiedzi – po uprzednim uzyskaniu zgody tej osoby; być może chciała ona dzielić się tylko w grupie.
3. Bardzo może nam pomóc późniejsza refleksja nad tym, co powiedzieliśmy. Czy było to zgodne z opisanymi tu praktykami? A jeżeli nie, to jaki był tego powód? Może chcieliśmy ominąć jakieś bolące nas miejsce?
4. Możemy też porozmawiać z kimś, do kogo mamy zaufanie, o naszej wypowiedzi – jak została zrozumiana i odebrana. Może to nam bardzo pomóc w wejrzeniu w siebie.
5. Jeśli dostrzeżemy, że swoją wypowiedzią mogliśmy kogoś zranić, albo jeśli czyjaś wypowiedź nas zraniła – wyjaśnijmy to z tą osobą.
6. Jeśli podczas dzielenia się ktoś prosił o pomoc, a czujemy, że moglibyśmy pomóc – zrobmy to teraz.