

# BODHINYANA

(fragment)

**AJAHN CHAH**



e-mail: [sasana.pl@gmail.com](mailto:sasana.pl@gmail.com)  
website: <http://sasana.wikidot.com>



Namo tassa bhagavato arahato sammasambuddhassa  
Namo tassa bhagavato arahato sammasambuddhassa  
Namo tassa bhagavato arahato sammasambuddhassa  
Buddham, Dhammam, Sangham namassami

Jeśli dojrzeje w nas mądrość i zaczniemy rozumować zgodnie z Prawdą, przestaniemy być miotani. Zazwyczaj kiedy jesteśmy w dobrym nastroju, zachowujemy się w określony sposób; a jeśli mamy zły nastrój, zachowujemy się w inny. Lubimy coś i jesteśmy pobudzeni; nie lubimy czegoś i jesteśmy zniechęceni. W ten sposób ciągle mamy konflikt z wrogami. Kiedy te rzeczy nie są już nam przeciwne, zaczynają być ustabilizowane i wyrównują się. Nie ma już wzlotów i upadków, gór i dołów. Rozumiemy te rzeczy świata i wiemy, że tak po prostu jest. To po prostu „dhamma życia”.

„Dhamma życia” zmienia się w „ośmioraką ścieżkę”. „Dhamma życia” ma osiem ścieżek; „ośmioraka ścieżka” ma osiem aspektów. Gdziekolwiek istnieje „dhamma życia”, będzie także istniała „ośmioraka ścieżka”. Kiedy żyjemy w świadomości, wszystkie nasze życiowe doświadczenia stają się praktykowaniem „ośmiorakiej ścieżki”. Bez świadomości „dhamma życia” bierze górę i oddalamy się od „ścieżki”. Kiedy pojawia się Właściwe Rozumienie, wybawienie z cierpienia znajduje się tuż pod naszym nosem. Nie znajdziesz wybawienia biegając i szukając gdzie indziej!

Tak więc nie śpiesz się, starając się popchnąć czy przyśpieszyć swoją praktykę. Medytuj uważnie i stopniowo, krok po kroku. Odnośnie spokoju – jeśli chcesz wypełnić się spokojem, zaakceptuj to; jeśli nie staniesz się spokojny, zaakceptuj także to. Taka jest natura umysłu. Musimy znaleźć naszą własną praktykę i niezmiennie się jej trzymać.

Być może mądrość się nie pojawi! Jeśli chodzi o moją praktykę, myślałem, że jeśli nie ma mądrości, mogę ją zdobyć siłą. Ale to nie podziałało. Wszystko zostało takie, jakie było przedtem. Wtedy, po głębokim namyśle, zobaczyłem, że nie możemy medytować nad czymś czego nie mamy. Tak więc co najlepiej zrobić? Najlepiej po prostu praktykować w spokoju umysłu. Jeśli nie ma niczego co mogłoby wywołać w nas zatroskanie, wtedy nie ma czego leczyć. Jeśli nie ma problemu, nie ma potrzeby rozwiązywania go. Jeśli natomiast jest problem, wtedy należy go rozwiązać! Nie trzeba szukać czegoś wyjątkowego. Po prostu żyj normalnie. Ale pamiętaj, że twój umysł jest! Żyj uważnie, jasno rozumując. Niech mądrość będzie twoim przewodnikiem; nie pogrążaj się w nastrojach. Bądź rozważny i czujny! Jeśli nic się nie pojawi, w porządku; jeśli coś się pojawi, wtedy zbadaj to i medytuj nad tym.

## Zbliżanie się do Środka

Spróbuj poobserwować pająka. Pająk snuje swoją sieć w jakimkolwiek wygodnym kącie i potem siedzi w jej środku, nieruchomo i cicho. Później przylatuje mucha i siada na sieci. Kiedy tylko dotknie i zatrząśnie pajęczyną, „trach!” pająk rzuca się i owija ją swoją siecią. Zabiera ją na bok i znów wraca na środek pajęczyny, aby siedzieć tam w ciszy.

Takie obserwowanie pająka może spowodować, że pojawi się mądrość. Centrum naszych sześciu zmysłów znajduje się w umyśle, otoczonym oczami, uszami, nosem, językiem i ciałem. Kiedy jeden z naszych zmysłów jest pobudzony, np. forma pojawiająca się przed oczami, wysyłany jest impuls, który dociera do umysłu. Umysł jest tym, który wie, który zna formę. To wystarczy, aby pojawiła się mądrość. To takie proste.

Tak jak pająk żyjący na swojej sieci, powinniśmy żyć patrząc na siebie. Jak tylko pająk poczuje, że owad usiadł na pajęczynie, chwytą go, związuje i znów wraca do środka. To zupełnie nie różni się od naszych umysłów. „Zbliżanie się do środka” oznacza uważne życie i jasne rozumowanie, bycie zawsze czujnym i robienie wszystkiego z dokładnością i precyzją ? to jest nasz środek. Naprawdę niewiele musimy zrobić; po prostu żyjemy uważnie. Ale to nie oznacza, że mamy żyć, myśląc niedbale „Nie muszę praktykować siedzącej medytacji, czy medytacji chodzenia!” i w ten sposób zapomnieć całkowicie o praktyce. Nie możemy być niedbali! Musimy pozostać czujni, tak jak pająk czekający na swoją ofiarę.

To wszystko co powinniśmy wiedzieć, medytując nad pająkiem. Wystarczy tyle, a mądrość spontanicznie będzie mogła się pojawić. Nasz umysł można porównać do pająka, nasze nastroje i duchowe doznania – do różnych owadów. To wszystko na ten temat! Zmysły owijają i nieustannie pobudzają umysł; kiedy którykolwiek z nich ma kontakt z jakimś bodźcem, informacja na ten temat natychmiast dociera do umysłu. Wtedy umysł bada tę rzecz dokładnie, po czym wraca do środka. W ten sposób pozostajemy czujni, działając z precyzją i zawsze uważnie rozumując, wykorzystując mądrość. Wystarczy tyle, a nasza praktyka będzie pełna.

Ta kwestia jest bardzo ważna! Nie chodzi o to, żebyśmy praktykowali siedzącą medytację, czy też medytację chodzenia przez cały dzień i całą noc. Jeśli tak postrzegamy praktykę, wtedy sami sobie utrudniamy życie. Powinniśmy robić tyle, ile możemy, w zależności od naszej siły i energii, używając naszych fizycznych możliwości w odpowiedniej ilości.

Bardzo ważne jest, aby dobrze znać umysł i zmysły. Wiedzieć jak przychodzą i jak odchodzą, jak się pojawiają i jak znikają. Rozumieć to dokładnie! Używając języka Dhammy, możemy także powiedzieć, że tak jak pająk więzi różne owady, tak umysł łączy zmysły z Anicca-Dukkha-Anatta (nietrwałością, niezadowoleniem, nie-osobowością). Gdzie mogą one pójść? Trzymamy je dla jedzenia, składujemy je jako pokarm. To wystarczy; nie trzeba robić nic więcej, wystarczy tyle! To jest pokarm dla naszego umysłu, pokarm dla tego, kto jest świadomy i rozumny.

Kiedy wiesz, że to wszystko jest nietrwałe, jest związane z cierpieniem i że nic z tego nie jest tobą, wtedy byłbyś szaleńcem jeśli byś za tym podążył! Jeśli nie widzisz tego wystarczająco jasno, to z pewnością cierpisz. Kiedy się dobrze przyjrzyś i zobaczysz, że to wszystko jest nietrwałe, nawet jeśli wydaje się być warte podążenia za tym, w rzeczywistości nie jest. Dlaczego chcesz tego, jeśli tego naturą jest ból i cierpienie? To nie jest nasze, to jest nie-osobowe, nie ma w tym nic co należy do nas. Więc dlaczego się za tym uganiaś? Wszystkie problemy kończą się właśnie w tym miejscu. Gdzie indziej chciałbyś je zakończyć?

Po prostu dobrze się przyjrzyj pajakowi i odwróć sytuację, przenieś to na siebie. Zobaczysz, że wszystko wygląda tak samo. Kiedy umysł zobaczy Anicca-Dukkha-Anatta, puszcza i uwalnia się. Już nie jest przywiązany ani do cierpienia, ani do szczęścia. Jest to pokarm dla umysłu człowieka, który praktykuje i naprawdę ćwiczy siebie. To wszystko, to takie proste! Nie musisz nigdzie szukać! Tak więc nie ważne co robisz, jesteś tam i nie ma potrzeby robić zamętu i przejmować się. W ten sposób pęd i energia twojej praktyki będzie się nieustannie rozwijać i dojrzewać.

## Ucieczka

Ten pęd praktyki wiedzie nas do uwolnienia się z kręgu narodzin i śmierci. Nie udało nam się od niego uciec ponieważ ciągle nalegamy, aby pragnąć i pożądać. Nie dopuszczamy się nieprzyzwoitych czy niemoralnych czynów, ale oznacza to tylko, że żyjemy w zgodzie z Dhammą moralności: np. podczas śpiewów, kiedy prosimy, aby wszystkie istoty nie były oddzielone od rzeczy, które kochają i lubią. Kiedy się o tym myśli, wydaje się to bardzo dziecinne. To sposób postrzegania tych, którzy ciągle nie potrafią puścić.

To jest natura ludzkiego pragnienia, ażeby rzeczy były inne niż są; pragnienie długowieczności, nadzieja, że nie ma śmierci czy choroby. Tego właśnie ludzie pragną. I kiedy powiesz im, że ich wszystkie pragnienia, które się nie spełniają, spowodują cierpienie, pobije ich to na głowę. Co mogą powiedzieć? Nic, ponieważ to jest Prawda! Celujesz dokładnie w ich pragnienia.

Kiedy mówimy o pragnieniach, wiemy że każdy je ma i chce, żeby się spełniły, ale nikt nie chce się zatrzymać, nikt tak naprawdę nie chce uciec. Dlatego nasza praktyka musi być wytrwale uszlachetniana. Ci którzy praktykują solidnie, bez dewiacji czy rozprężenia i posiadają szlachetny i powściągliwy sposób bycia, zawsze trwając w ciągłości? ci właśnie będą wiedzieli. Nie ważne co przyjdzie, zawsze pozostaną stanowczy i niezłomni.

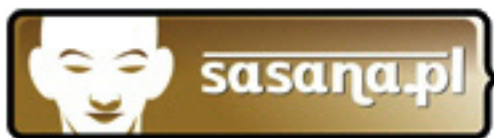
Tekst do bezpłatnego rozpowszechniania. Możesz wydrukować kopię tego tekstu na własny użytek. Możesz przeformatować ten dokument i w tak zmienionej formie rozprowadzać na komputerach lub w sieciach komputerowych, pod warunkiem, że dostęp oraz dalsza dystrybucja pozostaną bezpłatne. W każdym innym wypadku zastrzega się wszelkie prawa.

Oryginał można znaleźć na tej stronie:

[http://www.abhayagiri.org/pdf/books/bodhinyana00chaharch\\_200KB\\_jp2.pdf](http://www.abhayagiri.org/pdf/books/bodhinyana00chaharch_200KB_jp2.pdf)

Źródło: ze zbiorów Bodhinyanarama, NZ

<http://www.abhayagiri.org>



Redakcja portalu tłumaczeń buddyjskich: <http://SASANA.PL/>

Tłumaczenie: Maudgalyayana (metta.pl)