

# ROZUMIEJĄC DUKKHA

## AJAHN CHAH



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



Przywiera do skóry i przenika do ciała; z ciała dostaje się do kości. Jest jak insekt na drzewie, który przegryza się przez korę do drewna, a potem do rdzenia, aż w końcu drzewo umiera.

Dorastaliśmy w ten sposób. To jest w nas głęboko zakorzenione. Nasi rodzice uczyli nas chwytania i przywiązywania się, nadawania znaczenia rzeczom [materialnym], silnej wiary w to, że istniejemy jako jednostki i że te rzeczy przynależą do nas. Tego się nas uczy od narodzin. Ciągłe to słyszymy, przenika to nasze serca i zostaje tam jako nałogowe uczucie. Wpaja się nam zbieranie rzeczy, gromadzenie i przywiązywanie się do nich, odbieranie ich jako ważne i nasze. Taką wiedzę posiadają nasi rodzice i przekazują ją nam. Dlatego przenika ona do naszych umysłów i do naszych kości.

Kiedy zaczynamy interesować się medytacją i słuchamy nauk przewodnika duchowego, nie jest nam łatwo je zrozumieć. Tak naprawdę nie porywają nas. Jesteśmy od nowa uczeni, aby nie widzieć i nie działać według starego schematu. Kiedy to słyszymy, odbieramy to jedynie naszymi uszami, nie przenika to do umysłu. Ludzie po prostu nie znają samych siebie.

Tak więc siedzimy i słuchamy nauk, ale jest to po prostu dźwięk wchodzący do uszu. Nie dostaje się do środka i nie oddziałuje na nas. To tak, jakbyśmy bokswali i uderzali drugiego boksera, a on nie upadał. Tkwimy w swojej próżności. Mędracy powiedzieli, że przeniesienie góry z jednego miejsca na drugie jest łatwiejsze, niż usunięcie próżności z ludzi.

Możemy użyć materiałów wybuchowych, aby wysadzić górę i przenieść ziemię. Ale silne chwytanie się naszej próżności ? — Człowieku! Mędracy mogą nas uczyć do dnia naszej śmierci, a nie dadzą rady tego wyplenić! Pozostanie mocne i niewzruszone. Nasze niewłaściwe poglądy i złe skłonności pozostają silne i nietknięte, a my nie jesteśmy tego świadomi. Tak więc mędracy powiedzieli, że usunięcie tej próżności i przemiana niewłaściwego rozumienia we właściwe, jest najtrudniejszą rzeczą do zrobienia.

Dla nas, którzy jesteśmy istotami ziemskimi (*putthujana*) przejście do bycia istotami cnotliwymi (*kalyanajana*) jest trudne. *Putthujana* oznacza ludzi, którzy są mocno zaćmieni, którzy są ciemni, którzy są pogrążeni w mroku i zaćmieniu. *Kalyanajana* to człowiek, który sprawił, że wszystko stało się jaśniejsze. Uczymy ludzi tej przejrzystości, ale oni nie chcą tego robić, ponieważ nie rozumieją swojej sytuacji, swego stanu zaćmienia. Tak więc wędrują ciągle w swoim zagubionym stanie.

Jeśli natkniemy się na odchody bizona, nie pomyślimy, że są nasze i nie będziemy chcieli ich podnieść. Po prostu, zostawimy je tam, gdzie leżą, z powodu tego, czym są.

To jest właśnie tak. Tak wygląda dobre na drodze nieczystego. To, co jest złe, jest pokarmem złych ludzi. Jeśli uczysz ich czynienia dobra, nie są zainteresowani. Wolą zostać takimi, jakimi są, ponieważ nie widzą w tym żadnej krzywdy. Nie ma mowy o oczyszczeniu bez dostrzeżenia krzywdy. Kiedy ją rozpoznasz, pomyślisz: „Och! To moje gówno nie posiada wartości nawet najmniejszego kawałka złota!” — i wtedy będziesz chciał złota; nie będziesz chciał więcej odchodów. Jeśli tego nie rozpoznasz, pozostaniesz właścicielem odchodów. Jeśli ktoś zaoferuje ci diament albo rubin, nie będziesz zainteresowany.

To jest „dobro” w tym, co nieczyste. Złoto, klejnoty i diamenty są uważane za coś dobrego w królestwie ludzi. Smród i zgnilizna są dobre dla much i innych insektów. Jeśli popryskasz je perfumami, wszystkie muchy uciekną. To, co ludzie z niewłaściwym poglądem uważają za dobre, jest właśnie takie. To jest „dobre” dla tych, którzy mają niewłaściwy pogląd, dla nieczystych. Nie pachnie dobrze, ale jeśli powiemy im, że to śmierdzi, oni powiedzą, że to pachnie. Nie potrafią zbyt łatwo odwrócić tego poglądu. Dlatego nie jest łatwo ich uczyć.

Jeśli zbierasz świeże kwiaty, muchy nie będą nimi zainteresowane. Nawet jeśli spróbujesz im zapłacić, nie przyjdą. Ale gdziekolwiek pojawi się martwe zwierze, gdziekolwiek jest coś zgniłego, tam właśnie pójdą. Nie musisz ich wzywać — po prostu będą tam same szły. Niewłaściwy pogląd jest właśnie taki. Zachwyca się tego typu rzeczami. Śmierdzące i zgniłe jest tym, co pachnie dla niego dobrze. Grzęźnie i jest w tym zanurzony.

Co pachnie słodko dla pszczoły, nie jest słodkie dla muchy. Mucha nie widzi w tym niczego dobrego, ani wartościowego i w żaden sposób tego nie pragnie. Praktyka to ciężka praca, ale we wszystkim czego się podejmujemy, musimy przejść przez trudności, aby się rozwinąć. W praktyce Dhammy zaczynamy od prawdy dotyczącej dukkha, wszechobecnego niezadowolenia z istnienia. Ale w momencie, gdy doświadczymy tego zrozumienia, upadamy na duchu. Nie chcemy na to patrzeć. Dukkha jest w rzeczywistości prawdą, ale my chcemy ją jakoś obejść. Przypomina to naszą niechęć do patrzenia na starych ludzi, bo wolimy patrzeć na tych, którzy są młodzi.

Jeśli nie chcemy patrzeć na dukkha, nigdy nic nie zrozumiemy, nieważne ile wcieleń przeżyjemy. Dukkha jest szlachetną prawdą. Jeśli zmierzmy się z tym, wtedy zaczniemy szukać drogi wyjścia. Kiedy staramy się gdzieś dojść, a droga jest zablokowana, będziemy zastanawiać się jak obejść przeszkodę. Pracując nad tym dzień po dniu, w końcu uda nam się to zrobić. Kiedy napotykamy problemy, rozwijamy mądrość. Bez widzenia dukkha, tak naprawdę nie patrzymy w głąb i nie rozwiązujemy naszych problemów; po prostu przechodzimy obok nich obojętnie.

Mój sposób szkolenia ludzi, wiąże się z pewną dozą cierpienia, ponieważ cierpienie jest częścią składową ścieżki Buddy, wiodącej do oświecenia. Buddha chciał, abyśmy zobaczyli cierpienie, jego początek, koniec i ścieżkę [wiodącą do wyzwolenia]. To jest droga wyjścia dla wszystkich ariya, przebudzonych. Jeśli nie pójdiesz tą drogą, wtedy nie ma drogi wyjścia. Jedynym sposobem jest poznanie cierpienia, poznanie przyczyny cierpienia, poznanie przemijania cierpienia i poznanie ścieżki praktyki, prowadzącej do końca cierpienia. W ten sposób ariya, poczynając od „Wchodzącego w Strumień”, byli w stanie uciec. Ważne jest, aby poznać cierpienie.

Jeśli je poznamy, zobaczymy je we wszystkim, czego doświadczamy. Niektórzy ludzie czują, że nie cierpią zbyt mocno. Ale praktyka buddyzmu ma za zadanie uwolnienie nas od cierpienia. Co powinniśmy zrobić, żeby więcej nie cierpieć? Kiedy dukkha się pojawia, powinniśmy to zbadać, aby zobaczyć, jaka była tego przyczyna. I kiedy już to wiemy, możemy praktykować usuwanie tych przyczyn. Cierpienie, źródło, kres — aby zakończyć

cierpienie, musimy zrozumieć ścieżkę praktyki. I kiedy już będziemy szli ścieżką urzeczywistnienia, dukkha nie będzie się już pojawiać. W buddyzmie to jest droga, prowadząca do wyjścia, do uwolnienia od cierpienia.

Przeciwstawianie się naszym nawykom, rodzi pewną ilość cierpienia. Ale ogólnie rzecz biorąc, boimy się cierpienia i kiedy coś w nas je wywołuje, nie chcemy tego robić. Jesteśmy zainteresowani tym, co wydaje się być dobre i piękne, a cokolwiek niesie cierpienie, uznajemy za złe. To nie tak. Cierpienie jest *saccadhamma*, prawdą natury. Prowadzi cię do kontemplacji. Nie będziesz dobrze spał, ponieważ będziesz chciał dowiedzieć się, co tak naprawę się dzieje. Będziesz starał się zobaczyć przyczyny i ich skutki.

Dzieje się tak, ponieważ szczęśliwi ludzie nie rozwijają mądrości. Oni śpią. Są jak pies, który najada się do syta. Później nie chce nic robić. Może spać cały dzień. Nie będzie szczekał, kiedy przyjdzie włamywacz— jest zbyt pełny, zbyt zmęczony. Ale jeśli dasz mu tylko trochę jedzenia, będzie czujny i obudzony. Jeśli ktoś będzie chciał się wkraść, wyskoczy i zacznie szczekać. Widziałeś już kiedyś coś takiego?

My, ludzie, jesteśmy usidleni i uwięzieni na tym świecie. Mamy problemy z powodu obfitości i zawsze jesteśmy pełni wątpliwości, niepewności i niepokoju. To nie jest gra. To naprawdę jest coś trudnego i kłopotliwego. Zawsze jest coś, czego musielibyśmy się pozbyć. Zgodnie ze sposobem duchowego doskonalenia, powinniśmy porzucić swoje ciała, porzucić siebie. Powinniśmy postanowić poświęcić swoje życie. Możemy naśladować tych wspaniałych, którzy się wyrzekli. Najlepszym przykładem jest Buddha. Był władcą wielkiego rodu z kasty wojowników, ale był w stanie zostawić to wszystko za sobą i nie odwracać się. Był spadkobiercą bogactw i mocy, ale potrafił się ich wyrzec.

Większość ludzi będzie się obawiać rozmów na temat subtelnej Dhammy. Nie ośmielą się w nią zagłębiać. Nawet kiedy się powie: „Nie czynź zła”, większość ludzi nie będzie w stanie tego przestrzegać. Tak właśnie jest. Dlatego szukałem wszelkich sposobów, aby do tego dotrzeć. Jedną rzecz, którą często powtarzam, jest to, że nie jest ważne, czy jesteśmy zachwyceni, zdenerwowani, szczęśliwi lub cierpiący, płaczący, czy śpiewający piosenki — to wszystko jest nieważne, żyjąc bowiem w tym świecie, żyjemy w klatce. Nie przechodzimy poza ten stan bycia w klatce. Nawet jeśli jesteś bogaty, żyjesz w klatce. Jeśli jesteś biedny, żyjesz w klatce. Jeśli śpiewasz i tańczysz, to śpiewasz i tańczysz w klatce. Jeśli oglądasz film, oglądasz go w klatce.

Czym jest ta klatka? Jest to klatka narodzin, klatka starzenia się, klatka choroby, klatka śmierci. W ten sposób jesteśmy uwięzieni w świecie. „To jest moje”. „To należy do mnie”. Nie wiemy, czym tak naprawdę jesteśmy my sami i nie wiemy, co robimy. W rzeczywistości, wszystko co robimy, to gromadzenie własnego cierpienia. To, co powoduje nasze cierpienie, nie jest czymś odległym, ale nie patrzymy w siebie. Ile byśmy nie mieli szczęścia i wygody, raz narodziwszy się, nie możemy uniknąć starzenia, musimy chorować i musimy umrzeć. To jest dukkha samo w sobie, tu i teraz.

Czas kiedy możemy zostać dotknięci przez ból, czy chorobę może nadejść zawsze. Może się to stać w każdej chwili. To tak, jakbyśmy coś ukradli. Ktoś może przyjść i z tego powodu nas aresztować w każdej chwili. To jest nasza sytuacja. Jest zagrożenie i kłopot. Istniejemy pośród szkodliwych rzeczy: narodziny, starzenie się i choroby rządzą naszym życiem. Nie

możemy gdzieś pójść i przed nimi uciec. Mogą nas dopaść w każdej chwili — zawsze jest dla nich dobra okazja. A więc powinniśmy im ulec i zaakceptować stan rzeczy. Musimy przyznać się do winy. Jeśli to zrobimy, wyrok nie będzie tak wysoki. Jeśli nie, będziemy niesamowicie cierpieć. Gdy przyznamy się do winy, obejdą się z nami delikatnie — nie będziemy uwięzieni zbyt długo.

Kiedy ciało się rodzi, nie należy do nikogo. Jest jak nasza sala medytacyjna. Gdy zostanie już wybudowana, przychodzą do niej pająki. Przychodzą do niej jaszczurki. Przychodzą do niej wszelkiego rodzaju owady i pełzające stworzenia. Mogą do niej przyjść węże, aby w niej zamieszkać. Może przyjść cokolwiek i w niej zamieszkać. To nie jest tylko nasza sala: to jest sala wszystkiego.

Te ciała są takiej samej natury. Nie są nasze. Ludzie przychodzą, aby w nich pozostać i polegać na nich. Choroba, ból, starzenie się przychodzą, aby w nich zamieszkać, a my po prostu mieszkamy z nimi. Kiedy te ciała osiągną koniec bólu, koniec choroby i ostatecznie podupadną i umrą, wtedy nie my umieramy. Tak więc, nie przywiązuj się do czegokolwiek. Zamiast tego, kontempluj te zagadnienia, a twoja łapczywość stopniowo się wyczerpie. Kiedy właściwie spojrzysz, niewłaściwe rozumienie skończy się.

To narodziny stworzyły dla nas to brzemie. Ale ogólnie rzecz biorąc, my, ludzie nie potrafimy tego zaakceptować. Myślimy, że brak naszych narodzin byłby największym złem. Umieranie i brak narodzin są czymś najgorszym ze wszystkiego. Tak właśnie widzimy rzeczy. Zazwyczaj myślimy tylko o tym, jak wiele chcemy otrzymać w przyszłości. A potem pragniemy jeszcze więcej: „Obym w następnym życiu odrodził się pośród bogów, obym odrodził się jako zamożna osoba”.

Prosimy się o jeszcze cięższe brzemie! Ale myślimy, że to przyniesie nam szczęście.

Zatem prawdziwe, całkowite zagłębienie się w Dhammie jest bardzo trudne. Musimy polegać na gruntownym dociekaniu.

Takie myślenie jest kompletnie inną drogą od tej, której naucza Buddha. Ta droga jest ciężka. Buddha powiedział, aby ją puścić i odrzucić. Ale myślimy — nie mogę puścić. Tak więc dalej ją niesiemy, a ona staje się coraz cięższa. To narodziny tworzą przyczynę tego ciężaru.

Idąc nieco dalej: zastanawiałeś się na tym, czy pragnienie ma swoje granice? W jakim momencie będzie zaspokojone? Czy jest coś takiego? Jeśli to rozważysz, zobaczysz, że tanha, ślepe pragnienie, nie może być zaspokojone. Pragnie coraz więcej i więcej; nawet jeśli przynosi to takie cierpienie, przez które prawie umieramy, tanha będzie dalej pragnąć, ponieważ niemożliwe jest jej zaspokojenie.

To jest bardzo istotne. Gdybyśmy my, ludzie, mogli myśleć w zrównoważony i umiarkowany sposób. Cóż, porozmawiajmy o ubraniach: jak wiele kompletów potrzebujemy? A jedzenie — jak dużojemy? Na jeden posiłek możemy zjeść najwyżej dwa talerze i to nam wystarczy. Jeśli znamy umiar, wtedy będziemy szczęśliwi i będzie nam dobrze, ale nie jest to zbyt częste zjawisko.

Buddha nauczał Santitigatha za pomocą Wskazówek dla bogatych. Bycie prawdziwie bogatym oznacza bycie zadowolonym z tego, co się ma. To jest właśnie bogata osoba. To jest wskazówka dla bogatych.

Myślę, że tego typu wiedza jest warta studiowania. Wiedza nauczana przez Buddhę jest czymś wartym nauczenia się, czymś wartym refleksji. Po pierwsze, uczy etycznego sposobu życia. Jeśli mamy wystarczająco dużo pożywienia, aby utrzymać się przy życiu, wtedy możemy wykorzystać tę szansę do zablokowania drogi do niższych poziomów egzystencji.

Wtedy prawdziwa praktyka Dhammy jest ponad tym wszystkim. Jest o wiele głębsza. Niektórzy z was mogą nie być w stanie tego zrozumieć. Po prostu przyjmij słowa Buddy, że dla niego nie ma już więcej narodzin, że narodziny i stawanie się są zakończone. Słuchanie tego, sprawia, że czujesz się niekomfortowo. Mówiąc wprost, Buddha powiedział, że nie powinniśmy się rodzić, ponieważ to jest cierpieniem. Tylko na tej jednej rzeczy — narodzinach — skupił się Buddha, kontemplując je i zdając sobie sprawę z ich ciężaru. Kiedy się rodzimy, wraz z tym przychodzi cała dukkha. Dzieje się to równocześnie z narodzeniem. Kiedy przychodzimy na ten świat, dostajemy oczy, usta, nos — to wszystko pojawia się tylko z powodu narodzin. Ale kiedy słyszymy o umieraniu i braku ponownych narodzin, czujemy, że to byłaby kompletna klęska. Nie chcemy w to wchodzić. Ale najgłębsze nauki Buddy są właśnie takie.

Dlaczego cierpimy? Ponieważ się urodziliśmy. Tak więc, jesteście nauczani, aby położyć kres narodzinom. Nie mówimy tu tylko o rodzącym się ciele i ciele umierającym. Łatwo jest to zobaczyć — nawet dziecko to rozumie. Oddech się zatrzymuje, ciało umiera i wtedy, po prostu, tam leży. To jest coś, co zazwyczaj mamy na myśli, kiedy mówimy o śmierci. Ale oddychająca, martwa osoba — to jest coś, czego nie znamy. Martwa osoba, która może chodzić, rozmawiać i śmiać się jest czymś, o czym nie mieliśmy pojęcia. . . Znamy tylko takie zwłoki, które już nie oddychają. To nazywamy śmiercią.

To samo jest z narodzinami. Kiedy mówimy, że ktoś się urodził, mamy na myśli, że kobieta poszła do szpitala i urodziła. Ale chwila, w której rodzi się umysł — czy zauważyłeś to, tak jak moment, w którym się zaczynasz denerwować na coś w domu? Czasem rodzi się miłość. Czasem rodzi się awersja. Bycie zadowolonym, bycie niezadowolonym — wszelkiego rodzaju stany. To wszystko nie jest niczym innym, jak narodzinami.

Cierpimy tylko z tego powodu. Kiedy oczy widzą coś nieprzyjemnego, rodzi się dukkha. Gdy uszy słyszą coś, co naprawdę ci się podoba, również rodzi się dukkha. Istnieje tylko cierpienie.

Buddha podsumował to, mówiąc, że istnieje tylko mnóstwo cierpienia. Cierpienie się rodzi i cierpienie się kończy. To wszystko, co istnieje. Skaczemy na nie i ciągle je chwytny, rzucając się na powstawanie, rzucając się na kres, nigdy tak naprawdę tego nie rozumiejąc.

Kiedy pojawia się dukkha, nazywamy to cierpieniem. Kiedy się kończy, nazywamy to szczęściem. To wszystko to stare „śmieci”, powstawanie i koniec. Jesteśmy nauczani, aby obserwować powstawanie oraz koniec ciała i umysłu. Poza tym — nie ma nic. Podsumowując, nie ma żadnego szczęścia — jest tylko dukkha. Rozpoznajemy cierpienie, jako cierpienie, kiedy się pojawia. A potem, kiedy się kończy, uważamy to za szczęście. Widzimy to i uznajemy za szczęście, ale nim nie jest. To jest kończące się dukkha. Dukkha pojawia się i znika, pojawia się i znika, a my rzucając się na to i kurczowo się tego trzymamy. Pojawia się szczęście, a my jesteśmy zadowoleni. Pojawia się nieszczęście, a my jesteśmy strapieni. To wszystko naprawdę jest tym samym: zwykłe powstawanie i kres

powstawania. Kiedy jest powstawanie, wtedy jest coś, a kiedy jest kres, wtedy tego czegoś nie ma. Tak jest, kiedy wątpimy. Zatem naucza się, że dukkha pojawia się i znika, a poza tym nie ma nic. Kiedy się temu przyjrzyysz, jest tylko cierpienie. Ale my nie widzimy tego wyraźnie.

Nie widzimy jasno, że jest tylko cierpienie, ponieważ kiedy się kończy, widzimy tam szczęście. Uczepiamy się go i tkwimy w nim. Tak naprawdę, nie wiemy, co się dzieje, a jest tylko powstawanie i kres.

Buddha podsumował to wszystko, mówiąc, że jest tylko powstawanie i umieranie i nie ma nic poza tym. Trudno jest tego słuchać. Ale ktoś, kto naprawdę czuje więź z Dhammą, nie potrzebuje się niczego chwycić i żyje w dostatku. To jest prawda.

Prawdą jest, że w naszym świecie nie ma nic, co robiłoby cokolwiek komukolwiek. Nie ma nic, czym można by się było przejmować. Nie ma nic wartego łez, ani śmiechu. Nie jest wyłącznie tragiczne, czy zachwycające. Ale dla ludzi to jest zwyczajne.

Nasza mowa może być zwyczajna, odnosząca się do innych, zgodnie ze zwyczajnym sposobem postrzegania rzeczy. To jest OK. Ale jeśli myślimy w zwyczajny sposób, wiedzie nas to do łez.

W rzeczywistości, jeśli naprawdę znamy Dhammę i ciągle ją widzimy, nic w ogóle nie jest czymkolwiek; jest tylko powstawanie i umieranie. Nie ma prawdziwego szczęścia, czy cierpienia. Kiedy nie ma szczęścia, czy cierpienia — serce jest spokojne. Kiedy jest szczęście i cierpienie — wtedy jest stawanie się i narodziny.

Zazwyczaj tworzymy jeden rodzaj kammy, który polega na próbie zakończenia cierpienia, aby pojawiło się szczęście. To wszystko, czego chcemy. Ale to, czego chcemy, nie jest prawdziwym spokojem: jest szczęściem i cierpieniem. Celem nauk Buddy jest praktyka tworzenia takiego rodzaju kammy, która jest poza szczęściem oraz cierpieniem i która przyniesie spokój. Ale my nie jesteśmy w stanie myśleć w ten sposób. Potrafimy jedynie myśleć, że posiadanie szczęścia da nam spokój. Jeśli mamy szczęście, myślimy, że to jest wystarczająco dobre.

Zatem my, ludzie chcemy wszystkiego w obfitości. Jeśli dostajemy dużo, jest dobrze. Ogólnie rzecz biorąc, tak myślimy. Czynienie dobra ma w założeniu przynieść dobre rezultaty i jeśli je otrzymamy, jesteśmy szczęśliwi. Myślimy, że to wszystko, co musimy zrobić i na tym kończymy. Ale gdzie kończy się dobro? Ono nie pozostaje. Idziemy ciągle do przodu i cofamy się, doświadczając dobra i zła, próbując w dzień i w nocy ucześcić się tego, co uważamy za dobre.

Nauki Buddy mówią, że najpierw musimy porzucić zło, a wtedy będziemy praktykować to, co jest dobre. Po drugie, Buddha powiedział, że powinniśmy porzucić zło, ale także dobro, nie przywiązując się do niego, ponieważ to [przywiązanie do dobra] także jest pewnym rodzajem paliwa. Kiedy coś jest paliwem, ostatecznie stanie w płomieniach. Dobro jest paliwem. Zło jest paliwem.

Mówienie na tym poziomie, zabija ludzi. Ludzie nie są w stanie tego zrozumieć. Dlatego musimy wrócić do początku i uczyć moralności. Nie krzywdźcie się nawzajem. Bądźcie odpowiedzialni w swojej pracy i nie krzywdźcie, ani nie wykorzystujcie innych. Buddha uczył tego, ale to i tylko to nie wystarczy, żeby się zatrzymać.

Dlaczego znajdujemy się tutaj, w tym stanie? Z powodu narodzin. Jak powiedział Buddha w swojej pierwszej nauce, Rozprawie na temat Obrócenia Kołem Dhammy: „(. . .) Narodziny się skończyły. To jest moje ostatnie istnienie. Nie ma kolejnego narodzenia dla Tathagaty”. A więc, co naprawdę oznacza „praktykować Dhammę”? Powinniśmy praktykować właściwie. Jest tyle metod medytacji, które możesz praktykować, ale chodzi o to, że powinny one prowadzić cię do puszczania, do kresu, do końca chwytającego przywiązania. To podobnie, jak ludzie na świecie zarabiają na życie na różne sposoby. Są farmerzy, biznesmeni, urzędnicy, inżynierowie, pracownicy fabryki, produkujący wszelkiego rodzaju dobra — a to wszystko jest zarabianiem na życie. Tak samo jest z nami: nazywamy to praktykowaniem Dhammy.

A więc gdzie jest Dhamma? Cała Dhamma siedzi tu z nami. Kiedy się zestarzejesz, nie myśl, że coś jest nie tak. Kiedy swędzą cię plecy, nie myśl, że to jakaś pomyłka. Kiedy boli cię brzuch, nie myśl, że coś jest nie tak. Kiedy cierpisz, nie myśl, że to jest niewłaściwe. Kiedy jesteś szczęśliwy, nie myśl, że to jest nie w porządku. To wszystko to Dhamma. Cierpienie jest tylko cierpieniem. Szczęście jest tylko szczęściem. Gorące jest tylko gorące. Zimne jest tylko zimne. To nie tak, że: „Jestem szczęśliwy, cierpię, wszystko jest w porządku, jest mi źle, zdobyłem coś, straciłem coś”. Co takiego może stracić osoba? Nie ma nic takiego. Zdobywanie czegoś jest Dhammą. Utrata tego jest Dhammą. Bycie szczęśliwym i zadowolonym jest Dhammą. Czucie się nieswojo jest Dhammą. Oznacza to niechwywanie się tych wszystkich stanów i rozpoznawanie, czym są. Jeśli masz szczęście, zdajesz sobie sprawę: „Och! Szczęście jest nietrwałe”. Jeśli cierpisz, zdajesz sobie sprawę: „Och! Cierpienie jest nietrwałe!”. „Och! Jest naprawdę dobrze!” — to nie jest trwałe. „Jest źle, naprawdę źle!” — nietrwałe. Są tylko tym. Dlatego nie trzymaj się ich tak kurczowo.

Buddha nauczał na temat nietrwałości. Co jest trwałe? To tylko sposób, w jaki przejawiają się rzeczy: nie spełniają niczyich pragnień. To jest szlachetna prawda. Światem rządzi nietrwałość i to jest coś trwałego. To jest punkt, w którym dajemy się zwieść, dlatego tutaj powinieneś patrzeć. Cokolwiek się pojawi, rozpoznaj to, jako właściwe. Wszystko jest właściwe w swej własnej naturze, którą jest niekończący się ruch i zmiana. Na tej zasadzie istnieją nasze ciała. Na tej zasadzie istnieją wszystkie sankhary, uwarunkowane zjawiska. Jeśli nie będziemy się szamotać z tą rzeczywistością, wtedy gdziekolwiek będziemy, będziemy szczęśliwi. Gdziekolwiek usiądziemy, będziemy szczęśliwi. Gdziekolwiek będziemy spać, będziemy szczęśliwi. Nawet jeśli się zestarzejemy, nie będziemy z tego robić wielkiej sprawy. Wstajesz i bolą cię plecy i myślisz: „Tak, to jest właściwe”. To jest właściwe, więc nie walcz z tym. Kiedy przestanie boleć, możesz pomyśleć: „Ach, tak lepiej”. Ale nie jest lepiej. Jeszcze nie umarłeś, więc będzie znowu bolało. Tak właśnie jest, dlatego musisz ciągle zwracać swój umysł do tej kontemplacji i nie pozwolić mu oddalić się od praktyki. Trzymaj się tego mocno i nie ufaj za mocno rzeczom; zamiast tego ufaj Dhammie, że życie jest właśnie takie. Nie wierz w szczęście, nie wierz w cierpienie. Nie tkwij w podążaniu za czymkolwiek.

Z taką podstawą cokolwiek się pojawi, jest nieważne — to nie jest coś trwałego, to nie jest coś pewnego. Świat jest właśnie taki. Wtedy pojawia się dla nas ścieżka, ścieżka



kierowania naszym życiem i chronienia nas samych. Wraz z uważnością i jasnym pojmowaniem, z wszechogarniającą mądrością, jest to ścieżka w harmonii. Nikt nie może nas oszukać, ponieważ weszliśmy na tę ścieżkę. Patrząc nieustannie w ten sposób, spotykamy Dhammę przez cały czas.

Serce drogi Buddy uczy nas nie czynić zła, czynić umysł zdrowym i sprawnym, oraz rozwijać mądrość. W naszych czasach wszyscy szukamy zasług, ale niewielu z nas myśli ze zrozumieniem o porzuceniu zła. Na właściwej ścieżce, człowiek powinien najpierw porzucić zło, a potem rozwijać zasługi. Jeśli nie porzucimy zła, jakiego rodzaju umysłu będziemy używać do zdobywania zasług? Zasługi nie będą w stanie zostać; nie będzie dla nich miejsca. Najpierw powinniśmy wymieść brud. Wtedy możemy położyć tam coś czystego.

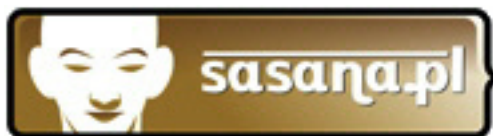
Jeśli nie zrozumiemy tego w jasny sposób, nie będziemy w stanie rozwiązać naszych problemów. Ale niewielu tak naprawdę wraca do tego punktu i kontempluje, aby zrozumieć to zgodnie z zasadami drogi Buddy. Lecz jeśli wierzymy w tę drogę, opłaci nam się to. Jeśli ludzie prawdziwie polegają na Trzech Klejnotach, wtedy praktyka jest łatwa.

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://what-buddha-taught.net/Books/Ajahn\\_Chah\\_Understanding\\_Dukkha.htm](http://what-buddha-taught.net/Books/Ajahn_Chah_Understanding_Dukkha.htm)

Źródło: <http://www.budsas.org/> & Forest Sangha, U.K., <http://www.forestsangha.org>



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

Tłumaczenie: Maudgalyayana

Redakcja polska: Moi