

NAPRAWIANIE SERCA

AJAHN CHAH



e-mail: sasana.pl@gmail.com
website: <http://sasana.wikidot.com>



Naprawianie Serca

Ajahn Chah

W dzisiejszych czasach ludzie poszukują zasług w wielu miejscach¹. I zawsze wydają się zatrzymywać w Wat Ba Pong

2. Jeśli nie zatrzymują

się tam w drodze do celu, czynią to w podróży powrotnej. Wat Ba Pong stało się przydrożnym przystankiem. Niektórzy ludzie tak się spieszą, że nie mają okazji z nimi porozmawiać czy choćby ich zobaczyć. Większość z nich szuka zasług. Nie widzę jednak zbyt wielu, szukających sposobów uniknięcia niewłaściwego postępowania. Ludzie są tak pochłonięci zdobywaniem zasług, że zapominają o miejscu, w którym je złożą. To tak jakby chciało się zafarbować brudną, niewypraną szmatę.

Przekaz mnichów jest prosty jak to stwierdzenie, ale dla większości ludzi trudno jest zastosować te nauki w praktyce. Jest to trudne, ponieważ nie rozumieją. Gdyby rozumieli, byłoby o wiele łatwiej. Załóżmy, że mamy przed sobą dziurę i coś leży na jej dnie. Każdy, kto włożyłby rękę do dziury, ale nie dosięgnął dna, powiedziałby, że dziura jest za głęboka. Setki czy tysiące ludzi wkładających swoje ręce do dziury, powiedziałoby, że jest zbyt głęboka. Nikt nie powiedziałby, że to jego ręka jest za krótka!

Jest tylu ludzi dążących do zdobycia zasług. Prędzej czy później będą musieli zacząć szukać sposobu uniknięcia złego postępowania. Jednak niewielu z nich jest tym zainteresowanych. Nauki Buddy są bardzo zwięzłe, ale większość ludzi mija je, tak jak przechodzą przez Wat Ba Pong. Dla większości ludzi tym właśnie jest dhamma, przydrożnym przystankiem.

Zaledwie trzy słowa, nic więcej - Sa buddów.

Jeśli chcielibyśmy pofarbować kawałek materiału, musielibyśmy go najpierw uprać. Ale większość ludzi tego nie robi. Bez patrzenia na materiał, zanurzają go od razu w barwniku. Jeśli materiał jest brudny, farbowanie sprawi, że będzie wyglądać jeszcze gorzej. Pomyśl o tym. Farbowanie brudnej, starej szmaty - czy będzie ona wyglądać dobrze?

Widzisz? Tego właśnie uczy buddyzm, ale większość ludzi przechodzi obok. Pragną spełniać dobre uczynki, ale nie chcą porzucić czynienia rzeczy złych. To tak jakby powiedzieć: „dziura jest za głęboka”. Każdy mówi, że dziura jest za głęboka. Nikt nie mówi, że to jego ramię jest za krótkie. Musimy powrócić do siebie samych. Według tych nauk musisz zrobić krok do tyłu i spojrzeć na siebie.

Czasem ludzie wybierają się na poszukiwanie zasług zatłoczonym autobusem. Może nawet kłóć się w nim, albo są pijani. Zapytaj ich, gdzie jadą, a odpowiedzą, że poszukują zasług. Pragną ich, ale nie chcą porzucić wad. W ten sposób nigdy nie zdobędą zasług.

Tacy właśnie są ludzie. Musisz spojrzeć bliżej, spojrzeć na siebie. Budda nauczał o skupieniu i samoświadomości we wszystkich sytuacjach. Niewłaściwe postępowanie ukazuje się w cielesnych, werbalnych i umysłowych czynnościach. Źródło dobra, zła, dobrobytu i szkody leży w czynnościach, mowie i myślach. Czy zabrałeś dzisiaj swoje czynności, mowę i myśli ze sobą? Czy zostawiłeś je w domu? Na to właśnie powinieneś patrzeć. Nie musisz spoglądać daleko. Popatrz na swoje działania, mowę i myśli. Spójrz, aby dostrzec, czy twoje postępowanie jest złe czy nie.

Ludzie tak naprawdę nie zwracają na to uwagi. Podobni są do naburmuszonej gospodyni zmywającej naczynia, tak pochłoniętej naczyniami, że nie zdaje sobie sprawy z tego, że jej własny umysł jest brudny! Czy widziałeś to kiedyś? Ona widzi tylko naczynia. Patrzy zbyt daleko, czyż nie? Mogę założyć, że niektórzy z was tego doświadczyli. Ludzie koncentrują się na zmywaniu naczyń, ale pozwalają, żeby ich umysły stawały się brudne, a to jest to, co powinno być w centrum ich uwagi. Takie działanie nie jest dobre, zapominają o sobie.

Ponieważ ludzie nie widzą siebie samych, mogą popełnić wiele złych uczynków. Nie patrzą na swoje umysły. Kiedy chcą zrobić coś złego, najpierw rozglądają się, aby sprawdzić, czy nikt nie widzi. „Czy mama mnie nie zobaczy?“, „Czy mąż mnie nie zobaczy?“, „Czy dzieci mnie nie zobaczą?“, „Czy żona mnie nie zobaczy?“. Jeśli nikt nie patrzy, wtedy robią, co zamierzali. To znieważanie samego siebie. Mówią: nikt nie patrzy, więc szybko kończą, zanim, ktoś ich zobaczy. A co z nimi? Czy oni nie są „kimś“, kto widzi swoje uczynki?

Widzisz? Ponieważ przeocząją siebie w ten sposób, nigdy nie znajdą tego, co ma prawdziwą wartość, nie znajdą dhammy. Kiedy spojrzycie na siebie, zobaczycie siebie. Kiedykolwiek będziecie zamierzali zrobić coś złego, jeśli zobaczycie się w porę, możecie się zatrzymać. Jeśli chcecie zrobić coś wartościowego, spójrzcie na swój umysł. Jeśli wiesz jak na siebie spojrzeć, wtedy będziesz wiedział, co jest dobrem i złem, szkodą i korzyścią, wadą i zaletą. To są rzeczy, o których powinniśmy wiedzieć.

Jeśli nie mówiłbym o tych rzeczach, nie wiedziałbyś o nich. Masz w swoim umyśle żądzę i iluzję, ale o tym nie wiesz. Nigdy nic nie będziesz wiedział, jeśli zawsze będziesz patrzył na zewnątrz. To jest problem ludzi, którzy nie patrzą na siebie. Patrząc do wewnątrz, zobaczysz dobro i zło. Widząc dobroć, możemy wziąć ją do serca i wobec tego praktykować.

Porzucanie zła, praktykowanie dobra... To jest serce buddyźmu. Sa czysta.

Gdy to zrozumiemy, osiągamy kusalassupasampada – sprawianie, że umysł staje się cnotliwy i sprawny. Jeśli umysł jest taki, nie musimy wsiadać do autobusu, krążącego w poszukiwaniu zasług. Nawet siedząc w domu, możemy je zdobyć. Ale większość ludzi po prostu idzie szukać zasług po całej okolicy, bez porzucenia swoich wad. Kiedy wracają do domu z pustymi rękami, wracają do swoich starych, kwaśnych min. Tam zmywają naczynia z kwaśną miną, skupieni na ich dokładnym umyciu. Ci ludzie nie patrzą, są daleko od zdobycia zasług.

Możemy wiedzieć to wszystko, ale tak naprawdę nie wiemy, czy znamy wnętrze naszego umysłu. Buddyzm nie wkracza w nasze serce. Jeśli nasz umysł jest dobry i cnotliwy, jest szczęśliwy. W naszym sercu jest uśmiech. Ale większość z nas prawie nie znajduje czasu na uśmiech, czyż nie? Potrafimy się uśmiechać tylko wtedy, kiedy wszystko idzie po naszej myśli. Szczęście większości ludzi zależy od tego, czy posiadają rzeczy zgodne z ich upodobaniami. Chcą, żeby wszyscy ludzie na świecie mówili tylko przyjemne rzeczy. Czy tak właśnie pojmujesz szczęście? Czy to możliwe, żeby wszyscy ludzie mówili tylko przyjemne rzeczy? Jeśli tak jest, czy kiedykolwiek znajdziesz szczęście?

Aby znaleźć szczęście musimy użyć dhammy. Cokolwiek się wydarzy, czy właściwe rzeczy czy nie, nie lgnij ślepo do tego. Po prostu zauważ i odłóż. Kiedy umysł jest spokojny, wtedy możesz się uśmiechać. Z chwilą, gdy stajesz się czemuś przeciwny, umysł „psuje się”. Wtedy nic nie jest dobre. Sacittapariyodapanam: usunąwszy nieczystości, umysł jest wolny od trosk... spokojny, życzliwy i cnotliwy. Gdzie umysł promienieje i powstrzymuje się od złego, tam jest spokój przez cały czas. Pogodny i spokojny umysł jest najlepszym przykładem osiągnięć ludzkości.

Kiedy inni mówią rzeczy, które nam się podobają, uśmiechamy się. Kiedy mówią coś, co nam się nie podoba, marszczymy brwi. Jak sprawić, żeby ludzie mówili każdego dnia tylko miłe rzeczy? Czy to możliwe? Nawet twoje własne dzieci... Czy kiedykolwiek powiedziały coś, co ci się nie podobało? Czy kiedykolwiek zdenerwowałeś swoich rodziców? Nie tylko inni ludzie, ale także własny umysł potrafi nas zdenerwować. Czasami rzeczy, o których myślimy, nie są przyjemne. Co możesz zrobić? Załóżmy, że spacerujesz i nagle wpadasz na pniak drzewa... Łomot!... „Auć!”... Gdzie jest problem? Kto kogo tak w ogóle kopnął? Kogo zamierzasz obwiniać? To twoja własna wina. Nawet własny umysł może być dla nas nieprzyjemny. Jeśli o tym pomyślisz, zobaczysz, że to prawda. Czasem robimy rzeczy, które nawet nam się nie podobają. Wszystko co możesz powiedzieć, to: „Niech to szlag!”, nie ma nikogo innego, kogo można by było obwiniać.

Zasługa czy łaska w buddyzmie to porzucenia tego, co jest niewłaściwe. Kiedy porzucimy nieprawość, nie będziemy już źli. Gdzie nie ma stresu, tam jest spokój. Spokojny umysł to czysty umysł, taki, który nie chowa w sobie żadnych gniewnych myśli, który jest jasny.

Jak możesz oczyścić umysł? Po prostu poprzez wiedzę. Na przykład możesz myśleć: „Dzisiaj jestem w naprawdę złym nastroju, wszystko na co patrzę, razi mnie, nawet talerze w kredensie”. Możesz mieć ochotę je porozbijać, każdy z nich. Na cokolwiek patrzysz,

wygląda źle: kurczaki, kaczki, koty i psy... nienawidzisz ich wszystkich. Wszystko co mówi twój mąż, jest obraźliwe. Nawet patrząc w swój umysł, nie odczuwasz satysfakcji. Co możesz zrobić w takiej sytuacji? Skąd bierze się to cierpienie? To się nazywa „nieposiadanie zasług”. W Tajlandii jest takie powiedzenie, że kiedy ktoś umiera, jego zasługi się kończą. Ale nie o to chodzi. Jest wielu ciągle żywych ludzi, którzy już wyczerpali swoje zasługi... To ludzie, którzy nie znają zasług. Zły umysł po prostu zbiera coraz więcej niegodziwości.

Wybranie się w te zasługo-zdobywcze podróże, jest jak budowanie pięknego domu bez uprzedniego przygotowania gruntu. W niedługim czasie dom się zawali, czyż nie? Projekt nie był dobry. Teraz musisz spróbować ponownie. Spróbować innego sposobu. Musisz spojrzeć do swego wnętrza, spojrzeć na niedociągnięcia w twoich czynach, mowie i myślach. Gdzie indziej masz zamiar praktykować, jeśli nie na swoich czynach, mowie i myślach? Ludzie gubią się. Chcą praktykować dhammę w miejscach, które wydają im się spokojne, w lesie lub w Wat Ba Pong. Czy Wat Ba Pong jest spokojne? Niekoniecznie. Naprawdę spokojnie jest w twoim własnym domu.

Jeśli posiadasz wiedzę, wtedy, gdziekolwiek się znajdziesz, będziesz beztroski. Cały świat jest doskonały właśnie taki, jaki jest. Wszystkie drzewa w lesie są doskonałe takie, jakie są: jedne są wysokie, inne niskie, jeszcze inne puste... wszystkie rodzaje. Są po prostu takie, jakie są. Przez ignorancję wobec ich prawdziwej natury idziemy i narzucamy sobie opinie na ich temat: „Och, to drzewo jest za niskie! To drzewo jest puste!”. Te drzewa są po prostu drzewami, są w lepszym położeniu niż my.

Dlatego właśnie mam te wierszyki tutaj na drzewach. Niech drzewa cię uczą. Czy nauczyłeś się już czegoś od nich? Powinieneś nauczyć się od nich przynajmniej jednej rzeczy. Jest tyle drzew i każde może cię czegoś nauczyć. Dhamma jest wszędzie, we wszystkim w Naturze. Powinieneś to zrozumieć. Nie obwiniaj dziury za to, że jest za głęboka... Odwróć się i spójrz na swoje własne ramie! Jeśli będziesz w stanie to zobaczyć, będziesz szczęśliwy.

Gdy zdobędziesz zasługi lub cnotę, zachowaj je w swoim umyśle. To jest dla nich najlepsze miejsce. Zdobywanie zasług tak, jak to zrobiłeś dzisiaj, jest dobre, ale nie jest to najlepsza droga. Konstruowanie budynków jest dobre, ale nie najlepsze. Przebudowanie twego własnego umysłu w coś dobrego jest najlepszą drogą. W ten sposób odnajdziesz dobroć, czy przyjdiesz tutaj, czy zostaniesz w domu. Znajdź tę doskonałość wewnątrz swego umysłu. Zewnętrzne struktury takie jak ta sala są jak „kora drzewa”, nie są „drewnem”.

Jeśli będziesz posiadał mądrość, wtedy gdziekolwiek spojrzysz, tam będzie dhamma. Jeśli zabraknie ci mądrości, wtedy nawet dobre rzeczy zamienią się w złe. Skąd pochodzi to zło? Po prostu z naszych własnych umysłów, właśnie stąd. Spójrz jak ten umysł się zmienia. Wszystko się zmienia. Mąż i żona radzili sobie dobrze ze sobą nawzajem, potrafili ze sobą rozmawiać. Ale przychodzi dzień, kiedy ich nastrój psuje się, a wszystko, co mówi współmałżonek, wydaje się być obraźliwe. Umysł „zepsuł się”, znów się zmienił. Tak

właśnie jest.

Wynika z tego, że aby porzucić zło i praktykować dobro, nie musisz iść nigdzie indziej. Jeśli twój umysł poszedł złą drogą, nie patrz na tą, czy tamtą osobę. Po prostu spójrz na swój umysł i zobacz skąd pochodzą te myśli. Dlaczego umysł je produkuje? Zrozum, że wszystkie rzeczy są nietrwałe. Miłość jest nietrwała, nienawiść jest nietrwała. Czy kiedykolwiek kochałeś swoje dzieci? Oczywiście, że tak. Czy kiedykolwiek je nienawidziłeś? Odpowiem za ciebie także na to pytanie... Czasami tak, nieprawdaż? Czy możesz je wyrzucić? Nie, nie możesz tego zrobić. Dlaczego? Dzieci nie są jak pociski, czyż nie? Pociski wystrzeliwane są na zewnątrz, ale dzieci „wystrzeliwane” są z powrotem do rodziców. Jeśli są złe, to wraca to do ich rodziców. Możesz powiedzieć, że dzieci są twoją kammą. Jedne są dobre, inne złe. W twoich dzieciach znajduje się zarówno dobro jak i zło. Ale nawet te złe są kochane. Jedno może się urodzić z polio, okaleczone i zdeformowane, a być nawet bardziej kochane niż inne. Kiedykolwiek wychodzisz na chwilę z domu, zostawiasz wiadomość: „Opiekuj się tym maluchem, nie jest zbyt silny”. Kochasz go nawet bardziej niż innych.

Powinniście wtedy dobrze ustawić swój umysł – pół miłości, pół nienawiści. Nie wybierajcie tylko jednego lub drugiego, zawsze posiadajcie w swoim umyśle oba te aspekty. Twoje dzieci są twoją kammą, przynależą do swoich opiekunów. Są twoją kammą, więc musisz wziąć za nie odpowiedzialność. Jeśli naprawdę przysparzają ci cierpienia, po prostu przypomnij sobie: „To moja kamma”. Jeśli sprawiają ci radość, po prostu przypomnij sobie: „To moja kamma”. Czasami sytuacja w domu zaczyna być tak frustrująca, że chcesz po prostu stamtąd uciec. Czasem dzieje się tak źle, że niektórzy ludzie chcą się wręcz powiesić! To jest kamma. Musimy zaakceptować ten fakt. Unikaj złych uczynków, wtedy będziesz w stanie zobaczyć siebie wyraźniej.

To właśnie dlatego kontemplowanie jest tak ważne. Zazwyczaj kiedy ludzie praktykują medytację, używają obiektu medytacji, takiego jak Bud-dho, Dham-mo, czy Sang-gho. Ale ty możesz to jeszcze bardziej uprościć. Kiedykolwiek poczujesz irytację, kiedy twój umysł schodzi na złą drogę, po prostu powiedz: „No i co!”. Kiedy czujesz się lepiej, po prostu powiedz: „No i co!... To nie jest pewna rzecz.” Kiedy kogoś kochasz, po prostu powiedz: „No i co!”. Kiedy czujesz, że zaczynasz się denerwować, po prostu powiedz: „No i co!”. Rozumiesz? Nie musisz zaglądać do Tipitaki.⁴ Po prostu: „No i co!”. To znaczy: „To jest nietrwałe”. Miłość jest nietrwała, nienawiść jest nietrwała, dobro jest

nietrwałe, zło jest nietrwałe. Jak mogą być trwałe? Czy jest w nich jakakolwiek trwałość?

Możesz powiedzieć, że są trwałe na tyle, na ile są niezmiennie nietrwałe. W tym aspekcie są niezawodne, nigdy nie stają się inne. W jednej minucie jest miłość, w innej nienawiść. Takie właśnie są rzeczy. W tym sensie są one trwałe. Dlatego mówię, że kiedykolwiek pojawi się miłość, po prostu powiedz jej: „No i co!”. Oszczędzi to mnóstwo czasu. Nie musisz mówić „Aniccam, dukkham, anatt”. Jeśli nie chcesz długiego przedmiotu medytacyjnego, weź zwyczajnie to proste słowo... Kiedy pojawia się miłość, zanim naprawdę się w niej zatracisz, powiedz sobie: „No i co!”. To wystarczy.

Wszystko jest nietrwałe, a jest trwałe w tym, że jest w tym niezmiennie. Zobaczyć to, oznacza zobaczyć serce dhammy, prawdziwej dhammy.

Gdyby każdy mówił „No i co!” częściej i stosował się do tego typu praktyki, lgnięcie stawałoby się coraz słabsze. Ludzie nie byłiby tak uwięzieni przez miłość i nienawiść. Nie lgnęliby do rzeczy. Pokładaliby swoją ufność w prawdzie, nie w innych rzeczach. Wystarczy wiedzieć tylko tyle. Cóż więcej potrzeba wiedzieć?

Usłyszawszy nauki, powinieneś postarać się je także zapamiętać. Co powinieneś zapamiętać? Medytuj... Rozumiesz? Jeśli rozumiesz, dhamma przemówi do ciebie, umysł zatrzyma się. Jeśli w twoim umyśle jest gniew, po prostu: „No i co!”... i to wystarczy, gniew zatrzyma się od razu. Jeśli ciągle nie rozumiesz, wtedy spójrz głęboko w istotę rzeczy. Jeśli jest zrozumienie, to kiedy pojawi się w umyśle gniew, możesz go po prostu wyłączyć: „No i co! To jest nietrwałe!”.

Dzisiaj miałeś okazję zarejestrować dhammę zarówno wewnątrz, jak i zewnątrz. Wewnątrz, gdy dźwięk wchodzi przez uszy, aby zapisać się w umyśle. Jeśli nie umiesz tego zrobić, nie jest zbyt dobrze. Twój czas w Wat Ba Pong pójdzie na marne. Zarejestruj to zewnątrz i wewnątrz. Ten magnetofon nie jest taki ważny. Naprawdę ważną rzeczą jest „rejestrator” w umyśle. Magnetofon ulega zepsuciu, ale jeśli dhamma naprawdę dociera do umysłu, jest niezniszczalna, zostaje tam na dobre. A ty nie musisz marnować pieniędzy na baterie.

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.what-buddha-taught.net/Books/Ajahn_Chah_Making_the_Heart_Good.htm

Źródło: Copy Right Issues © What-Buddha-Taught.net

http://www.what-buddha-taught.net/copy_right_issues.htm



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

Tłumaczenie: Maudgalyayana

Redakcja polska: Michał

