



VIRADHAMMO BHIKKHU

**SPOKÓJ
ISTNIENIA**

VIRADHAMMO BHIKKHU

SPOKÓJ ISTNIENIA



2017

Spokój istnienia

© 2017 do wydania polskiego: Fundacja „Theravada”

The Stillness Of Being

© 2005 Viradhammo Bhikkhu

Wydawca: Fundacja „Theravada”

Tłumaczenie: Zbigniew Molski

Współpraca: Maciej Królikowski, Piotr Jagodziński

Redakcja: Alicja Brylińska

Skład i łamanie tekstu: Monika Zapisek

Zdjęcie na okładce: Tōhaku Hasegawa, *Pejzaż z sosnowym gajem*

Projekt okładki: Sławomir Szarkowicz

ISBN: 978-83-948459-0-2

SPIS TREŚCI

1. Wprowadzenie / 5
 2. I co z tego? / 8
 3. Wcielając nauki w życie / 18
 4. Próbując znaleźć tę słodką / 27
 5. Życie z uczuciem / 39
 6. Dhamma i życie rodzinne / 45
 7. Koniec reinkarnacji / 58
 8. Akceptacja i odpowiedzialność / 66
- Glosariusz / 75*
- O autorze / 78*
- Fundacja Therāvada / 79*
- Cele fundacji / 80*
- Nakładem fundacji ukazały się / 81*

WPROWADZENIE

Dla tych, którzy go nie znają – książka, którą teraz trzymacie jest zaledwie wprowadzeniem, próbką nauk Ajahna Viradhammo. Ci natomiast, którzy go znają z pewnością będą mieli przyjemność przypomnieć sobie „Ajahna V” [wym. adzian wi – przyp. tłum.] i możliwość zajrzenia od czasu do czasu do tej książeczki.

Pozwolę, żeby nauki przemówiły same za siebie. Moją rolą tutaj jest zaledwie krótkie przedstawienie dobrego „przyjaciela w Dhammie”. Spotkałem Ajahna V w 1978 roku, kiedy przyjechałem do Anglii z Tajlandii. Byłem wtedy bhikkhu dwóch pór deszczowych (liczymy nasze starszeństwo w Saṅdze ilością pór deszczowych spędzonych w zakonie), a on miał ich za sobą trzy.

W Anglii przewodził nam Ajahn Sumedho, który miał już za sobą jedenaście „deszczów”. Malutka grupa, którą prowadził, istniała w Anglii nieco ponad rok, więc były to dla nas wszystkich początki. Szczęśliwym trafem zaproponowano nam spędzenie pory deszczowej (w Anglii wypada mniej więcej w lecie) w wiejskiej posiadłości w Oxfordshire, gdzie było znacznie spokojniej niż w Londynie, i gdzie bardziej mogliśmy skupić się na medytacji i treningu.

Jako wyznaczony dla naszej grupy „starszy brat” Ajahn V stał się moim mentorem podczas mnisiego treningu, ćwicząc mnie w tym, co można i czego nie można, a także będąc kimś, do kogo mogłem udać się podczas wzlotów i upadków życia duchowego. Był prawdziwym przyjacielem, tym bardziej, że postanowiłem wtedy dołożyć starań, aby podczas pory deszczowej bardziej zintensyfikować moje praktyki ascetyczne. W szczególności postanowiłem, że nie będę się kładł przez cały ten czas ani w dzień, ani w nocy. Praktyka ta oprócz tego, że sprzyja wzmoczeniu wysiłku, ma też skutki uboczne, ponieważ prawie się nie śpi, człowiek czuje się senny i czasem ucina sobie drzemki podczas siedzenia.

Tak czy inaczej, z wdzięczności dla mojego „starszego brata” chciałem się jakoś przysłużyć i postanowiłem wyprać mu futerał na miskę żebra czą – to była piękna szydełkowa robota, której wykonanie kosztowało godziny pracy. Gdy to zrobiłem, postanowiłem wysuszyć go przy ogniu

podczas nocnego siedzenia, żeby był gotowy rano. Powiesiłem go więc na barierze i „przytomny, zdecydowany, zdeterminowany i uważny” przedsięwziąłem nocne czuwanie medytacyjne. Zapewne możecie sobie wyobrazić moje przerażenie, kiedy zdałem sobie sprawę, cóż może oznaczać ten charakterystyczny zapach... Otóż nad barierką powiewał zwęglony, piękny futerał Ajahna V. No nie! Wszystko, tylko nie to! Z samego rana zapukałem do jego drzwi, a gdy otworzył, ze wstydem pokazałem mu garstkę zwęglonej włóczki. Jedyne, na co mnie wtedy było stać, to „Przepraszam?”. Spojrzał na mnie, stojącego ze spuszczoną głową i żalonymi resztkami w dłoniach: „daj sobie z tym spokój” – powiedział z łagodnym uśmiechem.

Lakoniczność – oto definicja jego stylu. Tych kilka słów wyrażało zupełne nieprzejmowanie się ani sobą, ani tym bardziej swoimi rzeczami – jedynie natychmiastowe wczuwanie się w sytuację innych. To był cały Ajahn Viradhammo, a po latach przyszło mi docenić to jeszcze bardziej. Mam nadzieję, że ta książeczka pozwoli także i wam odczuć to na własny sposób.

Bhikkhu Sucitto

Mātāpitu upaṭṭhānaṃ,
puttadārassa saṅgaho,
anākulā ca kammantā,
etaṃ maṅgalamuttamaṃ.

Dla matki i ojca być pomocnym,
dla dzieci i współmałżonka być opiekuńczym,
zajęciem trudzić się nieskomplikowanym,
to jest błogosławieństwo najwyższe.

Maṅgala Sutta

(Khp.05 – *Mowa o błogosławieństwie*)

I CO Z TEGO?

Poniższe nauczanie o Czterech Szlachetnych Prawdach pochodzi z wykładów wygłoszonych przez Czcigodnego Viradhammo podczas dziesięciodniowego odosobnienia dla świeckich Tajlandczyków w Bangkoku, w czerwcu 1988 roku.

Szczęście względnie spokojnego umysłu
nie jest całkowitą wolnością.
Jest to jeszcze jedno doświadczenie.
Ciągłe pozostaje kwestia: „I co z tego?”.
Całkowita wolność Buddy pochodzi
z rezultatów zgłębiania.

Nauki te nie mają na celu osiągnięcia jeszcze jednego doświadczenia. Dotyczą całkowitej wolności wobec jakiegokolwiek doświadczenia. Zaczynamy dzisiaj od rozważań na temat legendy o życiu Buddy. Można podejść do tego, jak do rzeczywistych wydarzeń. Można też na to spojrzeć, jak na rodzaj mitu – historii odzwierciedlającej nasz rozwój jako istot poszukujących prawdy.

Jest to opowieść o tym, jak to Bodhisatta (przyszły Buddha) przed swym Przebudzeniem żył w cieszącej się władzą i wpływami królewskiej rodzinie. Był niezwykle utalentowaną jednostką i posiadał wszystko, o czym człowiek może zamarzyć: bogactwa, inteligencję, urok, dobry wygląd, przyjaźń, szacunek i rozliczne umiejętności. Żył życiem księcia, pełnym luksusów i wygod. Według legendy, kiedy Bodhisatta miał się urodzić, jego ojciec, król, otrzymał przepowiednię od mędrców. Twierdzili oni, że są dwie możliwości: albo królewski syn zostanie władającym światem monarchą, albo doskonale przebudzonym Buddhą. Oczywiście ojciec pragnął, żeby syn kontynuował „rodzinny interes”, a nie żeby został pustelnikiem. Każdy w pałacu starał się więc ochraniać księcia. Kiedy tylko ktoś przejawiał oznaki starości czy choroby, natychmiast zostawał usuwany. Nikt nie chciał żeby książę zetknął się z rzeczywistością starości, choroby i śmierci, żeby rozczarowały go zmysłowość i władza, i żeby zwrócił swój umysł ku głębszym rozważaniom.

Jednak, gdy miał dwadzieścia dziewięć lat, o władnęła nim ciekawość. Książę zapragnął zobaczyć, jak wygląda świat na zewnątrz. Wyruszył więc ze swoim woźnicą i cóż ujrzał? Pierwszą rzeczą, jaką zobaczył był chory człowiek, cały pokryty ranami, cierpiący z bólu, leżący we własnych odchodach. Przykład nad wyraz nieszczęsnej ludzkiej kondycji.

– Cóż to takiego? – książę zapytał swego sługę.

– To chory – odpowiedział służący.

Książę uświadomił sobie po raz pierwszy, że ciała ludzkie mogą stać się chore i mogą boleć. Sługa podkreślił też, że wszystkie ciała są potencjalnie na to narażone. Książę przeżył szok, gdy dotarło to do niego. Następnego dnia wyjechał znowu. Tym razem zobaczył starca zgarbionego ze starości, trzęsącego się, pomarszczonego, o siwych włosach, ledwo trzymającego się na nogach. Ponownie skonsternowany tym widokiem zapytał sługę:

– A cóż to?

– To starzec – odpowiedział sługa. – Każdy się starzeje.

Książę uświadomił sobie tym razem, że jego własne ciało też cechowała nieuchronność starości. Wrócił do pałacu zupełnie zdezorientowany tym wszystkim. Gdy za trzecim razem wyruszył zobaczył martwego człowieka. Większość ludzi była bardzo zaaferowana i wesoło machając rękoma do przystojnego księcia myślała, że on świetnie się bawi. Z tyłu jednak za tłumem jacyś ludzie zmierzali w kierunku stosu pogrzebowego, dźwigając na noszach trupa.

– A cóż to znowu?! – zapytał.

– To trup. Wszystkie ciała tak kończą. Moje, twoje, wszystkie umrą. – powiedział sługa.

Tego było już za wiele. To naprawdę go zbulwersowało. Następnym razem Bodhisatta zobaczył wędrownego ascetę siedzącego pod drzewem w medytacji.

– A to kto? – zapytał.

– To sādhu, ktoś kto poszukuje rozwiązania zagadki życia i śmierci. – powiedział sługa.

Mamy więc taką oto legendę. Jakie znaczenie może mieć ona dla mnie lub dla ciebie? Czy jest to jedynie opowiadanie dla dzieci o człowieku, który aż do dwudziestego dziewiątego roku życia nie widział starości, choroby ani śmierci?

Według mnie, ta historia obrazuje przebudzenie się człowieka do uświadomienia sobie ograniczoności doświadczenia zmysłowego. Osobiście odnoszę to do czasów, gdy byłem na studiach. Zastanawiałem się wtedy: „O co tu chodzi? Dokąd to wszystko zmierza?”. Zastanawiałem się też nad śmiercią i zacząłem myśleć: „Jaki jest sens w zdobywaniu stopnia naukowego? Nawet jeśli zostanę słynnym inżynierem albo jeśli zostanę bogaty, to i tak w końcu umrę. Nawet jeśli zostanę najlepszym politykiem czy najlepszym prawnikiem, czy też najlepszym czymkolwiek... Nawet jeśli zostanę najsłynniejszą gwiazdą rocka, jaka kiedykolwiek istniała... Wielkie coś?”. Mniej więcej w tym czasie Jimi Hendrix przedawkował heroinę i zmarł.

Nic, o czym mógłbym pomyśleć nie mogło rozwiązać sprawy śmierci. Zawsze pozostawało: „I co z tego?... Jeśli będę miał rodzinę? Co z tego, że będę sławny? Co z tego, jeśli nie będę? Co z tego, że będę miał dużo pieniędzy? Co z tego, jeśli nie będę miał dużo pieniędzy?”. Żadna z tych rzeczy nie mogła rozwiązać tego wątplenia: „A co ze śmiercią? Co to jest? Czemu ja tu jestem? Po co szukać jakiegokolwiek doświadczenia skoro i tak wszystko zmierza ku śmierci?”.

To ciągle zapytywanie uniemożliwiło mi dalsze studiowanie. Zacząłem więc podróżować. Udało mi się zająć umysł na jakiś czas, bo podróżowanie było interesujące: Maroko, Egipt, Turcja, Indie... Wracałem jednak ciągle do tej samej konkluzji: „I co z tego? Co z tego, że zobaczę jeszcze jedną świątynię, jeszcze jeden meczet, będę jadł jeszcze jeden rodzaj jedzenia – co z tego?”.

Ten rodzaj wątplenia czasem przytrafia się ludziom, gdy ktoś, kogo znali, umiera albo gdy sami zachorują, albo gdy się starzeją. Może pochodzić też z religijnego wglądu. Coś w umyśle zaskakuje i budzimy się do faktu, że bez względu na to, jakie są nasze doświadczenia, wszystkie się zmieniają, zakończą i odejdą. Nawet gdybym był kimś najsłynniejszym, najpotężniejszym, najbogatszym, najbardziej wpływowym na świecie wszystko to umrze, ulegnie zanikowi.

Tak więc pytanie „I co z tego?” jest przebudzeniem się umysłu. Gdybyśmy mieli brać udział w tym odosobnieniu z nastawieniem osiągnięcia jakiegoś „medytacyjnego doświadczenia”, to: „Co z tego?”. Nadal musimy wrócić do pracy, zmierzyć się ze światem, wrócić do Melbourne, wrócić

do Nowej Zelandii... Co z tego! Jaka jest różnica między „doświadczeniem medytacyjnym” a rejssem na „The Queen Elizabeth II”? To pierwsze jest może trochę tańsze!

Nauki buddyjskie nie mają na celu osiągnięcia, po prostu, jeszcze jednego doświadczenia. Dotyczą one rozumienia natury doświadczenia jako takiego. Mają na celu rzeczywiste zobaczenie, co to znaczy być ludzką istotą. Kontemplujemy życie, porzucamy złudzenia, zostawiamy źródło ludzkiego cierpienia i uświadamiamy sobie prawdę, urzeczywistniamy Dhammę. To jednak jest zupełnie inny proces.

Gdy praktykujemy uważność oddechu (ānāpānasati) nie robimy tego z nastawieniem zdobycia czegoś później. Robimy to, żeby być z tym, co jest: zwyczajnie być z wdechem i wydechem. Jakie są skutki praktykowania tego rodzaju uważności? No cóż, wszyscy możemy się przekonać. Umysł staje się wyciszony, nasza uwaga jest stabilna, jesteśmy przytomni i widzimy rzeczy takimi, jakimi są. Możemy w końcu przekonać się, że wyciszenie umysłu to naprawdę zdrowa i współczująca rzecz, którą możemy sami sobie zaoferować. Można też dostrzec, jaką przestrzeń ta praktyka tworzy w naszym umyśle. Widzimy teraz możliwość bycia naprawdę uważnym w życiu. Nasza uwaga nie jest już przechwytywana. Nie jest już cały czas „porywana”. Możemy naprawdę pracować nad uwagą. Jeśli mamy obsesję na punkcie czegoś, to nasza uwaga jest absorbowana przez obiekt tej obsesji. Kiedy jesteśmy zmartwieni, wyczerpani, w złym nastroju, podnieceni, pragnący czegoś, w depresji i tak dalej, to tracimy naszą energię.

Przez wyciszenie umysłu tworzymy przestrzeń i uwalniamy uwagę. Poza tym jest w tym piękno. Kiedy wychodzimy na zewnątrz po pewnym czasie medytacji, zdarza się, że zaczynamy zauważać rzeczy w inny sposób – zielone drzewa, zapachy, to po czym chodzimy, czy kwitnące małe kwiaty. Te miłe doświadczenia wyciszają nas, relaksują i są bardzo pomocne, podobnie jak rejs statkiem. W Nowej Zelandii chodzi się w góry dla relaksu. Ten rodzaj szczęścia, czy sukha, nie jest jednak pełnią stanu Buddy. Mnóstwo radości pojawia się na tym etapie praktyki, ale to nie wszystko. Szczęście względnie spokojnego umysłu nie jest całkowitą wolnością. Jest to jeszcze jedno doświadczenie. Ciągłe pozostaje kwestia „I co z tego?”. Całkowita wolność Buddy pochodzi z rezultatów zgłębiania

[Dhammy] (dhammavicaya). Jest to ostateczne położenie kresu wszelkim konfliktom i napięciom. Bez względu na to, gdzie znajdziemy się w życiu, nie ma już problemów. Zwie się to „niewzruszonym wyzwoleniem serca” – całkowitą wolnością w jakimkolwiek doświadczeniu.

Wspaniałą rzeczą, jeśli chodzi o tę Drogę jest to, że ma ona zastosowanie w każdej sytuacji. Nie musimy być w klasztorze ani nawet czuć się szczególnie szczęśliwi, żeby móc kontemplować Dhammę. Możemy kontemplować Dhammę w nieszczęściu. Często widzi się, że ludzie cierpiący zaczynają chodzić do klasztoru. Kiedy są szczęśliwi i odnoszą sukcesy nawet im to do głowy nie przyjdzie. Jeśli jednak odejdzie ich partner albo stracą pracę, zachorują na raka lub coś w tym rodzaju, zaczynają mówić: „Ach, co ja teraz zrobię?”.

Dla wielu z nas nauki Buddy zaczynają się wraz z doświadczeniem cierpienia (dukkha). Właśnie to zaczynamy kontemplować. Później jednak musimy też kontemplować szczęście (sukha). Odwiedzający mnichów ludzie nie zaczynają od słów: „Czcigodny, jestem tak szczęśliwy! Pomóż mi w tym szczęściu”. Zazwyczaj zaczynamy, gdy życie zmusza nas do powiedzenia „To boli”. Być może czasem jest to zwykłe znudzenie. W moim przypadku była to kontemplacja śmierci – „I co z tego?”. Może to być wyobcowanie w pracy. Na Zachodzie jest coś takiego, jak „kryzys wieku średniego”. Mężczyźni około czterdziestu pięciu – pięćdziesięciu lat zaczynają myśleć: „Mam już wszystko” albo „Nic nie zdobyłem – i co z tego? Wielkie rzeczy”. Coś w nas się budzi i zaczynamy kwestionować życie. Ponieważ każdy doświadcza cierpienia w mniej lub bardziej oczywistej formie, ciekawe jest, że wtedy właśnie zaczyna się nauka. Buddha mówi: „Jest dukkha”. Nikt nie może temu zaprzeczyć. Na tym właśnie bazują nauki buddyjskie – na rzeczywistym obserwowaniu własnych doświadczeń, na obserwowaniu życia. Zwyczajowy sposób radzenia sobie z dukkhą, to próby pozbycia się tego. Zazwyczaj używamy naszej inteligencji, próbując maksymalizować sukchę i minimalizować dukkhę. Zawsze staramy się wykonypować, jak bardziej wygodnie wszystko sobie ułożyć.

Przypomina mi się wykład, który wygłosił o tym Ajahn Chah. W klasztorze nosiliśmy wspólnie wodę ze studni. Polegało to na tym, że dwóch mnichów niosło na długim bambusowym drągu dwa pojemniki

z wodą. Ajahn Chah pytał: „Czemu zawsze nosicie wodę z mnichem, którego lubicie? Powinnicie to robić z mnichem, którego nie znosicie”.

Była to święta prawda. Byłem bardzo szybko chodzącym nowicjuszem i zawsze unikałem noszenia wody ze starym, powolnym mnichem, który szedł z przodu. Doprowadzało mnie to do wściekłości. Czasem zdarzało się, że utknąłem za jednym z nich i starałem się go spychać na bok.

Tak więc, noszenie wody z mnichem, którego się nie lubiło było dukkhą. Jak mówił Ajahn Chah, zawsze próbowałem ułożyć sobie wszystko po mojej myśli. Było to po prostu używanie inteligencji w celu maksymalizowania sukhi i minimalizowania dukkhi. Oczywiście, nawet jeśli dostaniemy to, czego pragniemy, dalej doświadczamy dukkhi, ponieważ przyjemność zaspokojenia nie jest stała – jest anicca. Wyobraźmy sobie na przykład jedzenie czegoś smacznego. Na początku jest to naprawdę przyjemne. Jeśli jednak przyszedłoby nam jeść to cztery godziny, byłoby to okropne.

Cóż więc robimy z dukkhą? Nauki buddyjskie zachęcają, byśmy użyli inteligencji i przyjrzeni się temu. Dlatego też stawiamy się w sytuacji odosobnienia takiego jak to i przestrzegamy Ośmiu Wskazań. Rzeczywiście przyglądamy się dukksze zamiast ciągle próbować maksymalizować sukhe. Życie klasztorne w zasadzie polega na tym samym – jesteśmy ograniczeni szatą. Mamy jednak niebywałą przestrzeń, w której możemy lepiej przyjrzeć się cierpieniu zamiast, powodowani niewiedzą, ciągle starać się go pozbyć. Noszenie szat na Zachodzie może być naprawdę trudne. To nie to samo, co noszenie szat w Tajlandii. Kiedy tylko zamieszkaliśmy w Londynie, czułem się zupełnie nie na miejscu. Jako osoba świecka ubierałem się zawsze tak, żeby nie być zauważonym, ale w tej sytuacji byliśmy cały czas na widoku. To była moja dukkha – czułem się bardzo spięty. Ludzie ciągle na mnie patrzyli. Gdybym miał możliwość maksymalizowania sukhi i minimalizowania dukkhi, nałożyłbym dzinsy, jakąś brązową koszulę, zapuściłbym brodę i byłbym jednym z tłumu. Ponieważ praktykowałem wyrzeczenie, nie mogłem tego zrobić. Wyrzeczenie jest porzuceniem tendencji do ciągłego maksymalizowania przyjemności. Naprawdę dużo się nauczyłem, będąc w takiej sytuacji.

Wszyscy mamy jakieś obowiązki – rodzinę, pracę, karierę i tak dalej. Są to ograniczenia, nieprawdaż? Jak sobie z nimi radzimy? Zamiast ich nienawidzić i narzekać: „Ach, żeby tylko mogło być inaczej byłbym

szczęśliwy?”, możemy się zastanowić: „Mam teraz szansę, żeby coś zrozumieć”. Mówimy sobie „Jest jak jest. Jest dukkha”. Wychodzimy do dukkhi; sprawiamy, by było to świadome, dopuszczamy to do umysłu.

Nie musimy tworzyć dukkhi celowo, zawsze jest wystarczająco dużo cierpienia na świecie. Nauki zachęcają jednak, żeby rzeczywiście poczuć dukkhe, jaką mamy w życiu. Być może podczas tego odosobnienia stwierdzicie w czasie siedzenia, że jesteście zmęczeni, niespokojni i czekacie jedynie by zadzwonił dzwonek. W takich momentach można to naprawdę dostrzec. Jeśli nie mielibyśmy takiej formy (kończenia medytacji), można by po prostu wstać i odejść. Co się jednak dzieje, gdy zechcemy porzucić zaniepokojenie? Można pomyśleć, że pozbyliśmy się niepokoju, ale czy rzeczywiście? Idę oglądać telewizję czy coś poczytać – napędzam jedynie to rozproszenie. Stwierdzam potem, że mój umysł nie jest wyciszony, jest pełen aktywności. Dlaczego? Ponieważ goniłem za sukha i starałem się pozbyć dukkhi. Jest to ciągle, bolesne rozbieganie naszego umysłu. Jest niezadowolające, niespokojne – nie jest Nibbāna.

Pierwsza Szlachetna Prawda buddyjskich nauk nie mówi: „Zdobądź takie doświadczenie”. Mówi, żeby przyjrzeć się doświadczeniu dukkhi. Nie wymaga się od nas, byśmy jedynie wierzyli w buddyzm jako nauczanie, ale byśmy patrzyli na dukkhe bez osądzania. Nie mówimy, że nie powinniśmy mieć dukkhi ani też nie myślimy jedynie o tym. Rzeczywiście czujemy i obserwujemy. Dopuszczamy do umysłu. A więc jest dukkha.

Dalej nauki stwierdzają, że dukkha ma przyczynę i że ma też koniec. Buddha nie mówił więc jedynie o dukksze. Mówił też o przyczynie dukkhi, o ustaniu dukkhi oraz o Ścieżce wiodącej do ustania dukkhi. Są to nauki o przebudzeniu – Nibbānie. Reprezentuje to także wizerunek Buddy. Nie jest to wizerunek cierpiącego Buddy. Jest to obraz Przebudzenia; bazuje na wolności. Żeby się przebudzić musimy raczej wziąć, co jest nam dane niż zdobywać to, co byśmy chcieli. Każdy pragnie Nibbāny, nieprawdaż? Nawet nie zdając sobie sprawy z tego, co to może być. Kiedy zgłodniejemy, idziemy do lodówki i bierzemy coś albo idziemy coś kupić. Zdobywanie, zdobywanie – zawsze zdobywanie czegoś. Jeśli jednak próbujemy zdobyć Przebudzenie, przestaje to działać. Jeśli można by było zdobyć Przebudzenie w ten sam sposób, w jaki zdobywa się pieniądze albo samochód, byłoby to względnie łatwe. Jest to jednak

dużo subtelniejsze. Wymaga inteligencji (paññā). Wymaga też zgłębiania [Dhammy] (dhammavicaya).

Używamy więc inteligencji nie po to, by zmaksymalizować sukhe i zminimalizować dukkhe, ale żeby rzeczywiście przyjrzeć się dukksze. Używamy inteligencji, by rozważyć dogłębnie pytanie: „Dlaczego cierpię?”. Jak widzicie nie odrzucamy myśli, myślenie jest bardzo istotną zdolnością. Jeśli nie moglibyście trzeźwo myśleć, niemożliwe by było zastosowanie buddyjskich nauk. Jednakowoż nie jest wymagany doktorat z buddyzmu.

Swego czasu, podczas pobytu w Anglii, pojechaliśmy zobaczyć się z pewnym gościem z Lancaster. Właśnie skończył swoją pracę magisterską o sunyacie [sunyata = pustka – przyp. tłum.] – dziesięć tysięcy słów o pustce. Chciał zrobić nam filiżankę herbaty. Włożył więc herbatę do filiżanek, dodał cukier, mleko i podał nam, zapominając jednak dolać wody. Potrafił napisać pracę magisterską o pustce, ale uważne zrobienie filiżanki herbaty było już za trudne. Inteligencja w buddyzmie nie jest więc jedynie nagromadzeniem idei. Jest to coś bardziej ugruntowanego. Jest to ugruntowane dzięki doświadczeniu.

Inteligencja jest zdolnością obserwowania życia i zadawania właściwych pytań. Używamy myśli do kierowania umysłu we właściwym kierunku. Obserwujemy i otwieramy umysł na sytuacje. To właśnie w tej otwartości, zadając właściwe pytania, mamy praktykę vipassany – wglądu w to, czym jesteśmy. Umysł używa koncepcji nauk i kieruje inteligencję ku ludzkiemu doświadczeniu. Otwieramy się, jesteśmy uważni i uświadamiamy sobie, jak się sprawy mają. Zgłębianie Czterech Szlachetnych Prawd jest klasycznym zastosowaniem inteligencji w buddyzmie Theravādy.

Obserwowanie dukkhi nie jest więc próbą osiągnięcia jakiegoś doświadczenia, czyż nie tak? Jest to przyjęcie odpowiedzialności za dukkhe, za nasz wewnętrzny konflikt. Czujemy ten konflikt – „Ja cierpię”. Pytamy wtedy: „Jaka jest tego przyczyna?”. Nauki głoszą, że dukkha zaczyna się i kończy – nie jest stała.

Powiedzmy, że nie jest mi wygodnie podczas siedzenia, więc kieruję się ku tej dukksze i pytam: „Jaka jest przyczyna tego cierpienia?”. „To dlatego, że ciało nie jest wygodnie” – pada odpowiedź. Postanawiam więc

się poruszyć. Po pięciu minutach stwierdzam, że ciału znów jest niewygodnie. Tym razem postanawiam przyjrzeć się uczuciu bardziej dokładnie. Zauważam coś więcej: „Nie chcę dyskomfortu. Chcę przyjemnego uczucia”. Aha, więc to nie bolesne uczucie stanowi problem, ale niechęć w stosunku do niego. To z kolei jest bardzo pożyteczny wgląd, nieprawdaż? To jest już nieco głębsze. Stwierdzam teraz, że mogę pogodzić się z tym bolesnym odczuciem i nie muszę się poruszać. Już mnie to nie rozprasza, a umysł staje się całkiem spokojny. Przekonałem się już, że to bolesne uczucie jest problemem, ale „niechęć” do tego szczególnego uczucia. Pragnienie to niesamowicie sprytna rzecz. Pojawia się pod wieloma postaciami, ale zawsze możemy zastosować to samo podejście: „Czego chcę teraz?”. Druga Szlachetna Prawda, samudaya mówi, że przyczyną cierpienia jest przywiązanie do pragnienia – taṇhā. Sprawia ono, że czujemy, że jeśli tylko zdobędziemy to, czego pragniemy, będziemy zaspokojeni: „Jeśli zdobędę to” albo „Jeśli zostanę tym”, albo „Jeśli tylko pozbędę się tego i nie będę tego miał...”. Tak oto kręci się saṃsāra. Pragnienie i lęk nieustannie popychające istoty ku stawianiu się – ciągle pragnienie odradzania się i życia w ciągłym rozbieganiu. Buddha jednak mówi, że jest droga wyjścia, że jest ustanie cierpienia. Koniec cierpienia zwany jest nirodha – ustanie albo Nibbāna.

Kiedy po raz pierwszy przeczytałem o Nibbānie rozumiałem to jako brak chciwości, nienawiści i ułudy. Myślałem więc, że jeśli tylko pozbędę się chciwości, nienawiści i ułudy, to wtedy będzie Nibbāna. Tak mi się wydawało. Próbowalem, ale nie działało. Popadłem w jeszcze większe pomieszenie.

W miarę praktyki przekonywałem się jednak, że ustanie cierpienia oznacza zakończenie każdej z tych rzeczy w odpowiednim czasie i że mają one swoją energię. Nie mogłem powiedzieć sobie: „ok, od jutra nie będę chciwy ani nie będę się bał”. To oczywiście śmieszny pomysł. To, co można zrobić, to panować nad tymi energiami aż naturalnie wygasną, rozproszą się. Gdybym poczuł się zły i działał pod wpływem złości, to może kopnąłbym kogoś. Ten ktoś kopnąłby mnie i doszłoby do bójkі albo poszedłbym medytować do mojej chatki i nienawidziłbym samego siebie. Powtarzałoby się to od nowa i nieustannie, ponieważ działałbym pod wpływem tego uczucia. Czy idę za tym, czy też staram się tego pozbyć, to nigdy się nie skończy. Ogień nie umiera.

Nauki o Czterech Szlachetnych Prawdach mówią więc: mamy cierpienie – dukkha; jest przyczyna – samudaya; jest ustanie – nirodha i jest Ścieżka prowadząca do ustania – magga. Jest to praktyczna nauka. W każdej sytuacji wewnętrznego konfliktu możemy wziąć odpowiedzialność za to, co czujemy. Dlaczego cierpię? Czego teraz chcę? Możemy to badać używając dhammavicay.

Ważne jest byśmy rzeczywiście zastosowali te nauki. Ajahn Chah mówił: „Czasem ludzie będący blisko buddyźmu są jak mrówki pełzające wokół mango. Nigdy nie zasmakują soku”. Czasem usłyszymy podstawowe struktury nauk i wydaje się nam, że rozumiemy. „To po prostu sposób obserwowania życia” – mówimy.

Nauki nie są jednak jedynie strukturą intelektualną. Głoszą, że doświadczenie jako takie ma własną strukturę, którą należy zrozumieć. Nie używamy naszej inteligencji jedynie po to, by zmaksymalizować sukhe i zminimalizować dukkhe. Używamy jej, żeby uwolnić umysł, wyjść poza i osiągnąć niewzruszone wyzwolenie serca, osiągnąć Nibbāne.

Używamy inteligencji nie dla zabawy, lecz po to, by być wolnymi. Żeby wyzwolić umysł, a nie jedynie po to, by być szczęśliwymi. Wychodzimy poza szczęście i nieszczęście. Nie staramy się osiągnąć jeszcze jednego doświadczenia – to zupełnie inne podejście.

Zostawiam was z tym dziś wieczór.

WCIELAJĄC NAUKI W ŻYCIE

Na podstawie wykładu wygłoszonego w klasztorze w Chithurst w lipcu 1989 roku.

Buddyjskie koncepcje mogą nam pomóc.
Mogą przebudzić nas do pewnych rzeczy
w ludzkim doświadczeniu,
które musimy zrozumieć, po to by być wolnymi.
Nie są one jedynie ideami, które się odkłada,
aż do następnego egzaminu z buddyźmu –
są to zasady i koncepcje poprzez które patrzymy
na życie jak przez mikroskop.

Dla mnie życie klasztorne jest wzorem zaproponowanym nam przez Budhę, żebyśmy wszyscy mogli praktykować. Czasem ludzie świeccy pytają: „Ale jak mam praktykować jako świecki?”. Życie świeckie jest tak zróżnicowane. Życiowe sytuacje różnią się bardzo – niektórzy mają rodziny, inni nie. Jest mnóstwo stylów życia i trudno jest ustanowić jakiś konkretny model.

Pewne ogólne sugestie zostały przedstawione, jeśli chodzi o świecką praktykę: utrzymywać wskazania, żyć w sposób moralny, praktykować hojność. Zaleca się Właściwą Mowę (*sammā vācā*), Właściwe Działanie (*sammā kammanta*) i Właściwy Sposób Życia (*sammā ājīva*), ale świecka praktyka musi być twórcza w używaniu życia samego w sobie jako środka wiodącego ku wolności i jest to bardzo zindywidualizowane. Życie klasztorne jest bardziej zuniformizowane, ponieważ żyjemy tu zgodnie z regułami (zakonnymi) – jako świeccy praktykujący możecie zastanowić się, jak wzór ten służy refleksji i kontemplacji.

Podstawowym, fundamentalnym wymogiem życia klasztornego jest wyrzeczenie, poddanie się pewnej formie i dyscyplinie. Przyjmujemy wskazania i akceptujemy ten styl życia – jest to nasz wybór. Wtedy jednak staje się to sytuacją, w której nie mamy już tylu możliwości wyboru. Żyjemy w pewnej hierarchii. Mamy odpowiedni sposób odnoszenia się do mężczyzn i do kobiet. Mamy reguły dotyczące dbania o nasze szaty

i o wyposażenie klasztoru. Mamy zasady określające dzielenie się rzeczami. Mamy też różne sposoby upominania i wyświęcania, procesy prawne. Jako zakon poddajemy się tej formie, temu rodzajowi treningu.

Niektórzy myślą, że zasady są pogwałceniem wolności, ale tak naprawdę poddanie się czy poświęcenie daje możliwość obserwowania, zamiast jedynie korzystania z wolności i robienia zawsze tego, co nam się podoba. Zanim zostałem wyświęcony na mnicha mieszkałem jakiś czas w Indiach i cieszyłem się niesamowitą wolnością w sensie fizycznym. Byłem w stanie przeżyć miesiąc za kilka dolarów. Nie doświadczałem skrupowania mojej własnej kultury i wynikała z tego niebywała wolność.

Stałem się jednak bardzo pomieszany. Ten mętlik wynikał z ciągłego myślenia, że robiąc, co mi się podoba, osiągnę jakieś spełnienie. Stwierdziłem jednak, że wręcz przeciwnie – robienie tego, co mi się podoba sprawiało, że byłem jeszcze bardziej pomieszany, ponieważ nie zaprzestałem pragnąć. Nie zakończyłem tego podstawowego rozkojarzenia, które próbowałem przezwyciężać poprzez gromadzenie doświadczeń – podróże, związki czy cokolwiek innego. Ten rodzaj wolności był zabawny przez jakiś czas, ale prowadził do rozpacz, im częściej rzucałem się w wir sytuacji i wydarzeń, tym bardziej uświadamiałem sobie, że to nie działa. Wtedy jakimś szczęśliwym zbiegiem okoliczności udało mi się zostać mnichem. Bynajmniej nie było to łatwe, ale nie o to chodzi. Pierwszy rok życia klasztornego był nad wyraz frustrujący, drugi był pełen frustracji, a trzeci... też był pełen frustracji! Tym razem byłem tylko pionkiem. Nie mogłem pójść do klasztoru, do którego chciałem. Chodziłem do Ajahna Chaha i mówiłem: „Luang Por, chciałbym udać się do takiego i takiego klasztoru”. On odpowiadał: „A co ci się tu nie podoba? Nie lubisz mnie?”. Styl Ajahna Chaha polegał w dużym stopniu na „frustrowaniu pragnienia” i był przy tym bezkompromisowy. Nie przeszkadzało mu, że jego uczniowie wściekali się na niego! W taki sposób demonstrował swoje współczucie – współczucie polegające na wywoływaniu frustracji.

Wymagało to wiele odwagi, nieprawdaż? Stwierdziłem więc, że jeśli kiedykolwiek będzie mi dane chociaż zbliżyć się do nauk wskazanych przez Buddhę, to muszę się zatrzymać i przyjrzeć się temu. Nie mogłem już więcej przedstawiać rzeczy zgodnie ze swoimi upodobaniami. Już to przerabiałem i wiedziałem, że to nie działa. Wybrałem ten wzór, ten

„pojazd” nie po to, by się bawić ani nie po to, żeby coś przez to osiągnąć. Zrobiłem to po to, żeby być w stanie obserwować naturę zarówno frustracji z powodu pragnienia, jak i frustracji z powodu spełnienia pragnienia. To podstawowe poddanie się tej dyscyplinie daje wolność obserwowania. Czy możecie to przełożyć na swoje własne życie? Na przykład w rodzinie, pracy, w społeczności – to może być środkiem prowadzącym do zrozumienia duchowego, jeśli tylko zaakceptujecie fakt, że wewnątrz zawsze będzie frustracja i jeśli zaprzestaniecie ciągłych prób zmiany sytuacji w celu zaspokojenia swoich osobistych pragnień i potrzeb. Oczywiście, jeśli sytuacja jest groźna w jakiś sposób, to musicie coś zmienić. Zwyczajny kołwrot, nudne, dokuczliwe sprawy w życiu mogą być czynnikiem przebudzenia, jeśli tylko mamy wolę zaobserwowania, jak to działa.

Poddanie się jest więc bardzo ważne. Takie jest znaczenie noszenia szaty – to symbol poddania się. Odpowiedzialność może być użyta do poddania się albo może być postrzegana jako brzemię. Mogę wziąć odpowiedzialność bycia starszym mnichem i mieć z tego powodu syndrom mężczyzny: „Ach, mam za swoje, muszę być naczelnym mnichem...”. Mogę też być rozanielony: „Aha! Popatrzcie, jestem naczelnym mnichem...” albo mogę traktować to, jako pewną konwencję: „Jestem naczelnym mnichem. Wolałbym być szarą myszką, ale cóż – oto jestem naczelnym”. Mogę obserwować wtedy, jak to na mnie działa, czy jest „lubię” czy jest „nie lubię”, czy jest uczucie, że robię to dobrze, czy też, że jestem beznaoczny. Mogę zacząć raczej obserwować, jak funkcjonuje umysł w każdej sytuacji, niż starać się ciągle przystosowywać sytuację do swoich osobistych opinii.

Stosując to do własnych warunków, możesz sam siebie zapytać: „Co się dzieje ze mną w pracy?”, „Co się dzieje ze mną w domu?”. Praca po prostu nie zawsze daje zadowolenie. Może być nudna, interesująca albo irytująca, ale zawsze można użyć tego poddania się. Jeśli zawsze zmieniamy zdanie w zależności od naszego osobistego pragnienia, to nigdy nie zrozumiemy, jak to się rozgrywa w umyśle. Poddanie się jest zasadniczą sprawą, jeśli chodzi o zrozumienie ludzkiego umysłu. Jeśli zaś chodzi o poddanie się, to zauważam, że trzy czynniki są bardzo pomocne w mojej własnej praktyce: odkrywanie, trening i oczyszczenie. Odkrywanie (czasem zwane vipassaną) ma znaczenie podstawowe,

jako że droga buddyjska jest drogą budzenia się. Nie jest to droga pozbywania się czegoś albo osiągnięcia czegoś w przyszłości – to są sprawy związane z ego, z tym co nazywamy „poglądem o istnieniu ego”. Przebudzenie się jest zawsze czymś natychmiastowym: budzimy się...

Do czego się budzimy? Do rzeczy, których nie widzieliśmy wcześniej. Odkrywamy rzeczy, których nie widzieliśmy wcześniej. Nauki Buddy wskazują jedynie na rzeczy, które były od dawna, ale być może nie dostrzegaliśmy ich dotąd. W taki oto sposób buddyjskie koncepcje mogą nam pomóc. Mogą przebudzić nas do pewnych rzeczy w ludzkim doświadczeniu, które musimy zrozumieć, po to by stać się wolnymi. Nie są one jedynie ideaми, które się odkłada aż do następnego egzaminu z budyzmu – są to zasady i koncepcje poprzez które patrzymy na życie jak przez mikroskop.

Weźmy dla przykładu intelektualną koncepcję, która mówi o trzech cechach egzystencji: niestałości, braku satysfakcji i braku istoty (anicca, dukkha, anattā) i zbadajmy, jak można ją odnieść do własnego życia. Anattā (dosł. nie-ja) to nauka o tym, że umysł i ciało nie są mną. Jeśli jednak nie jestem tym ciałem i tym umysłem, to kim jestem? Umysł zaczyna się zastanawiać. To zastanawianie się ukierunkowuje umysł, zaczyna nas budzić. Piękno nauk Buddy polega na tym, że pozwalają wątpić i używają tego wątpienia do wyzwolenia umysłu. Jeśli zaś chodzi o anicca: „To, co ma naturę pojawiania się, ma też naturę zaniku”. Zaczniemy patrzeć przez to na życie. Doświadczenia życiowe są rozmaite, więc jeśli ciągle jestem uwikłany w doświadczanie, to może być to bardzo dezorientujące. Jeśli jednak użyję tych nauk jako mikroskopu, by się temu przyjrzeć, to zobaczę, że to, czego naturą jest pojawianie się, ma też naturę odchodzenia i nie jest to niczym osobistym. Zaczynam w ten sposób odkrywać naturę mojego świadomego doświadczenia, ponieważ nie jestem już do tego przywiązany. Zaczynam odkrywać rzeczy związane z doświadczaniem, których wcześniej nie dostrzegałem. Na przykład myśl pełna gniewu nie jest moja, jest uwarunkowaniem natury, pojawia się i znika. Być może zacznę w końcu uwalniać poczucie winy, gniew i tego rodzaju rzeczy, widząc, że nie są niczym osobistym. Coś odkryłem. Często mówimy o dukkha (niespełnieniu) jako o konflikcie. Każdy w swoim życiu przeżywa jakieś konflikty, ale zanim spotkałem

się z tą nauką zawsze starałem się ich pozbyć: być miłym gościem, kiedy byłem zły; pozbyć się chciwości, kiedy byłem obsesyjnie chciwy; zająć czymś umysł, gdy byłem znudzony. Były to swego rodzaju nieuporządkowane próby obejścia tego w jakiś sposób. Kiedy jednak usłyszałem, że konflikty mają przyczynę, zacząłem zadawać pytania i odkrywać przyczynę cierpienia. Złudzenie w życiu polega właśnie na tym, że mamy tendencję popadania w fascynację poszczególnymi rodzajami doświadczenia. Jeśli złościsz się na spóźniony autobus, zaczynam myśleć, że to problem kierowcy albo mój. Zawsze szukam na zewnątrz, próbując określić dany problem, ale nigdy nie patrzę na gniew sam w sobie. Nauka, jaką tu wykorzystujemy jest bardziej obiektywnej natury: „ok, to jest doświadczenie gniewu, ale jest to coś, co powstaje i odchodzi. Co jest tu przyczyną cierpienia?”. Oddzielamy się więc od tej pozornej natychmiastowości, złożoności i fascynacji naszym doświadczeniem. W tym procesie nie jest istotne na co jesteśmy źli. Chodzi tu o to, by przyjrzeć się dokładniej tym podstawowym mentalnym schematom, żeby móc je zrozumieć.

Jeśli zechcemy przyjrzeć się naszym konfliktom i otworzyć umysł na któryś konkretny, możemy coś odkryć, nieprawdaz? Kiedy jednak sądzimy, że powinniśmy być kimś, kto nigdy się nie boi, czy nie złości, powinien zawsze być błyskotliwy i czarujący, to gdy przytrafia się coś wręcz odwrotnego, próbujemy to wypierać. Nie ma wtedy refleksji. Jest jedynie jakiś rodzaj wyobrażenia albo oczekiwania, do którego się przywiązujemy i frustracja, gdy nie można tego osiągnąć. Jeśli natomiast podejmiemy do tego w inny sposób, to zobaczymy, że doświadczenie jest jedynie procesem i że w tym procesie jest coś, co można odkryć, coś, czemu można się przyjrzeć. Musimy zrozumieć, co jest przyczyną konfliktu. Okazuje się więc, że doświadczenie to nie problem, pożądanie nie stanowi problemu, lęk czy nuda nie są problemem. Problem tkwi w przywiązaniu do wyżej wymienionych. Co oznacza samo słowo przywiązanie? Co to jest przywiązanie? Przywiązanie zawsze wynika z poczucia „ja”. Uwolnienie natomiast jest otwartą akceptacją tej chwili, taką jaką jest. To właśnie powinniśmy odkryć, zobaczyć to całkowicie przejrzyście. Jest to droga wglądu.

Trening (bhāvanā) wymaga od nas wysiłku. Czasem to nauczanie o uwalnianiu może brzmieć jak zachęcanie do naiwnej akceptacji. Mógłbym na przykład przyłożyć komuś w nos i powiedzieć sobie:

„Już w porządku, po prostu puść to. Nie ma sprawy?” Następnie znowu rozzłościć się na kogoś, przyłożyć mu w oko i powiedzieć: „Jestem złym człowiekiem. Tak to już ze mną jest?”. Nie o to jednak chodzi, nieprawdaż? Nie to mieliśmy na myśli, mówiąc o uwalnianiu. Trzeba przejść trening.

Dwie rzeczy, które moim zdaniem są bardzo pomocne w treningu, to dostrzeganie przyczyny i skutku oraz intencji.

Zawsze można mieć refleksję na temat przyczyny i skutku, pytając na przykład: „Jaki jest skutek mojej praktyki? Jak długo już praktykuję i z jakim skutkiem? Czy jestem bardziej pogodzony z życiem po tych dziesięciu latach, czy po roku? Może jestem bardziej spięty? Jeśli jestem bardziej spięty, to muszę zastanowić się nad swoją praktyką. Jeśli jestem bardziej rozluźniony, to też powinienem brać pod uwagę praktykę”.

Przyglądamy się więc przyczynom i skutkom, pytając wprost: „Do czego prowadzi moje życie, sposób w jaki żyję?”. Nie jest to żadne osądzenie na zasadzie „No znowu! Ciągłe ulegam irytacji?”. Taka postawa nie ma nic wspólnego z refleksją. Zamiast tego zauważmy: „Sposób, w jaki mówię – jaki jest tego skutek? Sposób, w jaki chłonę elementy świata zmysłów – czy są to idee z książek, czy kanapki z szynką – jaki jest tego skutek? Jaki jest skutek mojej siedzącej medytacji? Jak to oddziałuje na mój umysł i ciało, na moje otoczenie?”. Można to kontemplować. Jest to proste, ale bardzo istotne – zobaczyć, co się sprawdza, a co wręcz przeciwnie.

Popełniamy błędy, bo nie rozumiemy, cała sztuka polega więc na tym, żeby popełniać jak najmniej błędów, a przynajmniej nie popełniać ciągle tych samych. Czasem jednak dopada nas ta ślepotą i nie mamy pojęcia dlaczego cierpimy w naszym życiu. Ignorancja zaślepia. Co można wtedy zrobić? Gdziekolwiek jest cierpienie czy pomieszanie, można spróbować przyglądać się schematom powielanym w naszym życiu. Jeśli im się przyrzemy, być może odkryjemy przyczyny cierpienia i postanowimy nie dopuszczać, by pojawiały się ciągle od nowa.

Powiedzmy, że jestem kimś, kto zawsze musi inteligentnie dociąć innym. Patrę, jak inni zaczynają się odsuwać, nikt mnie nie lubi i w końcu sam siebie nienawidzę. Pojawia się więc refleksja: ten rodzaj mowy skutkuje wyrzutami sumienia i żalem. Ten styl mowy powoduje, że inni cierpią. Zaczynam dostrzegać: „Aha, taki jest skutek. Co mogę z tym zrobić?”. Dobrze jest w takiej chwili umieć odróżnić wstyd od poczucia winy.

Wstyd to zdrowa reakcja na niewłaściwe działanie, mowę lub myśl. Jest to zdrowe, bo pokazuje mi: „To jest bolesne”. Większość z nas zamienia to jednak na poczucie winy. Jest wstyd, lecz także nieproporcjonalna ilość „samobiczowania”. Tak wygląda niezdrowe poczucie winy.

Wydaje mi się, że poczucie winy jest przykrywką dla bólu. Łagodzę ból, przykrywając go myślami pochodzącymi z poczucia winy: „Tak, jesteś zepsuty do szpiku kości Viradhammo?”. Jest to jednak działanie ego. Jak to jest, gdy po prostu staniemy twarzą w twarz z bólem? Jeśli powiem komuś coś niemilego, a potem widzę, że go zraniłem, myślę: „No nie, znowu to zrobiłem?” – i o to właśnie chodzi. Jest ból. To skutek mojego działania.

Medytacja jest tak ważna, ponieważ gdy siedzimy, widzimy jasno czym skutkuje nasze życie. Czasem zbyt trudno jest siedzieć, gdy cierpimy, bo pragniemy uciec od tego cierpienia. Jeśli jednak siedzimy i rzeczywiście czujemy ból, bez osądzania, naprawdę odczuwamy fizyczne i emocjonalne stany, to możemy wtedy kontemplować: to jest skutek tego. Gdy jest to, pojawia się tamto. Widzimy współzależne powstawanie – pojawienie się określonego uczucia zależne jest od określonych działań lub warunków. Jeśli naprawdę czujemy ból rejestrowany przez umysł, w intuicyjny, najbardziej podstawowy sposób, zrozumiemy, że jeśli będziemy robić pewne rzeczy, to zaczniemy cierpieć. Uświadomimy sobie przyczynę i skutek.

Co w takim razie możemy zdziałać? No cóż, zamiast poddawać się myśleniu zakorzenionemu w poczuciu winy, można myśleć „zręcznie”. Możemy powiedzieć: „Od dzisiaj nie będę mówił w ten sposób”. Możemy uczynić postanowienie, którego utrzymywanie w umyśle pomoże nam być bardziej uważnymi.

Pięć dni później, gdy znowu powiem coś takiego, zamiast myśleć „Znowu to samo! Nic z ciebie nie będzie! Jesteś kompletnym dnem?”, mogę zawrócić i przyjrzeć się temu. „Czym to skutkuje? Boli, naprawdę boli! Czuję to”.

Ten ból może mnie nauczyć: pojawiło się takie uwarunkowanie – powstało więc to, ale gdy się nie pojawia, nie otrzymujesz tamtego. Jeśli będę przechodził ten proces ciągle od nowa, przyglądając się nawykowym schematom cierpienia, w końcu zacznę dostrzegać pojawianie się tych niewłaściwych warunków. Pojawi się uważność.

Uważność jest niezwykle skuteczna. Jest jak rozważanie czy pamiętanie. Widzimy na przykład: „Aha, znowu... ten impuls, żeby komuś dociąć... nie będę jednak na to reagował. Nie pójdę za tym. Zacisnę zęby i nic nie powiem”. Pojawia się wtedy radość: „Nie zrobiłem tego! Nie dałem się wciągnąć”. Serce uwolniło się od tego szczególnego nawyku.

Nie było już w tym wszystkim nienawiści. Była intencja, ale niezwiązana z działaniem ego, nie było tu działania pod wpływem pragnienia. Nie staram się być kimś, kto tego nie robi. Nie ma tu działania pod wpływem awersji. Jest jedynie uważność, przytomność. To jest trening, czyli działanie z ciągłą uważnością i postanowienie sobie: będę przytomny, nie będę się niczym stawał, po prostu będę postrzegał rzeczy takimi, jakimi są.

Oczyszczenie, trzeci rodzaj rozważań, który uważam za pomocny, jest być może najtrudniejszy, dlatego że jest tak nudny. Wypowiadać się mogę oczywiście jedynie na temat życia klasztornego, ponieważ nigdy tak naprawdę nie prowadziłem treningu jako osoba świecka. Wiem, że życie w klasztorze to nic zabawnego – nie na tym zresztą ono polega. Chociaż kocham zgromadzenie zakonne i sądzę, że mnisi są inspirujący, czasem po prostu nie lubię ludzi, czuję się zirytowany, poniżany lub mam zwyczajnie dość. Jednak mam możliwość obserwowania tego, co jest właśnie oczyszczaniem.

Trzeba mieć niezwykłą cierpliwość. Moje ulubione powiedzenie to: „Nieskończona cierpliwość, bezgraniczne współczucie”. Na tym polega praktyka. Kiedy to wszystko zaczyna się ujawniać, kiedy denerwuje cię twoje mieszkanie albo małżeństwo, albo masz dość własnych dzieci, pragnienie manifestuje się jako frustracja. Wtedy jednak, jeśli wytrzymamy z tą frustracją bez osądzania, przechodzimy oczyszczenie. Pozwalamy więc, żeby te sprawy dotarły do świadomości – musimy sprawić żeby „śmieci” stały się świadome.

Nauki o anattā i anicca, braku istoty i ciągłej zmianie są tak ważne, dlatego że gdybyśmy ich nie znali, bralibyśmy wszystko do siebie. Im bardziej jednak kontemplujemy to nauczanie i odkrywamy, że jest prawdziwe, tym więcej odwagi mamy, żeby to wszystko dopuszczać do świadomości, tym więcej mamy cierpliwości, żeby to znosić, tym bardziej uświadamiamy sobie tło tego wszystkiego – spokój umysłu.

Ten spokój nie jest czymś, co zdobywamy, stając się kimś. Pojawia się on raczej poprzez „odpuszczanie”, pozwalanie, żeby sprawy same odeszły. Dlatego właśnie tak dużo mówimy o zaniku. Powiedzmy, że gdy jestem, na przykład, w zrzędlwym nastroju, powinienem pamiętać nauki: „To się zmieni, nie rób z tego problemu”.

Pozwalam więc sobie na bycie zrzędlwym, co nie jest folgowaniem sobie, nie rzutuje na innych mnichów, nie jest też wypieraniem. Po prostu uznaję, że to, co ma naturę pojawiania się, ma też naturę zanikania – mogę się do tego przebudzić i wtedy rzeczywiście znikną. Uświadamiam to sobie coraz bardziej i staje się to wówczas ścieżką odwagi i pewności siebie. Z ufnością pozwalam, żeby rzeczy się pojawiały i stawały się w pełni uświadomione – żeby lęk, gniew, czy cokolwiek, były w pełni uświadomione.

Tendencja do wypierania nieprzyjemnych rzeczy jest niezwykle silna. Panikujemy pod wpływem pewnych uwarunkowań, a one stają się wtedy prawdziwym zagrożeniem. Próbuje je gdzieś zepchnąć, ale one wracają. Jeśli więc stwierdzimy, że to ciągle wraca musimy się zastanowić: „Czy ja naprawdę pozwalam temu dotrzeć do świadomości, czy jedynie to spycham?”. Trudno uchwycić tę granicę między folgowaniem sobie, a wypieraniem, chociaż właściwie to bardzo proste – należy się przebudzić do tego, co jest tu i teraz.

To naprawdę natychmiastowa praktyka, więc gdy pojawia się pytanie „Czy ja wypieram czy folguję sobie zbyt?” traktuj to jako wątplenie – po prostu uwarunkowanie umysłu. „Jest jak jest. Tak czuję się w tej chwili” – budzenie się, dopuszczanie do świadomości. Zauważcie, że nie ma w tym ani pragnienia, ani awersji. To nie pochodzi ani z pragnienia stawania się czymś, ani z chęci pozbycia się czegoś. Nie ma odejścia od tej chwili do chwili następnej. Jest beczasowe. Natychmiastowe. To budzenie się tu i teraz.

PRÓBUJĄC ZNALEŹĆ TĘ SŁODKĄ

Na podstawie mowy wygłoszonej w czerwcu 2002 roku
w Klasztorze Bodhinyanarama w Nowej Zelandii.

Nazwij to pięcioma khandhami, procesem psychofizycznym,
doświadczeniem ciała-umysłu lub życiem.
Jeśli się porusza nie chwytaj go.
Uwalniaj i odpowiadaj życiu bardziej z empatią i hojnością
niż z chciwością, lgnięciem i całym, związanym z tym stresem.

Na początek coś przeczytam. Będzie to fragment z książki Kena Wilbera
„Niepodzielone” [w tłum. Tomasza Bieronia, 2014, Zysk i S-ka]:

Wędrówka zmierzająca ku odkryciu własnego ja rozpoczyna się z chwilą, gdy poczujesz się świadomie niezadowolony z życia. Wbrew opinii większości fachowców dotkliwe niezadowolenie z życia nie jest oznaką choroby psychicznej, braku przystosowania społecznego czy zaburzeń osobowości. W odczuciu tym kryje się bowiem zawiązek rozumienia, szczególnego rozumienia, które zwykle tkwi głęboko ukryte pod nawarstwieniami społecznych konwenansów. Osoba, która zaczyna odczuwać życie jako cierpienie jednocześnie rozbudza się ku głębszej, prawdziwszej rzeczywistości. Cierpienie rozbija bowiem w drobny mak nasze dogodne fikcje, dotyczące rzeczywistości i zmusza nas, byśmy żyli, byśmy staranniej patrzyli, głębiej odczuwali, poznawali siebie i nasze światy metodami, których wcześniej unikaliśmy. Ktoś powiedział, jak sądzę słusznie, że cierpienie jest największą łaską. W pewnym sensie cierpienie jest właściwie powodem do radości, ponieważ wyznacza początek twórczej wędrówki ku odkryciu swego ja, ale tylko w szczególnym sensie. Niektórzy ludzie przywiązują się do swego cierpienia jak matka do dziecka i noszą je ze sobą jak brzemię, którego nie śmieją się pozbyć. Nie przeciwstawiają cierpieniu świadomości...

Wyszło to oczywiście spod pióra dobrze odżywionego należącego do klasy średniej Amerykanina. Nie miałoby raczej zastosowania w przypadku Palestyńczyka z obozu dla uchodźców w Hebronie. Tak czy inaczej, zrozumiałam jest, że jeśli już zabezpieczone mamy podstawowe warunki egzystencji i żyjemy w społeczeństwie obywatelskim, mamy możliwość kontemplowania Dhammy. W tym przypadku cierpienie, stres i różne formy niezadowolenia mogą być pouczające. I co za tym idzie, mogą być źródłem duchowego postępu i dojrzałości. Nasza cyniczna strona może zażartować: „Jeszcze jedno takie doświadczenie »postępu«, a będzie po mnie”. Natomiast nasza bardziej szczerza strona zostanie pobudzona do dążenia w kierunku uwolnienia się od ułudy, tak by przejrzycie dostrzegać, czuć głęboko i kontaktować się z samym sobą i otaczającym światem w sposób, jakiego dotąd unikaliśmy.

Mogą nam się przydarzyć rodzaje lęków, których od niepamiętnych czasów unikaliśmy, ale ostatecznie, z różnych zresztą względów, skłonni jesteśmy je obserwować i zgłębiać w celu zrozumienia. Teraz ma szansę pojawić się wgląd i świadomość głębszych prawd. Te bardziej prawdziwe, bardziej dogłębne rzeczywistości składają się na Właściwy Pogląd (*sammā diṭṭhi*), pierwszy składnik Ośmiorakiej Ścieżki.

Chciałbym, żebyśmy przyjrzeni się części naszych porannych śpiewów w celu pogłębienia owego Właściwego Poglądu. W szczególności zastanówmy się nad pięcioma *khandhami*.

Właściwy Pogląd jest w zasadzie wglądem, jakiego potrzebujemy, żeby rozpocząć zadanie buddyjskiego wyzwolenia. Podobnie potrzebujemy nieco rozumienia, gdy zaczynamy jakiegokolwiek przedsięwzięcie – tworzenie ogródka czy budowanie nowego domu. Być może nasze rozumienie jest bardzo ogólne na początku, uczymy się w trakcie, ale przynajmniej mamy jakieś wyobrażenie o kształtowaniu naszego życia według nauk Buddy.

Musimy zrozumieć logikę owego postępu. Nie polega to jedynie na gromadzeniu wiedzy czy przyswajaniu informacji. Ta wiedza musi wnikać głęboko w nasze serce, żebyśmy mogli osiągnąć właściwą wiarę, właściwe przekonania i właściwą inteligencję, i mogli rozwijać życie w skuteczny i prowadzący do wyzwolenia sposób. Żeby to pojąć, należy zrozumieć naukę o pięciu *khandhach*.

Gdy zajrzemy do naszego śpiewnika znajdziemy tę naukę wyłożoną w szczegółowy sposób:

(...) narodziny są cierpieniem (dukkha), starzenie się jest cierpieniem, śmierć jest cierpieniem, smutek, lament, ból, żal i rozpacz są cierpieniem, przebywanie z kimś nielubianym jest cierpieniem, oddzielenie od kogoś lubianego jest cierpieniem, nieotrzymanie upragnionego jest cierpieniem. Krótko mówiąc pięć składowych przywiązania jest cierpieniem.

Dukkha tłumaczy się jako stres, cierpienie, ból, nieszczęście, niezadowolenie. Pięć składowych przywiązania to pięć khandh. Khandhy natomiast to fizyczne i psychiczne składowe osobowości i doświadczenia zmysłowego w ogóle. Według buddyzmu więc problem ludzkiego cierpienia bierze się z przywiązania do pięciu khandh.

Khandhy to kategorie psychofizycznego doświadczenia ujęte w pięć grup:

1. Rūpa – ciało, zjawisko fizyczne.
2. Vedanā – doznanie, czucie: przyjemności (wygody), bólu (stresu), ani przyjemności, ani bólu.
3. Saññā – percepcja, rozpoznanie bazujące na pamięci. Na przykład, jeśli mówię o Ajahnie Chahu, większość z was wie prawdopodobnie kim był, niektórzy nie wiedzą. Jeśli poznaliście go, posiadacie pewne szczególne wyobrażenie o nim, ale jest ono inne od mojego, ponieważ nasze doświadczenia z Ajahnem są różne. Nasze wspomnienia są różne i dlatego nasze postrzeganie jest inne.
4. Saṅkhāra – ma bardzo szerokie znaczenie: formacje, złożoności, projekcje, wytwory. W kontekście pięciu khandh definiowane jest to jako mentalne wytwarzanie, całość psychicznych konstrukcji składających się na procesy myślenia i zastanawiania się, planowania, martwienia się i tak dalej.
5. Viññāṇa – świadomość, odbieranie, akt zauważania danych zmysłowych oraz idei pojawiających się w naszym umyśle. Mamy więc świadomość oka, świadomość nosa, ucha, języka, ciała i umysłu.

Gdy po raz pierwszy spotykamy się z tymi definicjami być może będą one nieco zniechęcające i zagmatwane, ale musimy zacząć od Właściwego Poglądu, żeby perspektywa z jakiej przyglądać się będziemy świadomości była zgodna z Nauką (Dhammą).

Problemem jest przywiązanie do pięciu khandh. Przywiązujemy się do doświadczenia zmysłowego. Przywiązujemy się do ciała. Przywiązujemy się do doznań. Przywiązujemy się do rozpoznania. Przywiązujemy się do koncepcji i idei. Przywiązujemy się do świadomości. Odwrotność tego, nieprzywiązanie, jest jedynym sposobem, w jaki przedstawić można wyzwolenie, wolność od cierpienia.

Kontynuując śpiewy, mamy dalej:

- rūpupādānakkhandha
(przywiązanie do form),
- vedanupādānakkhandha
(przywiązanie do doznań),
- saññupādānakkhandha
(przywiązanie do rozpoznania),
- saṅkhārupādānakkhandha
(przywiązanie do wytworów umysłowych),
- viññāṇupādānakkhandha
(przywiązanie do świadomości).

Upādāna tłumaczy się jako przywiązanie, więc otrzymujemy: rūpa + upādāna + khandha = rūpupādānakkhandha, jest to przywiązanie do składowej cielesności, do formy. Podobnie z pozostałymi czterema składowymi. Zatem pięć tych składowych: rūpa (forma), vedanā (doznania), saññā (rozpoznanie), saṅkhāra (wytwory umysłowe) i viññāṇa (świadomość) tworzy obiekty przywiązania.

Tak więc, żeby osiągnąć Właściwy Pogląd, musimy zrozumieć ten kluczowy element buddyjskiego podejścia. Szukanie najgłębszego duchowego spełnienia w khandhach czy doświadczeniu zmysłowym jest nieporozumieniem. Jest to jak szukanie gorącego posiłku w lodówce. Jeśli się tego

naprawdę nie zrozumie, nie uchwyci tego intelektualnie, można zmarnować cały swój czas, szukając w niewłaściwym miejscu. Tak jak w tej zabawnej anegdocie o mistyku sufim Nasrudinie:

Nasrudin siedział przed arabskim sklepem z przyprawami. Przed nim stał wielki kosz z „dynamitowymi” papryczkami chili. Oczy Nasrudina łzawiły, gdy rozgryzał papryczki, jedną po drugiej. Gdy tak płakał i pocił się, podszedł do niego jeden z przyjaciół.

– Nasrudin, co ty robisz?! Dlaczego tak się pocisz i płaczesz? Po co żujesz te papryczki?

– Próbuje znaleźć tę słodką – odparł Nasrudin.

Zajrzyjmy jeszcze raz do śpiewnika i zastanówmy się nad aspektem nauk dotyczących nieprzywiązania do khandh, jak to ujmuje tradycja pālijska:

- rūpaṃ aniccaṃ (forma jest niestała),
- vedanā anicca (doznania są niestałe),
- saññā anicca (rozpoznanie jest niestałe),
- saṅkhāra anicca (wytwory umysłowe są niestałe),
- viññāṇaṃ aniccaṃ (świadomość jest niestała).

Następnie:

- rūpaṃ anattā (forma nie jest „ja”),
- vedanā anattā (doznania nie są „ja”),
- saññā anattā (rozpoznanie nie jest „ja”),
- saṅkhāra anattā (wytwory umysłowe nie są „ja”),
- viññāṇaṃ anattā (świadomość nie jest „ja”).

Nauczanie o niestałości i braku istoty jest bez wątpienia podstawowe dla zrozumienia Dhammy. Anicca (niestałość i niepewność) wydaje się czymś oczywistym. Wszyscy widzimy ciągłą zmianę, nieprawdą? Przynajmniej wydaje się nam, że rozumiemy, co Buddha miał na myśli. Może nie uchwyciliśmy tego dogłębnie, ale przynajmniej mamy o tym

jakieś wyobrażenie. Z pewnością widzimy mnóstwo stresu i cierpienia, więc dukkha też jest czymś oczywistym. Tu podobnie, może nasze zrozumienie nie jest tak głębokie jak zrozumienie Buddy, ale możemy w jakiś sposób odnieść się do tego aspektu nauk. Z anatą jest już trudniej. Jednym z najczęstszych nieporozumień, co do anaty jest myślenie, że nie ma „ja”, a zatem nie ma nic. Oczywiście, to ja jednak jestem świadomy. Jeśli kopniesz mnie w nogę, to ja poczuję ból, a nie ty. Jest historyjka o mnichu, który mówi nauczycielowi, że jeśli nie ma „ja” to nic się nie liczy. Nauczyciel przyłożył mu wtedy po głowie, a ten krzyknął z bólu: „Hej, to boli?”. Nauczyciel na to: „Mówiłeś, że nic się nie liczy! O co ci chodzi?”.

Nauki o anacie nie głoszą, że nic nie ma. Nie chodzi o nic, ale o brak istoty. Forma nie jest istotą, doznania nie są istotą, rozpoznanie nie jest istotą, wytwory umysłowe nie są istotą, świadomość nie jest istotą. Nie ma żadnej trwałej substancji czy osoby w tym wszystkim. W khandhach nie ma „ja”. Pytamy siebie: „Kto w takim razie czuje ból? Jeśli złamię nogę, jest to mój ból, a nie twój. Nic z tego nie rozumiem”. Otóż to. Nie rozumiemy. Gdyby to było łatwe do zrozumienia, nie potrzebowalibyśmy pomocy Buddy i jego wglądu. Urzeczywistnienie Buddy było prawdziwe i dogłębne, więc nic dziwnego, że gdy spotykamy niektóre z nauk mówimy „Nie rozumiem?”. W tym właśnie momencie powinniśmy badać, kontemplować nauki, studiować teksty oraz nasz własny umysł i ciało, aż w końcu będziemy widzieć zgodnie z tym, co zobaczył Buddha. Zrozumienie anaty to zrozumienie przywiązania i nieprzywiązania. Jest to sam rdzeń drzewa bodhi.

Żeby osiągnąć głębsze rozumienie anaty, upraszamy naszą perspektywę, z jakiej patrzymy na wydarzenia w życiu, do obserwowania naszych doświadczeń jako wrażeń cielesnych, uczuć, rozpoznań, konstrukcji mentalnych, zjawisk zmysłowych. Innymi słowy obserwujemy zmienną naturę khandh. Jeśli brakuje tej perspektywy, łatwo wikłamy się w wewnętrzną narrację, czy fabułę tworzoną przez życiowe sytuacje. Na przykład nie istnieje jedynie uczucie irytacji z powodu jakichś przeciwności w życiu, lecz także cała masa myśli, historii, usprawiedliwień, przechowywanych zawiści i przyłyków poczucia winy powstających z tej samej energii dyskomfortu. Wszystko to skażone jest silnym „ja” i „inni”. Jest to przywiązanie w całej okazałości.

Jeśli ćwiczymy nieprzywiązywanie się, obserwujemy fizyczne zjawiska powstające na skutek zdenerwowania. Przyglądamy się też myślom powstającym z powodu zdenerwowania, a co najważniejsze, obserwujemy pragnienie powstające na jego skutek. Może to być na przykład pragnienie manifestujące się jako chęć, żeby komuś dokuczyć, zwracając się do niego w szorstki sposób albo poczucie winy i surowa samoocena.

Popadanie w takie schematy sprawia, że to zdenerwowanie staje się naszym osobistym problemem. Kiedy jednak emocje, takie jak zdenerwowanie, zaczyna się obserwować jako zjawiska w umyśle, a nie jak bezwzględnie prawdziwą rzeczywistość, to zaczynamy kierować się ku właściwemu zrozumieniu i nieprzywiązaniu.

Khandhy są zmiennymi uwarunkowaniami, które przychodzą i odchodzą, rodzą się i umierają. To nie jest jednak cały obraz: jest też niewytworzone, nieuwarunkowane, nieuformowane, Nibbāna – wolność od śmierci. Urzeczywistnienie wolności od śmierci czy Nibbāny jest celem buddyzmu. Drogą do tego wiodącą jest nieprzywiązywanie się do pięciu khandh. Nieprzywiązywanie się ma coraz głębsze poziomy, które odsłaniają się, gdy czynimy postępy na ścieżce. Zrozumienie nowicjusza staje się bardziej subtelne i dokładne w miarę upływu lat.

Dlaczego tak się wikłamy w pięć khandh, w nasze myśli, emocje, pasje, związki, cielesność i całą resztę? Kiedy staramy się zmaksymalizować przyjemne doświadczenia i zminimalizować nieprzyjemne, pochłaniają nas nasze własne pragnienia. Pragnienia natomiast skupiają się na khandhach. Jest to magnetyczne przyciąganie powodujące przywiązanie. Jeśli odnieść się do Czterech Szlachetnych Prawd, druga z nich stwierdza, że przyczyna cierpienia to przywiązanie do pragnienia. Pragnienie związane jest z ciągłym staraniem się, żeby khandhy były szczęśliwe, zadowolone, żeby im było miło, wygodnie, dobrze. Pragnienie to energia, która zawsze wychodzi na zewnątrz od serca, od umysłu, próbuje przeorganizować coś, pozbyć się czegoś, coś wywnioskować lub osiąść.

Pragnienie może być zorientowane na przyszłość, gdy próbujesz odnieść sukces, mieć władzę, być szczupłym i pięknym, gdy śnisz o perfekcyjnym partnerze życiowym, martwisz się o pracę i tak dalej. Może być również zakorzenione w przeszłości, gdy odtwarzasz w kółko jakiś bolesny incydent, rozpamiętujesz ciągle od nowa dawne urazy wzbudzające

żał i chęć zemsty albo też trzymasz się nostalgicznych wspomnień o starych dobrych czasach. Pragnienie może być gwałtowne lub łagodne. Przybiera wiele form i kształtów, ale jego główną cechą jest brak spokoju. Jeśli nasza uwaga zaprzątnięta jest tą energią niezadowolonia, nie jesteśmy gotowi do duchowych poszukiwań. Jest to zmaganie się z pragnieniem skupionym na khandhach, bycie pochłoniętym przez khandhy.

Gdy nasza uwaga zaprzątnięta jest sprawami ciała, uczuciami, postrzeganiem, tworami natury psychicznej czy świadomością zmysłów, to właśnie jest to symptom przywiązania. Jeśli jesteśmy w to uwikłani rozpraszają nas ciągle i pochłaniają przychodzące i odchodzące, ciągle zmieniające się doświadczenia, rodzenie się i umieranie. Wyklucza to jakąkolwiek możliwość dostrzeżenia głębszych prawd.

Żeby zrozumieć założenia buddyzmu, trzeba najpierw pojąć, co oznacza nieprzywiązywanie się. Buddyści często twierdzą, że nie powinni się przywiązywać, ale nie mają zupełnej jasności, czego to dotyczy. Z powodu niewłaściwego rozumienia mają poczucie winy związane z negatywnymi emocjami, zamiast po prostu obserwować rzeczy negatywne, gdy przychodzą i odchodzą, jako naturalną część uwarunkowanego umysłu. Praktyki medytacyjne, które doskonalimy, pomagają nam w tym zwyczajnym byciu świadkiem spraw, które powstają i odchodzą. Na przykład obserwowanie oddechu może być ćwiczeniem w cierpliwym obserwowaniu zmian i odkrywaniu nieruchomego centrum bycia świadkiem, czy też pamiętaniu o nim. W tej praktyce przytomność (bycie świadkiem czy obserwowaniem) jest ważniejsze niż przedmiot obserwacji. Uważność ma większą wagę niż przedmiot tejże uważności, który jest jednym z aspektów khandh. Kładziemy nacisk raczej na samo poznanie niż na jego przedmiot.

Porównajmy to z doczesnymi wysiłkami podejmowanymi pod wpływem oczarowania i uzależnienia od jakości doświadczenia. Przedmiot zainteresowania staje się najważniejszy, a kieruje tym pragnienie. Ktoś zwyczajny stara się gromadzić przyjemne doświadczenia, pozbyć się niektórych aspektów doświadczenia, ma obsesję na punkcie jakiejś idei i gubi się w snach o tym czy o tamtym.

Pragnienie zawsze przyciąga nas ku obiektom, bez względu na to, czy są to obiekty mentalnej, emocjonalnej czy materialnej natury. Uwarunkowane pamięcią o minionych bólach i przyjemnościach przyciągają

naszą uwagę to tu, to tam energią lęku i pożądania. To powoduje napięcie w umyśle: przyciąganie i odrazę, lubienie i nielubienie. W treningu uważności i przejrzystego pojmowania, staramy się obserwować to przyciąganie i odpychanie świata, i nie dawać się temu wciągnąć.

Weźmy konkretny przykład. Powiedziano mi, że moja firma redukuje etaty o dziesięć procent i mogę stracić pracę. Naturalnie uruchamia to mój niepokój. Czuję to zarówno fizycznie, jak i mentalnie, moje myśli uwarunkowane są przez ten niepokój. „Jak zapłacę czynsz? Może powinienem brać nadgodziny?”. I tak dalej. W wymiarze społecznym muszę stworzyć plan awaryjny i przemyśleć problem. Zrobiwszy to, nadal jednak czuję trwogę.

Jeśli potrafię jednak obserwować tę emocję jako khandhę, cielesne napięcia, które poruszają się i zmieniają w świadomości, jeśli mogę być raczej świadkiem tego niepokoju, niż być zawładniętym przez obsesję bojaźliwego myślenia, to mam już nieco przestrzeni i wolności. Jest to pierwszy stopień nieprzywiązania. Raczej zauważam niepokój jako obiekt, niż staję się obiektem tego niepokoju. Jest różnica między byciem bojaźliwym człowiekiem, a postrzeganiem bojaźliwości jako obiektu umysłu.

Niepokój się pojawia, a wraz z nim pragnienie, żeby nie czuć tego niepokoju. Jest to całkiem naturalne. W naszej praktyce nieprzywiązania się, obserwujemy również to pragnienie jako jeszcze jedną manifestację khandh. Jesteśmy świadkiem pragnienia bezpieczeństwa i szczęśliwej przyszłości. Jeśli zwracamy na nie uwagę, zamiast szukać rozrywki czy kompensacji, żeby zastąpić czymś ten niepokój, to praktykujemy nieprzywiązanie się. Postrzeganie niepokoju jako saṅkhāry, postrzeganie go jako aniccy, dukkhi, anatty, jako uwarunkowania, które pojawiło się, trwa przez chwilę, nie jest żadnym osobistym problemem i niewarte jest chwytania – to sztuka „odpuszczania sobie”.

Nie jest to coś, w co musisz wierzyć, jest to coś, co musisz zrozumieć i wcielić w swoje codzienne życie. Nie jest to żaden system wierzeń. Ta praktyka ma swój cel zwany wyzwoleniem od khandh. To przedsięwzięcie, wspaniałe hobby. Jeśli poświęcisz temu hobby nieco czasu, możesz osiągnąć wyzwolenie. Jest pewna praca, którą trzeba wykonać i ma to sens.

Pragnienie jest magnesem przyciągającym nas w stronę khandh. Świadomość, że można ograniczać khandhy, a co za tym idzie, ograniczać pragnienia, ustawia życie we właściwej perspektywie, zgodnej

z Właściwym Poglądem. Pragnienie jest w porządku. Nie jest ani dobre, ani złe, ale świadomość jego ograniczeń uchroni nas przed jego złudnym magnetycznym przyciąganiem. Możemy, dajmy na to, pić nasz sok owocowy, cieszyć się ciepłem i światłem słonecznego dnia, ale uświadamiamy sobie, że wyzwolenie nie leży w doświadczeniu jako takim, nie leży w khandhach. Nieuleganie dyktaturze pragnień jest prawdziwym wyrzeczeniem. Polega na porzuceniu przekonania, że spełnienie można znaleźć w obiektywnym doświadczeniu. Gdy wyrzekniemy się tego ruchu ku khandhom, co nam zostanie? Jeśli nie podążamy za doświadczeniami cielesnymi, uczuciami przyjemności, bólu i obojętności: żadnych postrzeżeń, myśli, idei, emocji, widoków, dźwięków, zapachów, smaków, wrażeń cielesnych czy zjawisk mentalnych, co nam pozostanie? Czy jesteśmy wtedy bankrutami? Czy coś w ogóle zostaje? Czy to po prostu nicłość? Jeśli podążamy wciąż za własnymi żądzami, starając się ciągle zmaksymalizować przyjemność i zminimalizować ból, nasza uwaga skupiona jest na khandhach. Uwaga jest zawsze poza tym stałym centrum poznania. Jeśli jednak kroczymy ścieżką uważności, to jesteśmy otwarci zamiast kontrolujący, dominujący czy manipulujący. Buddyjskie podejście polega raczej na zaczekaniu i odpuszczeniu sobie niż na stawaniu się, zdobywaniu czy pozbywaniu się. Wyrzeczenie zasadza się na tym rodzaju rozumienia. Wymaga to cierpliwości, odwagi i woli, żeby życie samo odsłoniło swe tajemnice. To z kolei wymaga miłości i szacunku do życia we wszelkich jego manifestacjach.

Właściwe Poglądy kierują naszymi wysiłkami na Ścieżce i utrzymują nasz umysł w harmonii z Dhammą. Gdy zrozumiemy to podejście, to znaczy dotyczące puszczenia khandh, będzie jeszcze wiele do zrobienia, ale przynajmniej zdobędziemy nieco jasności, co do tego, jak i co należy zrobić. Skupianie się na khandhach, jako sposób uwolnienia się od cierpienia, skazane jest na porażkę. Uwolnienie się od stresu nie może być osiągnięte poprzez uleganie pragnieniom.

Co jednak z moim pragnieniem uwolnienia się od stresu? Czy to nie pragnienie? Powiedzmy więc, że jest mądra wola i głupie pragnienie. Mądre chęci dotyczą aspirowania do wolności naszej własnej i innych. Chcemy żyć w społeczeństwie, które jest uczciwe i sprawiedliwe. Mądre intencje kierują się ku różnym zagadnieniom tego świata: naszego

życia społecznego, związków, obowiązków, ekspresywnej strony życia, naszych kulturalnych przyjemności i zainteresowań. Chcemy, żeby środowisko było chronione, aby można było pić czystą wodę i oddychać czystym powietrzem. Są to naturalne i pożądane pragnienia. Właściwe prowadzenie się, piękno w sensie artystycznym, powszechna opieka zdrowotna, moralna i duchowa edukacja, i wszystko inne, co może nam przyjść do głowy. Te rodzaje życzeń i aspiracji dla nas samych, naszych rodzin i społeczeństw są wskazane i w zgodzie ze społecznymi naukami Buddy. W ich skład wchodzi etyka, altruizm, wskazania dotyczące właściwych związków, komunikowania się i zbiór wskazówek pomagających nam dokonywać wyborów do samego kresu naszych dni. Pragniemy być wolni od cierpienia i tego samego życzymy innym. Te sugestie zawarte w Naukach pomagają nam mądrze pragnąć. Wraz z naukami społecznymi mamy też nauki wewnętrzne, w których zrozumienie przywiązania i uwalniania khandh jest nadzwyczaj ważne. Mamy refleksję nad kontemplacyjnymi naukami o świecie wewnętrznym i działaniu świadomości. Częścią tego jest obserwowanie strumienia zjawisk w świadomości albo, jak byśmy to nazwali, strumienia zjawisk khandh. Zadanie polega na byciu świadkiem strumienia świadomości z mądrością nieprzywiązywania.

Dwa aspekty słów Buddy, społeczny i wewnętrzny, określają buddyjską ścieżkę. W sensie społecznym musimy się starać, żeby wszystko było właściwe. Jeśli brak jest moralności, musimy się do tego odnieść. Jeśli jest głód, też musimy się z tym zmierzyć. Staramy się być altruistyczni i pomagać światu najlepiej jak potrafimy, odpowiednio do naszych zdolności i zasobów. Otrzymujemy zachętę i pomoc od naszych duchowych przyjaciół i towarzyszy, rozwijając postawy i umiejętności, które mogą być wyrazem radości życia. Na najgłębszym jednak poziomie urzeczywistnienia wiemy, że żadne zewnętrzne uwarunkowania, czy związki nie są ostatecznie stałe czy niezawodne. Są one wszystkie ruchem khandh i nie ma pośród nich jakiegokolwiek utopijnej doskonałości. Właściwe Poglądy dotyczą więc rozumienia, jak rozsądnie żyć, a także mądrości uwalniania. Nie chodzi o uwalnianie w sensie potępiania, represji czy alienacji, ale o uwalnianie pełne empatii, choć niezwodzone przez przywiązywanie się do zmian w życiu.

To wszystko na temat przywiązania do pięciu khandh. Nazwij to pięcioma khandhami, procesem psychofizycznym, doświadczeniem ciała-umysłu lub życiem.

Jeśli się porusza nie chwytaj go. Uwalniaj i odpowiadaj życiu bardziej z empatią i hojnością niż z chciwością, lgnięciem i całym, związanym z tym stresem. Ścieżka uwalniania khandh staje się wtedy formą sztuki – zręcznej sztuki życia.

ŻYCIE Z UCZUCIEM

Na podstawie mowy wygłoszonej w klasztorze Bodhinyanarama
w grudniu 1990 roku.

Jeśli środki są właściwe, skutek również będzie właściwy.
Jeśli żyję beznamiętnie teraz,
jak będę mógł później wykrzesać z siebie jakieś uczucia?

Dobry wieczór. Miło jest widzieć tak wielu ludzi siedzących cicho i kontemplujących Dhammę w tym wspianiałym otoczeniu. Właśnie skończyliśmy dziesięciodniowe odosobnienie, w którym wzięło udział mniej więcej trzydzieści osób, świeckich i członków społeczności klasztornej.

To szczególny przywilej żyć bez rywalizacji, spraw doczesnych i zwyczajnego zmagania się z życiem. W takiej chwili można przyglądać się rzeczom takimi jakimi są. Można dostrzec przestrzeń, zaufanie i moralne otoczenie zachęcające do utrzymywania ciszy, a wszędzie widać piękno natury. Przebywać w takim otoczeniu to niezwykła okazja.

W tym krótkim czasie zaczynamy rozwijać silne poczucie jedności i więzi z innymi. Pojawia się wspólne działanie, ponieważ życie we wspólnocie polega na współpracy, a nie na rywalizacji. Nie ma: „Ja osiągnę Nibbanę przed tobą, a jeśli wyrwiesz się do przodu, to ci podstawię nogę”.

Wiem, że jeśli popracuję nad sobą, będę praktykować w ten szczególny sposób, żyć moralnie i przestrzegać zasad odosobnienia i nauk, to zachęcę cię do tego samego. Jeśli ty będziesz robić podobnie, zachęci to mnie. Jest zatem obopólne wspomaganie, dbałość i aspiracja. Tego oczywiście brakuje w społeczeństwie zmuszanym do współzawodnictwa, walki o pieniądze i wygodę, kiedy życie jest jedynie pustą egzystencją polegającą na oglądaniu meczów piłkarskich i tym podobnych rozrywkach. Życie we wspólnocie, jak mi się wydaje, jest obecnie zapomnianą sztuką. Trudno jest tak żyć, jeśli zostało się ukształtowanym w duchu indywidualizmu. Ja na pewno zostałem tak ukształtowany. Miałem swój pokój. Mój brat miał swój. Ja miałem swoje nagrania. On miał swoje. Gdyby spróbował dotknąć moich, byłoby po nim.

Życia we wspólnocie nauczyłem się, będąc mnichem buddyjskim. Jak wiecie, śpiewamy “Saṅghaṃ vandāmi” – składam hołd Saṅdze. W buddyzmie „Saṅgha” zazwyczaj rozumiana jest jako „Saṅgha Przebudzonych Istot”, ale gdzie teraz taką znaleźć? Jeśli jednak sprowadzić to pojęcie do zwyczajnego życia, myślimy tu o wspólnocie. Według mnie pojęcie wspólnoty wiąże się z dbałością o własne miejsce, o drzewa, wodę, której się używa, powietrze, którym się oddycha, jedzenie, którym się żywi, o zarządzanie, o ulice, które nam służą, szewca, sprzedawcę i tak dalej. Kulturę buddyjską cechuje poczucie rozwijania wspólnoty poprzez bycie odpowiedzialnym za te wszystkie realne sprawy.

Życie i praca we wspólnocie wymagają od nas dawania. Jedną z wielkich cnót buddyzmu jest dāna – dawanie. Czasem może stać się to formą duchowego materializmu, gdy związane jest z myśleniem o poprawie stanu materialnego w przyszłym życiu. Musimy zastanowić się z czym wiążę się dāna – hojność. Jakie jest znaczenie metty – idei uprzejmości i współczucia, poza byciem po prostu miłym dla psa i dzieci? Podobnie jak wspólnota, metta dotyczy głębokiego oddania i dbałości, rzeczywiście i w szerokim sensie. Dbałość o drogi, powietrze, kraj. W tym klasztorze, to się oczywiście przejawia. Gdy wchodzić w to otoczenie, daje się zauważyć dbałość – dbałość o architekturę, daje się zauważyć ręczną pracę ludzi, ścieżkę, która została ułożona z pięknych kamieni, żeby można było po niej chodzić. Jest tu również poczucie odpowiedzialności za ogólną harmonię i ciągłość społeczności. Nie mam poczucia, że jestem tu po to, by mnie uszczęśliwiano, ale raczej, żebym z poświęceniem brał udział w waszym i moim własnym życiu, życiu społeczności, żeby tworzyć harmonię. To jest rola starszego.

Szkoła buddyzmu, której częścią jest ten klasztor, zwana jest Theravāda, co znaczy Droga Starszych. Oczywiście tradycyjnie oznacza to starszych członków wyświęconej Saṅghi posiadających wielką mądrość. Wszyscy podążamy w tym kierunku, ponieważ to jeden z kierunków rozwoju duchowego: dążenie ku dojrzałości i przyjmowanie odpowiedzialności za własną społeczność. To obejmuje rodzinę i wszystkie nasze związki.

Często problemom społeczeństwa nadaje się wymiar globalny czy narodowy, ale nie istnieją przecież nigdy narodowe problemy – są tylko indywidualne. Zwykle to jednostki się nie zgadzają i zwykle to jednostki

walczą. Może się to stać narodowym problemem, jeśli cała narodowa psyché zostanie nakręcona w ten sposób, ale rozwiązanie zawsze jest indywidualne. Zawsze dotyczy mnie i ciebie, pracujących razem ze sobą. Często się słyszy: „Zaczekam aż inni zaczną segregować śmieci i plastik”. Dlaczego jednak miałbym czekać? Dlaczego nie zacząć już teraz?

Nauki buddyjskie dotyczące współczucia, empatii i pełnego dbałości uczestnictwa w życiu są jak potężne lustra. Próbuje się kierować się bezgraniczną empatią, ale to może być dużym wyzwaniem. Pierwszy mnich, jakiego spotkałem powiedział mi: „Nie martw się o te elementy buddyzmu, z którymi się zgadzasz. Te, których trudno przestrzegać są największym problemem”. Są jak lustra rzucające wyzwanie umysłowi. Jeśli więc nie zgadzam się z kimś, czy nienawidzę ludzi zanieczyszczających środowisko i trwam w nieustającej nienawiści do tego co złe, to nauką Buddy dla mnie powinny być słowa: „Nie, to nie moje nauczanie. Możesz się nazywać buddystą, ale ja tego nie nauczam”. Zaczynamy wtedy patrzeć do wewnątrz i pytać: „Dlaczego te standardy są dla mnie za wysokie? Co jest z moim życiem nie tak, że nie jestem w stanie tego robić?”. Udział w kłopotach społeczności traktowany jako duchowa praktyka, to wielkie wyzwanie. Na przykład podejście do zebrania rady, jak do rodzaju klasztoru, czy uznanie swego oponenta za nauczyciela jest wariantem duchowej praktyki zastosowanej w rozwiązywaniu problemów. Przynosi duże korzyści. Trudno jest to robić. Łatwiej jest się usunąć i powiedzieć: „Dobrze, niech sami to zrobią. Obejrzą sobie mecz w telewizji”. Czasem trzeba i tak postąpić, ale ten rodzaj udziału w życiu społecznym, gdy myślimy, że ktoś inny zajmie się drzewami i wodą, nie przynosi wielkich korzyści. Czasem buddyzm wygląda na postawę w rodzaju: „Zostawcie mnie, próbuję osiągnąć Przebudzenie?”. Nawet praktyka metty może się taką stać. Można siedzieć i powtarzać: „Oby wszystkie istoty były szczęśliwe, oby wolne były od cierpienia”, ale gdy tylko ktoś przerwie nam medytację natychmiast dostaje mu się od nas. Łatwiej jest idealizować bezgraniczne współczucie niż faktycznie je wcielać w życie. Być blisko kogoś, kto trafia nas w nasze czułe punkty i być tego świadomym, jest prawdziwą duchową praktyką. Nie znaczy to, że mamy nie czuć alienacji, żalu czy lęku. Są to naturalne uwarunkowania ludzkiego serca, ale wyobcowanie czy żal jako ucieczka, czy coś, czego się kurczowo trzymamy, niszczy wspólnotę. Niszczy również naszą duchową praktykę.

Ścieżką buddyzmu jest być uważnym świadkiem tego, co w nas samych jest jednoczące oraz tego, co jest dzielące, ponieważ w naszym sercu mamy zarówno jedno, jak i drugie. Mamy obie te strony, bo jesteśmy istotami ludzkimi, a przyglądanie się z oddaniem naszemu wewnętrznemu światu oznacza przyjęcie odpowiedzialności za „cały ten biznes”. Nie ma jednak potrzeby, żeby to traktować jako ucieczkę. Gdy praktykujemy metta-bhāvanā – praktykę miłującej dobroci, promieniujemy miłością do naszych bliskich i osób nam obojętnych, a następnie próbujemy przywołać do umysłu osoby, o których myślimy, że są naszymi wrogami. Czasem możemy napotkać wtedy trudności, co związane jest z pamięcią. To ciekawe, jak działa pamięć. Na samą myśl o kimś, kto nas zranił, nasza pamięć natychmiast biegnie ku temu, nieprawdaż? Niepodążanie za tym pamięciowym schematem jest sposobem na odcięcie całego uczucia alienacji i oddzielenia.

W klasztorze, z którego pochodzę, mieszka około pięćdziesięciu osób, a drugie tyle w czasie odosobnień oraz około setki zbiera się w każdą niedzielę. To całkiem spora grupka. Czasami zdarza się kilku krytykantów. To ten rodzaj upierdliwców, narzekających, że opat za dużo mówi lub że mnisi znowu zjedli całe ciasto. Zazwyczaj odchodzą i ślad po nich ginie. W ten sposób nie tworzymy jednak wspólnoty. Gdy słyszemy takie wzbudzające niesnaski wypowiedzi, niekoniecznie musimy się w to wkiąć. Można na przykład powiedzieć: „Tak, wygląda na to, że masz problem”. Można się nie zgadzać, ale chodzi o to, żeby uniknąć tej nieustannej tendencji w ludzkim umyśle do negocjowania wszystkiego. Podjęcie odpowiedzialności za właściwą mowę w społeczności też jest jednym z luster, jakich dostarczają nam nauki Buddy. Właściwa mowa to mowa wzbudzająca zgodę, harmonię, jest prawdziwa, piękna i zgodna z Dhammą. Niewłaściwa mowa jest fałszywa, wzbudzająca niezgodę, brzydka, okrutna, szorstka i wulgarna oraz po prostu głupia. Jeśli naprawdę pracujemy z buddyzmem jako duchową nauką, to gdy nasza mowa zmierzać będzie w kierunku dysharmonii i podziałów, przebudzimy się, ponieważ traktujemy ten trening poważnie. Powiemy sobie: „Dlaczego muszę to robić? Dlaczego muszę niszczyć harmonię?”. Jest w tym radosne przebudzenie do pokojowego współistnienia, bliskości. Ta bliskość to coś więcej niż tylko związek dwojga ludzi. Chodzi tu o niewyobcowanie

i dbałość o wszystkie żyjące istoty. To niełatwe, ale ta szlachetna dążność się opłaca, bo przynosi radość. Nie jest to radość jakiejś materialnej natury, czy jakieś proste rozwiązanie – to głębszy poziom szlachetności ludzkiego serca. Przeżyłem we wspólnocie dwadzieścia pięć lat i uważam, że wymaga to wiele pracy. Porównanie, jakiego używa Ajahn Sumedho, to: pięćdziesiąt kanciastych kamieni w bębnie maszyny szlifierskiej. Wychodzą z niego piękne, błyszczące, i kupujemy je wtedy w sklepie. Ten proces polega na tarcu. Chodzi o przebywanie z kimś, kto jest opryskliwy i z kim niezgadanie się jest czymś oczywistym, ale również o jednoczesne branie za to odpowiedzialności. Albo o przebywanie z kimś, kto nas poniża i pracowanie z tym. To rodzaj „szlifowania”, które wymaga czasu, stałości i poświęcenia.

Należałoby zapytać, dlaczego jest tak wiele depresji i samobójstw w naszym społeczeństwie. Jak sądzę, problem polega na tym, że nie tworzymy wspólnoty i nie odnosimy się do siebie w niewykluczający sposób. Nasze stosunki opierają się na rywalizacji. Wycinamy drzewa, żeby użytkować ziemię. Stajemy się wyobcowani w stosunku do własnych ciał, które stają się opasłe, jak wypchane balasty, które musimy taszczyć. Czym jest ciało? To jedno ze środowisk, w którym żyjemy. Jak ono się czuje? Jakiego potrzebuje pożywienia? To ma być życie wypełnione uczuciem do społeczności czujących istot, ponieważ to, czym zasilamy nasze ciało i nasz umysł prowadzi do pełniejszego przeżywania życia. Na czym natomiast polega wypełnione uczuciem podejście do własnych emocji? Nawet w duchowej praktyce można przyjąć okrutną postawę potępienia samego siebie wobec najprawdziwszych trudności z jakimi się spotykamy. Możemy bezwzględnie wymagać od siebie bycia kochającym i wspaniałomyślnym. Duchowa strona wspólnoty obejmuje również pełen życzliwości udział w swoim wewnętrznym świecie i rozumienie własnych emocji. Dzięki tej wewnętrznej czułości czy uważności dostrzegamy różne ograniczenia. Zaczynamy widzieć, że jesteśmy zawistni, złościmy się i mamy lęki. Ten proces jest bardziej kompletnym, zintegrowanym stylem życia. Życie polegające na oczekiwaniu na grę w golfa w weekend nie ma dla mnie sensu. Wytężanie ciała po to, by mieć w tygodniu parę godzin przyjemności wydaje się oderwaniem i wyobcowaniem wobec życia. Życie w bezpośredni sposób, kiedy przeżywamy każdą chwilę z oddaniem i dbałością, ma sens i daje bardzo dobre rezultaty. Może to nadać nową

jakość naszemu życiu, ponieważ sam proces egzystencji jest tak samo ważny jak każdy inny cel. Robienie tego jest ważne, bo obejmuje dbałość o wszystkie najmniejsze sprawy. Jeśli środki są właściwe, skutek również będzie właściwy. Jeśli żyję beznamiętnie teraz, jak będę mógł później wykrzesać z siebie jakieś uczucia? Jeśli moje duchowe kontemplacje są pełne nienawiści wobec samego siebie, poczucia winy i ciągłego obniżania własnej wartości, to jak może pojawić się oddanie i miłość na końcu drogi? Nic takiego się nie wydarzy. Jest to nieskuteczne. Prawo kammy nie działa w ten sposób. Tak więc, buddyjskie życie jest życiem odpowiedzialnym, dojrzałym, życiem z oddaniem. Polega na dbaniu o siebie i o własną wspólnotę.

Życzę wam wszystkiego dobrego na duchowej ścieżce i mam nadzieję, że to miejsce będzie pomocne w rozwijaniu wspólnoty w waszym duchowym życiu.

DHAMMA I ŻYCIE RODZINNE

Na podstawie mowy wygłoszonej przez Ajahna Viradhammo
w Auckland Vihara w 1987 roku.

Bycie świadomym naszego wewnętrznego świata ze wszystkimi jego pasjami i energiami jest częścią bycia w pełni żywym. Nazywamy to czasem Buddhą znającym Dhammę. Jeśli nie potrafimy być w pełni przebudzeni, to życie jednostki i życie rodziny staje się jedynie bezcelowym ciągiem następujących po sobie akcji i reakcji. Tracimy radosną możliwość życia rodzinnego jako okazji do duchowej przemiany.

Właśnie wróciłem z podróży do Ottawy, gdzie odwiedziłem matkę i brata oraz z Toronto, gdzie nauczałem przez kilka tygodni. Dzisiejszy temat „Dhamma i życie rodzinne” jest mi więc bardzo bliski. Dhamma to prawda wyjaśniająca prawdziwą naturę rzeczy, a więc Dhamma w życiu rodzinnym jest praktyką zrozumienia prawdy w kontekście sytuacji w życiu rodzinnym. Uczucia, których doświadczamy w rodzinie są niezwykle silne. Takie uczucia, jakie żywię wobec mojej matki i brata oraz jego dzieci, oraz do mojego ojca, który zmarł kilka lat temu, są również silnymi uwarunkowaniami ludzkiego serca i należy je zrozumieć.

Nasze żywoty są jednocześnie indywidualne i społeczne. Mamy swój wewnętrzny świat, który jest bardzo osobisty, ale jednocześnie funkcjonujemy w świecie zewnętrznym ludzi, rzeczy i sytuacji. Jako jednostki jesteśmy samotni. Gdy na przykład rodzimy się, wychodzimy z miłego, ciepłego i przytulnego łona wprost do jaskrawego światła porodówki i jeszcze dostajemy klapsa w tyłek, to jest to bardzo szokujące doświadczenie. Żyjemy potem ze swoimi smutkami, radościami, nadziejami, oczekiwaniami, lękami, niepokojami, zmartwieniami, sukcesami i porażkami. Wszystko to dzieje się w bardzo osobisty sposób. I często jest bardzo samotnym doświadczeniem. Chociaż dzielimy niektóre z tych aspektów z innymi osobami, to jednak wielu rzeczy dzielić nie możemy i musimy poczuć je sami. Następnie przychodzi śmierć i tego też

doświadczyć musimy w samotności. Nikt za nas tego nie zrobi. Śmierć jest osobistym doświadczeniem. Inni mogą być z nami, by nas pocieszać i wspomagać, ale i tak umieramy samotnie.

Oprócz aspektu indywidualnego doświadczamy również tego społecznego, który dotyczy otaczającego nas świata: rodziny, środowiska, społecznych uwarunkowań, wykształcenia, kultury w jakiej się rodzimy, narzuconych nam wartości funkcjonujących w społeczeństwie jakimi nasiąkamy, przyswajanej literatury, jedzenia, programów telewizyjnych i całego mnóstwa innych rzeczy. Wszystko to oddziałuje na życie wewnętrzne. Jest to chyba całkiem oczywiste, nieprawdaż? Życie wewnętrzne nie jest czymś oddzielnym od życia zewnętrznego – oba są powiązane. Jesteśmy odpowiedzialni za zrozumienie zarówno naszego świata wewnętrznego, jak i za to, by sprawnie poruszać się w świecie zewnętrznym. Te dwa aspekty wcale nie wyłączają się nawzajem, są powiązane.

W Kanadzie dużo się teraz mówi o rasizmie. Przykro jest widzieć, jak podnosi swój obrzydliwy łeb. Rozważmy przypadek osoby, która wychowana została w sposób rasistowski i postrzega teraz część społeczeństwa w rasistowski i bigoteryjny sposób. Pogląd, z jakim wkracza w świat wypacza jego postrzeganie, nieprawdaż? Zmienia obraz postrzeganego przezeń świata. Jest to świat nienawiści i bigoterii. Rzeczywistość tej osoby jest wykreowana przez jej wewnętrzny świat.

Można równie dobrze powiedzieć, że sposób, w jaki ja postrzegam ciebie, to sposób, w jaki na ciebie wpływam, a sposób, w jaki ty wpływasz na mnie jest sposobem, w jaki ja postrzegam ciebie. Zewnętrzne staje się tym, co dyktuje wewnętrzne. Ta oparta na percepcji konstrukcja wydaje się bardzo realna. Rasistowski i bigoteryjny punkt widzenia wygląda na prawdę ostateczną. Bez względu na argumentację, ktoś taki będzie trzymał się swoich poglądów, kostniejąc w zbudowanej przez siebie konstrukcji, cierpiąc zgodnie z własnymi poglądami, bez szans na zrozumienie dla czego. Świat kogoś takiego staje się jego rzeczywistością. W buddyjskiej kontemplacji należy rozważyć oba te aspekty. To, co staramy się dostrzec, to właśnie owa współzależność. To nie tylko samotny „ja” na tym świecie, krążący jak satelita, ale również świat zewnętrzny. Problem w tym, że to co wewnętrzne i czemu nie poświęca się w odpowiedni sposób uwagi albo poświęca się jej za dużo, obsesyjnie i niewłaściwie, zaczyna powodować

kłopoty w życiu rodzinnym. Jeśli nie dbamy o wnętrze, to albo działamy pod wpływem impulsów, co jest zupełnie niewłaściwe, albo wypieramy jakieś aspekty własnego serca ciągłymi rozrywkami. Ten brak dbałości o własne wnętrze tworzy bałagan wokół nas. Nauki buddyjskie zachęcają nas, żebyśmy wzięli odpowiedzialność za nasz wewnętrzny świat. W zasadzie oznacza to, że gdy do kogoś się zwracamy, nasza mowa powinna pochodzić ze współczucia, a nie z chciwości, nienawiści czy ułudy. W porządku, łatwo powiedzieć, ale ze zrobieniem już tak prosto nie jest. Pomieszanie, złudzenia, lęk i najróżniejsze oczekiwania, jakie wobec siebie mamy biorą się z czegoś, co ze współczuciem nie ma nic wspólnego. Mogę na przykład wymagać od ciebie, żebyś stał się konkretnym rodzajem człowieka wcale nie dlatego, że ci współczuję czy zależy mi na tobie. Pamiętam, że będąc dzieckiem emigrantów, pragnąłem, żeby moi rodzice byli zwyczajnymi ludźmi (cokolwiek to miałyby oznaczać w warunkach Kanady) i że czułem się zażenowany, gdy mówiłem w obcym języku. Zamiast widzieć cierpienie i niezwykłą odwagę moich rodziców, z powodu własnych lęków i niepewności, rzutowałem na nich moje wymagania, co było bardzo krzywdzące. Mimo że miałem wspaniałych rodziców, którzy byli bardzo uprzejmi i hojni, moje własne lęki tworzyły cierpienie w moim sercu i w ich sercach. Parę lat temu przyjaciel opowiedział mi o spotkaniu ze swoim ojcem. Poszli na długi spacer, a jego ojciec powiedział: „Dlaczego nigdy mnie nie słuchałeś, gdy podejmowałeś decyzje?”. Syn widział to inaczej: „Dlaczego nigdy nie zapytałeś?”. Historia dwóch dobrych ludzi żyjących razem wiele lat, którzy tak naprawdę się nie porozumiewali – jeden oczekiwał, że drugi coś powie, ale to nigdy się nie wydarzyło. Kto miał rację, a kto nie miał? Nie wiem, nikt nie jest winien. Są to problemy pojawiające się w rodzinie wtedy, gdy nie jesteśmy przebudzeni, przytomni. Tak się jakoś składa, że gdy budzimy się do naszego wewnętrznego świata, zaczynamy być również bardziej wrażliwi na otaczających nas ludzi. Co się dzieje, gdy tego nie robimy? Co z tego, że nie rozumiemy naszego wewnętrznego świata? Powiedzmy, że działamy pod wpływem chciwości. Jeśli pragniemy stanowiska, uznania czy władzy, jest to forma chciwości. Skutkuje to tym, że inni ludzie w rodzinie przestają być osobami, a stają się jedynie obiektami. Jeśli nie biorę, przynajmniej w jakimś stopniu, odpowiedzialności za moją chciwość,

to co się stanie? Zaczynam patrzeć na ciebie pod kątem możliwości spełnienia moich pragnień. Nie patrzę już na ciebie, jak na ludzką istotę, ale jak na obiekt moich żądz. Nie jesteś już kimś, kto chce być szczęśliwy, ale czymś, co stoi na drodze ku mojemu szczęściu albo jest jedynie narzędziem spełnienia moich potrzeb. W taki właśnie sposób tracimy nasze człowieczeństwo i zaczynamy manipulować innymi. Skutek jest taki, że zaczynamy cierpieć. Co się dzieje, kiedy nie przyjmuję odpowiedzialności za gniew w moim sercu? Jeśli jesteś kimś, kto mnie złości, to znowu stajesz się jedynie przedmiotem. Nie jesteś już człowiekiem, który cierpi tak jak ja i jak ja pragnie szczęścia. Ponieważ jesteś jedynie przedmiotem, który robi coś nie tak, muszę jakoś cię zmienić. Robienie z ciebie jedynie przedmiotu mojej złości sprawia, że obaj tracimy człowieczeństwo. Lęk, wątpienie i zmartwienie działają w ten sam sposób. Odciągają nas od naszego człowieczeństwa i zdolności do szczerych relacji z innymi. Są to jednak bardzo ludzkie cechy. Jest czymś zupełnie ludzkim, że się złości. Odczuwanie lęku jest zupełnie ludzkie. W pewnym stopniu należy zaakceptować nasze wewnętrzne uczucia, ale jednocześnie musimy przyjąć odpowiedzialność za nie. Przyjęcie odpowiedzialności oznacza, że budzimy się do tej nieporadności życia opartego na energiach gniewu, chciwości, nienawiści i ułudy. Nawet jeśli działamy pod wpływem chciwości, nienawiści i pomieszania to nadal pragniemy być szczęśliwi. Wszyscy mamy pragnienia, nieprawdaż? Każdy ma w swym sercu tę tęsknotę za szczęściem. Gdybyśmy jej nie mieli, nie byłibyśmy ludźmi.

To nie chęć jest zła – to przecież tylko natura naszego życia. Musimy jedynie chcieć we właściwy sposób. Ja chcę być szczęśliwy i dlatego zostałem mnichem. Czasem buddyści mówią, że niczego nam nie wolno mieć. Jest to naiwne i głupie. Kiedy przychodzimy do świątyni chcemy wiedzy, chcemy kontemplować Dhammę. Chęć jest naturalna. Musimy jednak sami siebie pytać: „Jakie jest najgłębsze zaspokojenie tej chęci? Gdzie możemy znaleźć to prawdziwe spełnienie?”. Buddyzm opisuje prawdziwe spełnienie w terminach mądrości i współczucia. Przypomnijmy sobie czas, kiedy komunikowaliśmy się z innymi bez żadnych wymagań czy oczekiwań, z otwartym, hojnym sercem. Czy nie czuliśmy się wtedy uwolnieni od pragnienia? Ustanie chcenia związane jest raczej z dawaniem i nieuwarunkowaną miłością, niż ze zdobywaniem czegoś, czego pragniemy, czy

pozbywaniem się czegoś, czego nie chcemy. Jak można jednak pozwolić sobie na bezwarunkową miłość, gdy czymś ludzkim jest odczuwać lęk, złość czy zmartwienie? Jak można w ten sposób radzić sobie w świecie? Odpowiedź na pytanie, jak można kochać w sposób nieuwarunkowany, znajduje się w buddyjskiej drodze transformacji, która oznacza rzeczywiste zrozumienie i praktykowanie z całą tą negatywną sferą w umyśle. Nie dostaniemy tego za darmo. Kiedy przyjmujesz wskazania, nie otrzymujesz żadnej naszywki z napisem „buddysta” i chyba nie myślisz: „OK, teraz będę miłym buddystą, będę wszystkich kochać, będę zawsze kochać moje dzieci, moje dzieci będą kochać mnie i będziemy żyli długo i szczęśliwie”. Żeby umożliwić tę wewnętrzną transformację, bardzo ważny jest nasz styl życia. Jeśli standardy naszych zewnętrznych zachowań są pomieszane i jesteśmy niewrażliwi na innych, wewnętrzna transformacja nie jest możliwa. Jeśli oszukuję w podatkach, to z lękiem wyczekiwać będę policji skarbowej pukającej do moich drzwi. Dlatego więc nasza odpowiedzialność wobec zewnętrznego świata, wobec tych, z którymi żyjemy i naszego środowiska, polega na podstawowych zasadach moralnych niekrzywdzenia siebie i innych ani w mowie, ani w uczynkach. Podobnie, jak w sferze odpowiedzialności w sensie moralnym, musimy być równie uważni w interesach. Jeśli ciągle mamy debet w banku, nasz umysł będzie zajęty raczej myśleniem o przetrwaniu niż wewnętrzną transformacją. Dlatego właśnie praktyczne aspekty radzenia sobie w życiu i płacenie rachunków są ważne w życiu duchowym. Większość z was tu obecnych była bardzo pilna w zdobywaniu doczesnych umiejętności dających możliwość wygodnej egzystencji i zapewnienia dzieciom godziwej przyszłości. To bardzo dobrze oczywiście. Jednak w ostatecznym rozrachunku nie przynosi spełnienia. Stabilne warunki życia dają natomiast możliwość obserwowania wewnętrznego świata i praktykowania transformacji serca. Jest to część dobrej kammy powstałej ze wszystkich waszych wysiłków, których celem jest ustatkowane życie człowieka świeckiego. Praktyka Dhammy jest sposobem transformacji, a jej podstawowy priorytet to zdrowe stosunki rodzinne. Istotą jest zrozumienie serca i traktowanie życia rodzinnego jako środka duchowego rozwoju. Mówiąc natomiast o środku mam na myśli to, że rodzina nie jest po to, by dawać mi szczęście. Nie jest wcale po to, żebym czuł się bezpieczny, dzieci nie są po to, żeby spełniać nasze

pragnienia, a rodzice nie po to, żeby gotować nam posiłki i prać ubrania. Rodzina jest raczej po to, żeby stworzyć nam możliwość pozbycia się egoizmu i rozwinięcia współczucia w sercu.

Kiedy rodzina jest zaledwie środkiem do uzyskania jakiejś gratyfikacji dla samego siebie, każdy wtedy przegrywa. Czasem projektujemy na dzieci czy rodziców nasze wyobrażenia o tym, jaki ktoś powinien być. Zapominamy o ich człowieczeństwie i nie myślimy o ich sercach. Jak dostrzec ich człowieczeństwo? Poprzez spojrzenie ponad nasze oczekiwania, projekcje, wymagania, lęki i powiedzenie sobie: „Ten ktoś jest człowiekiem. Cierpi tak samo jak ja. Ma nastroje, chce być szczęśliwy, nie znosi bólu”. Właśnie ta zdolność zmiany naszej percepcji jest esencją buddyjskiej przemiany serca. Czy to klasztor, czy życie rodzinne, stosujemy tę samą zasadę transformacji. Mogę oczywiście coś powiedzieć jedynie z własnego doświadczenia, ale jeśli na przykład jeden z moich kolegów mnichów jest w złym nastroju, a mnie się to nie podoba, to staje się on przedmiotem mojej irytacji. Sztuka polega na tym, żeby zmienić wtedy sposób postrzegania i pomyśleć: „No cóż, chociaż mnie irytuje w tej chwili, to też zapewne cierpi i chce być szczęśliwy. Już to poznałem, jest taki jak ja”. Zmienić umysł w taki sposób, żeby zaczął postrzegać świat inaczej jest jednak bardzo trudno. Dlaczego? Ponieważ pojawiające się negatywne emocje targają nami zbyt mocno. Na tym więc polega buddyjskie dzieło transformacji: rzeczywiście poczuć znaczenie lęku, gniewu czy zmartwienia i przekształcić to w tym momencie. Owa transformacja zachodzi podczas tarcia, sporów i rywalizacji, jeśli nie dajemy się temu ponieść. Możemy zacząć odczuwać to wszystko, gdy się pojawia, stawać się tego bardziej świadomymi i zmieniać nasze postrzeganie. To jest prawdziwa praktyka. To właśnie jest ta „praktyką w centrum handlowym”, „praktyką oglądania telewizji” czy „praktyką podczas siedzenia za stołem” albo czegośkolwiek. Nie odbywa się ona w świątyni, tylko w naszym sercu. Siedząca medytacja niekoniecznie pomoże nam to uleczyć. Trzeba praktykować, gdy ktoś lub coś trafi nas w nasz czuły punkt. Oczywiście na poziomie zewnętrznym nadal wymagać należy, aby społeczeństwo posiadało system prawny, w obrębie którego mamy zachowywać się odpowiedzialnie. Podobnie w rodzinie – rodzice są odpowiedzialni za dzieci i ustalają pewne zasady. Jest to konieczne, bo to oni mają więcej doświadczenia i oni

płacą rachunki. Rodzice mają prowadzić dzieci, co ma wynikać z mądrości, a nie z gniewu. Powinno pochodzić raczej z wolności, a nie z chęci zniewolenia, bo nie będzie to skuteczne. Nie mówimy jedynie: „Obyś był szczęśliwy, obyś był szczęśliwy” i niech się dzieje co chce. Przeciwnie – kierujemy, mówimy „tak?” lub „nie?”, ale liczy się tak naprawdę to, co za tymi słowami stoi. Dhamma jest podstawowym priorytetem i fundamentem dobrych decyzji. Wydaje mi się, że przytomność rodzica, kiedy mówi „tak” lub „nie”, bierze się ze współczującego serca. Nie jest oczywiście wyrazem współczucia mówić „tak” na każdą zachciankę dziecka. To najgorsze, co można dziecku zrobić, nieprawdaż? „Tak, tak, tak, tak Jasieczku...”, a gdy Jasio będzie miał 28 lat okaże się, że cię nienawidzi! Wyobrażenie, jakoby współczucie było jakimś ciągłym pozwalaniem jest nieporozumieniem. Współczucie to siła.

Ludzie często nie są tak naprawdę pewni, co oznacza współczucie. Czasem myślą współczucie z zadurzeniem czy przywiązaniem. Kiedy kochamy kogoś w sposób pełen pasji, często miłość z łatwością przeradza się w gniew i zazdrość. Jeśli tak się dzieje, trudno to nazwać współczuciem. Przywiązanie ma wzloty i upadki, a współczucie jest zawsze spokojne. Nie jest wymaganiami, żebyś mnie uszczęśliwiła. Nie jest oczekiwaniem, że dzięki komuś osiągnę spełnienie. Zupełnie przeciwnie – współczucie jest dbałością o dobro wszystkich, niezależnie od naszych własnych pragnień. Dlatego jeśli jesteśmy współczujący, podejmujemy najlepsze decyzje i dokonujemy najlepszych wyborów, ponieważ posiadamy jasność niezmaconą uprzedzeniami czy osobistymi lękami i pragnieniami.

Duża część tego dzieła przemiany wymaga cierpliwości, ponieważ często nie dostajemy tego, czego pragniemy lub oczekujemy od życia. Jeśli na przykład muszę zdążyć na pociąg czy samolot, żeby się dostać do Auckland, to zaczynam się niecierpliwić, gdy się spóźniamy. Będąc w klasztorze mogę sobie powiedzieć: „W porządku, mam być na lotnisku i samochód ma być o takiej i takiej godzinie”. Życie jest nieprzewidywalne i, jak zwykle, coś się wydarza, a ja zaczynam być zniecierpliwiony, nie bez powodu zresztą. Jednak właśnie wtedy mogę pracować nad swoją cierpliwością. Kiedy mam ją rozwijać, jeśli nie w trakcie największej frustracji? Nie rozwinę cierpliwości, gdy wszystkie moje pragnienia są zaspokajane. Wielu ludzi oczekuje, że świat będzie miejscem, w którym będą zawsze

doświadczając szczęścia. W rodzinie natomiast ludzie zazwyczaj myślą: „Gdyby tylko moje dzieci były dobre, żeby tylko nie sprawiały tylu kłopotów?” albo „Gdyby moi rodzice byli zawsze spokojni, gdyby nie byli tak staroświeccy, życie byłoby wspaniałe” albo „Gdyby mój partner był inny, byłabym szczęśliwa?”. Jeśli tak myślimy, to przyjdzie nam długo czekać zanim poczujemy się usatysfakcjonowani.

Głupi pogląd, nieprawdaż? Myśleć, że gdyby cały świat był w porządku, tobym nie cierpiał! Innymi słowy, gdyby cały świat dostosował się do moich pragnień, gdyby spełnił moje oczekiwania, byłbym szczęśliwy. Cóż, świat, jak się zdaje, niestety taki nie jest. Jedną z trudności, jeśli chodzi o wykorzystanie życia rodzinnego w rozwoju duchowym jest tendencja do rzutowania naszych pasji i wewnętrznych perturbacji na członków rodziny. Można na przykład być znudzonym małżeństwem i projektować to na własnego partnera. Zamiast kontemplować znudzenie jako dhammę z łatwością zaczynamy winić partnera za to, że z jego powodu nie możemy osiągnąć prawdziwego spełnienia. Nie jest to zbyt uczciwe – to oczywiście złudzenie. Podobnie jest z gniewem, zazdrością, lękiem i zmartwieniem. To wszystko wydaje się tak realne, że tworzymy cały świat cierpienia wokół nich. Spójrzmy tylko na chwilę, kiedy byliśmy rozgniewani. Czy gniew nie wydawał się wtedy jak najbardziej realny? „Nieprawda! Dureń jesteś?” – a umysł powtarza to i powtarza. Być może, gdy już nawrzeszczymy na kogoś, czujemy się zażenowani swoją własną głupotą, ale gdy to trwało świat właśnie tak wyglądał. Taka jest natura ułudy. Wewnętrzne pomieszanie projektowane na naszych bliskich i tworzące jeszcze więcej pomieszania w rodzinie. Przyjrzyjmy się chciwości. Ile już razy czuliśmy, że coś jest nam naprawdę potrzebne? Idziemy i kupujemy, a po paru miesiącach, gdzieś w kącie, zbiera się na tym kurz. Tak naprawdę nie potrzebowaliśmy tego, ale wtedy czuliśmy, że jest nam potrzebne. Właśnie ową tendencję, żeby traktować chciwość, gniew czy lęk jako rzeczywistość nazywamy złudzeniem albo niewiedzą.

Współzależność między światem wewnętrznym i zewnętrznym oznacza, że kiedy wierzę w gniew, mój świat jest światem gniewu, kiedy wierzę w zmartwienie, mój świat jest światem niepokoju, jeśli wierzę w lęk, mój świat jest pełen zagrożeń. Owa tendencja do wierzenia i podążania za tymi wszystkimi kapryсами i żądzami świata wewnętrznego jest

największym źródłem napięć w rodzinie. Tak czy inaczej jesteśmy ludźmi i skłonność do złości, chciwości i martwienia się nieuchronnie pojawia się w życiu rodzinnym. Cóż więc, możemy zrobić? Według mnie cała tajemnica, to postrzeganie pojawiania się wewnętrznego cierpienia jako okazji do przemiany, zobaczenia starych nawyków powstałych z niewiedzy. Jeśli nie będę w nie wierzyć, będę w stanie obserwować jak zanikają i jak zmniejsza się ich zaślepiająca mnie moc. W buddyzmie mówi się, że ignorancja to „niewiedzenie” albo „niewidzenie” jasno. Nie chodzi tu jednak o rozumienie w sensie akademickim, ale o brak wglądu w naturę rzeczy, brak dogłębnego zrozumienia. Jeśli potrafimy być w pełni wrażliwi na nasz świat wewnętrzny, a jednocześnie nie podążamy ślepo za naszymi projekcjami, to życie rodzinne staje się wspaniałą okazją do osiągnięcia wewnętrznej wolności i zewnętrznej harmonii.

Kiedy mówimy o przytomności czy uważności jako o ścieżce wiodącej ku wolności, mamy na myśli bycie w pełni świadomym rzeczy takich jak gniew, lęk czy zazdrość. Postrzegamy je jednak raczej jako uwarunkowania umysłu, a nie jako konkretne rzeczywistości. Jeśli te rzeczy się zmieniają, a my nie dajemy się im zwieść, to nasz świat nie jest przez nie uwarunkowany. Bez względu na to, czy jestem zły na dzieci, psa, rząd czy teściów – jest to tylko gniew. Nie przywiązuj się, nie twórz całego świata wokół tego. Bądź cierpliwy, a wszystko minie.

Jeśli pragnę nowego samochodu, nowego komputera czy stereo to jest to tylko pragnienie. Lepiej być cierpliwym i obserwować jak nasze pragnienie zanika niż ciągle karmić żądze stymulowane przez nasze konsumpcyjnie nastawione społeczeństwo. Co reklamy telewizyjne wmawiają ludziom przez cały dzień? – „Jeśli to zdobędziesz, będziesz naprawdę szczęśliwy, naprawdę zaspokojony?”. Zdobywasz więc i zdobywasz, i nigdy nie spojrzysz nawet na samo zdobywanie. W ten sposób nigdy nie dojdzie do ustania pragnienia. Nie chodzi tu bynajmniej o potępienie pragnienia posiadania rzeczy, ale jeśli mamy osiągnąć spokój musimy działać w tej chwili, musimy to porzucić. Jak to zrobić? Jeśli potrafisz powiedzieć: „Ja tego nie potrzebuję, obejdę się bez tego”, to następuje przemiana serca i umysłu. Nie jest to wypieranie, ale dążenie do spokoju umysłu. Cokolwiek by to było: chciwość, gniew na ludzi, lęki i zmartwienia jakie nam towarzyszą – bycie tego świadomym, przekształcenie i uwolnienie tych

rzeczy jest żmudną praktyką. Nie jest to asceza polegająca na torturowaniu samego siebie, ale przemiana, co oznacza, że trzeba będzie wiele porzucić. Idea jakoby można było być wolnym i spokojnym, postępując jednocześnie według starych nawyków, w praktyce się niestety nie sprawdza. Życie rodzinne płynie czasem w miłości i harmonii, ale niekiedy może być pełne trudności. Nawet jeśli jest względnie bezpiecznie i wygodnie, przyszłość jest niepewna, a zmartwienia są powszechnym problemem w życiu rodziny. Możemy zostać zwolnieni z pracy. Dzieciom może się nie powieść w szkole. Możemy zachorować w przyszłości. Umysł, który jest skłonny do zamartwiania się, nie przebiera – chwyta się czegokolwiek i się tym dręczy. Bez względu na to, czy jest to moja praca, mój czynsz, rozmiar mojego „podtatusiałego” brzucha, czy opinia sąsiadów na mój temat – wszystko jest po prostu zmartwieniem.

Do życiowych komplikacji można się przystosować, żyjąc właściwie i adaptując się do zmian. Jeśli jednak zamartwianie się jest silnym nawykiem, problemy będą zawsze z tyłu naszej głowy niezależnie od tego, co będziemy robić. Jak można wyjść poza to zamartwianie się? Jak można osiągnąć bardziej ufne i spokojne serce, i czemu właściwie mamy ufać? Cóż, nie można ufać niczemu, co podlega zmianie, co jest niepewne. Nie można ufać ciału, że zawsze będzie zdrowe. Nie można ufać prawom ekonomii. Nie można wierzyć, że zawsze będziemy mieć stałą pracę. W co, wobec tego, można wierzyć? W buddyzmie mówi się, że można ufać Trzem Schronieniom. Można wierzyć w swoją zdolność do bycia przebudzonym, przytomnym – to jest wierzyć Buddzie. Można wierzyć w prawdę o naturze rzeczy – to jest wierzyć w Dhammę. Można wierzyć w dobro swoich intencji, w moralność i szczodrość uczynków – to jest wierzyć w Saṅghę.

Gdy, na przykład, jesteś zły i wierzysz w ten gniew, jakie są tego skutki? Krótko mówiąc: cierpienie! Jeśli jednak ufasz świadomości, że to jest uczucie gniewu, zjawisko w umyśle, a nie stała rzeczywistość, to jest to mądre rozpoznawanie – nasze schronienie w Buddzie. Jeśli ufasz, że ten gniew przejdzie i że nie musisz ani go tłumić, ani mu ulegać, to jest to harmonia z naturą – nasze schronienie w Dhammie. Mimo że twój gniew będzie kierował cię ku przemocy, będziesz wierzyć w niekrzywdzenie – to jest schronienie w Saṅdze. Trzecie schronienie, w Saṅdze, oznacza

praktykę przemiany, to znaczy bycie dobrym człowiekiem w działaniu. Sama idea bycia dobrym człowiekiem jest łatwa, ale rzeczywiste bycie kimś dobrym jest już bardzo trudne. Być może siadasz sobie rano i mówisz: „Dzisiaj będę dobrym człowiekiem i nie popełnię żadnych błędów. Będę słuchał mowy Bhante, wierzył we wszystko, nie będę się obżerał, będę nieustraszony i współczujący dla swoich dzieci”. Nastawiasz więc taki program, ale... jesteś rozczarowany pod koniec dnia, a nawet zaczynasz siebie nienawidzić. Zamiast tego lepiej powiedzieć sobie: „Kiedy lęk się pojawi, zacznę rozwijać ufność. Będę to obserwował i rozpoznam uwarunkowanie umysłu zamiast traktować to jako stałą rzeczywistość”. Co się wtedy wydarzy? Zaczniemy wtedy raczej wierzyć w przemianę niż w lęk. Podobnie, gdy pojawi się gniew próbujemy przekształcić go w cierpliwość i we współczucie. Kiedy pojawia się chciwość możemy być tego świadomi i przekształcić ją w wyrzeczenie – porzucenie tego, co nie jest nam potrzebne. Nie jest to żaden ideał, jest to coś, co sami możemy zrobić.

Nie da się tego osiągnąć natychmiast, ale można uczynić takie postanowienie. Praktyka buddyjska w dużym stopniu polega na właściwych intencjach i właściwych sugestiach. Musimy wysyłać właściwe sugestie samym sobie i naszej rodzinie. Jeśli stwierdzę: „Jesteś beznadziejnym palantem?”, to jak to na ciebie zadziała? Cóż, albo poczujesz się jak beznadziejny palant, albo zaczniesz mnie nienawidzić. Nie jest to zdrowa myśl. Jeśli to samo zrobię wobec siebie: „Jestem beznadziejnym palantem?”, to również nie będzie to zbyt rozsądne. Powinienem raczej wysyłać współczujące myśli w rodzaju: „Obym uwolnił się od gniewu. Obym uwolnił się od chciwości. Obym uwolnił się od lęku”. Takie sugestie są właściwe. Z drugiej strony jednak, kiedy budzę się rano, jest zima, deszczowo i szaro, w gospodarce recesja, słyszałem, że w Auckland było sześć gwałtów i czternaście morderstw, to popadam w depresję, a gdy włączę radio, żeby więcej się dowiedzieć, to wpadam w jeszcze większą depresję. Pierwsza moja myśl to: „Życie jest straszne, muszę iść do pracy, jaki to beznadziejny kraj...”

Jaki to rodzaj sugestii? Sugestia nieszczęścia. Zaczynam to stwarzać w swoim świecie. Dlatego muszę zaprzestać takich afirmacji. Kiedy mój umysł mówi: „Nie zniosę już tego” – budzę się. Mogę sobie wtedy powiedzieć: „A, więc tak odczuwa się beznadziejność”. Gdy tylko to zobaczę, beznadziejność staje się obiektem. Traci moc i staje się czymś, co można

rozpoznać. Mam więc wybór. Mogę wierzyć w nieszczęście albo uwolnić się. Sposób, w jaki można tego dokonać to powiedzenie sobie: „Spróbuję dzisiaj być bardziej uważny. Spróbuję być bardziej wrażliwy na ludzi wokół mnie. Spróbuję mieć więcej współczucia dla samego siebie”. Są to piękne sugestie wysyłane do własnego serca.

Nie wydaje się, że to zbyt dużo – po prostu kontemplowanie własnego umysłu. Ile razy w ciągu dnia wysyłasz takie sugestie do samego siebie, a jak często po prostu „leczysz na autopilocie”? Taki lot jest ryzykowny, bo można rozbić się o skały. Ten nasz autopilot jest często negatywny: „Życie jest beznadziejne... marudzenie... jęki... te dzieciaki, rodzice... bla, bla...”. Przebudzenie oznacza, że przestajemy „lecieć na autopilocie”. Oznacza bycie w pełni żywym. Dostrzeganie myśli, które nic nie dają, takich jak te powstałe pod wpływem zmartwienia, lęku czy gniewu, to ścieżka przytomności. Z kolei sposób na przemianę, to zaprzestanie wkładania w to wszystko energii. To zadanie na całe życie i musimy się tego trzymać. Dlatego, że jest to dzieło naszego życia musimy być cierpliwi i współczujący wobec samych siebie. Jeśli będziemy jedynie bez przerwy się osądzać, nic z tego nie wyjdzie. Droga przemiany oznacza odpowiedzialność za niewłaściwe czyny i mowę. Rozwijamy właściwe intencje, myśląc: „To jest sfera, nad którą muszę popracować, muszę włożyć wysiłek, muszę być bardziej uważny, muszę to przekształcić”. Jest w tym poczucie osobistej odpowiedzialności, nieprawdaż?

Jeśli będę obwiniać tylko świat wokół mnie, jeśli nigdy nie uświadomię sobie, że to ja się złoszczę, że ja jestem pełen obaw, że to ja ciągle chcę czegoś innego, to nigdy nie zaznam spokoju. Zawsze będę chciał czegoś jeszcze. Zawsze potrzebować będę jakiejś rozrywki czy pozbycia się czegoś. Nie zaznam spokoju ani ja, ani moja rodzina. Jeśli mamy zrealizować nasz ludzki potencjał zamiast egzystować jedynie na poziomie zwierząt, musimy przebudzić się ku życiu. Bycie świadomym naszego wewnętrznego świata ze wszystkimi jego pasjami i energiami jest częścią bycia w pełni żywym. Nazywamy to czasem Buddhą znającym Dhammę. Jeśli nie potrafimy być w pełni przebudzeni, to życie jednostki i życie rodziny staje się jedynie bezcelowym ciągiem następujących po sobie akcji i reakcji. Tracimy radosną możliwość życia rodzinnego jako okazji do duchowej przemiany. Czym więc jest Droga Środka? Oznacza ona bycie uczciwym

wobec tendencji powodujących chaos w naszych sercach i tworzących cierpienie w rodzinie. Wkładamy wysiłek w praktykę przemiany i jesteśmy gotowi pracować nad tym przez całe życie.

KONIEC REINKARNACJI

Na podstawie mowy wygłoszonej w Amaravati w 1996 roku.

Posiadasz ciało obdarzone zmysłami,
żyjesz w świecie, z którym się kontaktujesz;
ten kontakt powoduje przyjemne,
nieprzyjemne i obojętne odczucia.

Pracę zaczyna się tu i teraz. W buddyzmie mówi się o dwóch poziomach kontemplacji. Pierwszy, konwencjonalny poziom „ja” jako osoby i „ty” jako osoby. Na przykład jest „Viradhammo” – po pięćdziesiątce, szybko tracący formę, posiadający obowiązki, starszy mnich w Amaravati, ma matkę w Kanadzie i bliźnię z trzema szwami na głowie. To „ja” jako osoba. Jest pewne wyobrażenie osoby, jej społecznej odpowiedzialności, stanowiska społecznego, wieku, genetycznej i kulturowej konstrukcji. To jest ogół wyobrażeń o „ja”, z jakim przeciętna osoba pracuje i który jest jak najbardziej istotny. Na tym poziomie nauki dotyczą moralności, właściwego źródła utrzymania, odpowiedzialności za środowisko, działań społecznych, ekspresji i twórczości. To jeden poziom na jakim funkcjonujemy i na którym możemy znaleźć wszelki rodzaj spełnienia; jest to bardzo budujące móc pracować, wyrażać siebie i coś tworzyć. Nie prowadzi to jednak do wyzwolenia, ponieważ rzeczy się zmieniają. Można wyraźnie zobaczyć, jak nie jest to wyzwalające, gdy tylko ktoś skrytykuje to, co robimy. Może nam się wydawać, że robimy coś wspaniałego, ale gdy ktoś nas „wypunktuje” widzimy jak mało nasze działania są wyzwalające – jak można być do nich przywiązanym.

Jeśli wszystko, co staramy się robić, to szukanie spełnienia na poziomie rodziny, działalności społecznej i twórczości, to oczywiście nigdy nasze serce się nie nasyci, ponieważ uwarunkowania zawsze się zmieniają i zależą od zbyt wielu czynników będących poza naszą kontrolą. Jeśli całe moje poczucie spełnienia wiąże się z rodziną, to kiedy dzieci opuszczą dom albo ktoś umrze lub moje dziecko pojawi się nagle z czerwonym irokezem na głowie – to jak wtedy sobie poradzę, gdy całe moje życie zawsze

od tego zależało?! Krótko mówiąc, nie na tym polega wyzwolenie, to nie jest schronienie, chociaż nie chodzi też o potępienie tych rzeczy.

Drugi poziom, to poziom Dhammy – poziom wyzwolenia serca. Kiedy rozwijamy buddyjski tryb życia możemy zobaczyć, jak nasza rodzina, czy nasze stanowisko może być prawdziwym „klasztorem”. Są to okoliczności, w których możemy ćwiczyć wewnętrzną czujność i kontemplację. Czy jesteś artystą, lekarzem, fotografem czy bezrobotnym – to jest to twój klasztor, miejsce, w którym praktykujesz.

Gdy przez dziewięć lat mieszkałem w Nowej Zelandii, byłem zaangażowany w przedsięwzięcie budowy bardzo pięknego klasztoru. W tym czasie zaistniała potrzeba funkcjonowania na poziomie społecznym – musiałem pracować i załatwiać sprawy, ale pośród tego wszystkiego ciągle najważniejszym przedmiotem rozważań było cierpienie i niecierpienie, świat wewnętrzny. Budowaliśmy tę wspaniałą salę medytacji (połowę mojego mnisiego życia spędziłem na budowach). Jedna ze stron była cała otwarta i miała drzwi o wymiarach trzy i pół na trzy i pół metra. Całkiem spore drzwi! Stolarz, który miał je zrobić był niezbyt skuteczny. Zawsze powtarzał, że przyjedzie w następnym tygodniu i ciągnęło się to przez cztery miesiące! Na tym doczesnym poziomie trzeba mu było powiedzieć: „Słuchaj facet! Mamy umowę, a ty jej nie realizujesz”. Na wewnętrznym jednak, wszyscy musieliśmy wziąć odpowiedzialność za nasz gniew na tego majstra. Działy oba poziomy. Ta sala medytacyjna jest wielofunkcyjna. Z przodu, za tymi wielkimi drzwiami jest krużganek. Nad krużgankiem mieliśmy specjalnie zaprojektowany namiot, co miało służyć podwojeniu wymiarów sali na szczególne okazje. Zatrudniliśmy najlepszego wytwórcę namiotów w Nowej Zelandii, ale produkt był wadliwy. Musieliśmy podjąć zdecydowane kroki, żeby z nas nie zdarł, ale ciągle powstrzymywaliśmy się, żeby go nie nienawidzić. Czasem już trudno było się powstrzymać. Umysł mówił: „Ale nas orzną! Za co my płacimy takie pieniądze?”. Praktyka była właśnie tam. Producent namiotów był naszym klasztorem. Bez wypierania tego, co konieczne i wyzwania, jakie niesie ze sobą świat na zewnątrz, rozpoznawaliśmy też świat wewnętrzny. Jeśli postrzegamy te dwa światy w sposób rozsądny, to znajdziemy równowagę między rzeczywistością konwencji, a pracą wewnątrz. Producent namiotów staje się wtedy kimś od kogo uczysz się, jak bronić tego, co słuszne,

zamiast uciekać z podkulonym ogonem. Pomaga to uczyć się być cierpliwym, bystrym i asertywnym. Wewnętrzny świat to przedmiot naszej pracy podczas odosobnienia. Choć nie powinniśmy zapominać świata konwencji, to jednak musimy pamiętać, że buddyzm to nie tylko dziwaczna przygoda, zwana odosobnieniem. Nie da się spędzić życia na odosobnieniu – musimy żyć na tym świecie. Dar odosobnienia polega na tym, że nie musimy tyle się starać w sferze społecznej. Jeśli grzanki się przypała to... się przypała, nie będziemy podawać kucharza do sądu. Pracujemy z tym, co mamy i możemy do woli obserwować. Odosobnienie pozwala przyjrzeć się cierpieniu i niecierpieniu. Piasta koła jest centrum wiedzy i istnienia; nieruchomością bytu. Tu właśnie znajduje się to, co nieuwarunkowane.

Być może w swoim życiu musicie radzić sobie z problemami – spleta czynszu, nieposłuszne nastolatki. Nie próbujcie rozwiązywać tego teraz! Sugerowałbym raczej popracować z tym uczuciem niepokoju czy zmartwienia jako obecnym uwarunkowaniem. Jest to umiejętność przejścia od konwencjonalnego, społecznego poziomu „ja”, jako osoby, do nieosobowego poziomu podstawowych elementów Dhammy. Ten poziom nauk rozbiera nasze świadome doświadczenie na czynniki pierwsze, którym możemy się przyjrzeć bez względu na społeczną sytuację w jakiej się znajdujemy. Na przykład myśl, aktywność umysłowa jest jedną z najbardziej podstawowych rzeczy, jakim się przyglądamy. Jeśli tę aktywność rozważać z poziomu osobistego, to zawsze będzie tylko: „No dobrze, co ja zrobię jutro? No, nie wiem... Trzeba zrobić to, ale jeśli zrobię tamto? Spróbujmy tego, potem tamtego...”. Wszystko to rozgrywa się na poziomie osobistym, ale na poziomie Dhammy jest to tylko planowanie, zmartwienie, myśl. Jeśli pozostaniemy na osobistym poziomie, zawsze będzie jedynie bieganie w kółko – zmaganie się. Tylko na bezosobowym poziomie świadomości możemy zrozumieć brak istoty – anattę. Nie znaczy to oczywiście, że życie jest bezosobowe – dalej mamy naszą indywidualną kammę, ale jedynie na tym poziomie możemy osiągnąć wyzwalające zrozumienie, gdy przebijemy się przez zasłonę niewiedzy. Nie unikniemy producentów namiotów czy cieśli, życie zawsze takie będzie. Jest wiele nauk, które mogą nam pomóc. Na przykład Cztery Szlachetne Prawdy albo współzależne powstawanie (paṭicca-samuppāda). Można poczuć się przytłoczonym, jeśli próbuje się to wszystko rozwikłać, ale po jakimś czasie zobaczymy,

że to naprawdę piękny i atrakcyjny intelektualnie ładunek wiedzy. Co więcej, nauki zachęcają, żeby szukać we właściwym miejscu i pokazują drogę do wolności. Odciągają nas od tej osobistej sytuacji z cieślą czy ze specem od namiotów wprost ku podstawowemu zrozumieniu czym jest stres. Rozwijamy w ten sposób umiejętność sprawdzania tego w każdej chwili. Jeśli potrafię patrzeć na złość, jaką czuję z powodu stolarza i przenieść ją z wymiaru osobistego, jedynie postrzegając ją jako stres, to będę w stanie zrozumieć jakąkolwiek dokuczliwość i poradzić sobie z nią do końca mojego życia.

Ostatnio mówiliśmy o pożądaniu (taṇhā): chęci, pragnieniu stawania się, pragnieniu pozbycia się czegoś albo po prostu chęci czegoś najwyczajniej miłego. Pragnienie jest podstawową ludzką cechą ani dobrą, ani złą – po prostu częścią „zestawu”. Trzy rodzaje taṇhā: bhava taṇhā, vibhava taṇhā i kāma taṇhā musimy dokładnie rozumieć. Bhava taṇhā jest pragnieniem bycia. Zauważcie, podczas odosobnienia, na ile jesteśmy kimś lub czymś. Czasami mamy wrażenie jakby nasze wspomnienia wręcz nas porwały – stwierdzamy, że nagle wróciliśmy do przeszłości. Może to być również jakaś możliwość w przyszłości. W myśli pojawia się poczucie bycia kimś, stawania się poprzez wybieganie w przyszłość, oczekiwanie. Jeśli nie staniemy się tego świadomi, nasza uwaga ciągle będzie zaprzątnięta tym nieustającym napięciem w umyśle. Jest też vibhava taṇhā, która jest wypieraniem. Mamy mnóstwo ideałów na temat tego, jacy nie powinniśmy być i czego nie powinniśmy mieć. Vibhava taṇhā jest pragnieniem, żeby się tych rzeczy pozbyć.

Kāma taṇhā jest pragnieniem przyjemności zmysłowej. Jest mnóstwo taṇhā, jeśli chodzi o ciało. Lubimy wygodę tego ciała, nie lubimy artretyzmu czy bólu. Niestety jedna z lekcji w tym życiu, z jakiegoś nieznanego, okrutnego powodu polega na tym, że musimy doświadczyć bólu. Jest to część życia. Na poziomie społecznym radzimy więc sobie z bólem. Znajdujemy jakieś tybetańskie zioła czy specjalistę od akupunktury, żeby nas opukał – w zależności od tego, w co wierzymy, i działamy na tym poziomie. Na poziomie Dhammy jednak, nasuwa się refleksja: jest choroba. Dlaczego jest choroba? Ponieważ są narodziny. Tak to jest – podobna się nam to, czy nie. Choroba jest czymś, czego trzeba się nauczyć, tak samo jak bólu. Podczas odosobnienia czujemy ból. Mam nadzieję, że nie

rozchorujecie się z tego powodu i nie „bolejecie” za bardzo, jednak prawdopodobnie ból odczuwać będziecie – w kolanach, karku, gdziekolwiek. Jest więc ból i pragnienie ulgi – podstawowy, pierwotny instykt i należy to rozumieć. Jeśli potrafimy zrozumieć pragnienie nie-bólu i pogodzić się z bólem, to jest to najlepsze, co możemy sobie zafundować. Próbujcie wykorzystać odczuwanie bólu, żeby przyjrzeć się pragnieniu, żeby zrozumieć pragnienie i ustanie pragnienia. To samo odnosi się do emocji i sposobu, w jaki działa świadomość. Buddha zachęcał nas, żeby rozważać, jak ludzkie ciało i świadomość zaangażowane są w przyjemne, nieprzyjemne i obojętne doznania; żeby używać doznań (vedanā) jako przedmiotu kontemplacji i zgłębiania. Gdy jesteś spragniony, pijesz szklankę soku. Jest to przyjemne. Gdy tak tu siedzisz i bolą cię kolana, jest to nieprzyjemne. Zupełnie oczywiste. Bez względu więc na to, co znajdujesz przyjemnym lub nieprzyjemnym – ciało, pogodę, osobę czy zawartość umysłu, zauważ odczuwanie przyjemnego-nieprzyjemnego-obojętne i rozważaj te uczucia w związku z pojawianiem się przyciągania-odrazy-obojętności. Gdy nie mamy kontaktu z Dhammą, często nie bierzemy pod uwagę tych podstawowych stanów umysłu. Po prostu cieszymy się z przyjemnego i próbujemy zminimalizować nieprzyjemne, co wydaje się czymś jak najbardziej logicznym. Powoduje jednak, że ciągle jesteśmy zabiegani, ponieważ cokolwiek byśmy robili, zawsze będzie jedynie przyjemne, nieprzyjemne i obojętne. Tak działa świadomość zmysłów. Poszukiwanie przyjemnego i próby uniknięcia nieprzyjemnego to saṃsāra. Im bardziej tak robimy, tym bardziej pragniemy i musimy to robić. Stajemy się uzależnieni od takiego działania. Wkłamy się w nieustające zjawisko zwane odradzaniem się – stawanie się, działanie przez cały czas, co odciąga nas od naszego prawdziwego domu. Odwodzi nas od nieuwarunkowanego, ponieważ przyjemność i ból zawsze są uwarunkowane. Gdy się to zmienia, my też czujemy potrzebę zmiany. Gdy trzymamy się bólu i przyjemności, zaczynamy wirować w kole saṃsāry. Koło jest jednym z naszych tradycyjnych wyobrażeń. Obręcz reprezentuje doświadczenie zmysłowe – kontakty, jakich doświadczamy, przyjemne i nieprzyjemne – wszystko to wiruje. Gdy chwycimy się obręczy, koło porywa nas swoim pędem. Chwytnie się przyjemnego, próby utrzymania i lęk przed stratą – wkładamy niebывały wysiłek, żeby to zachować. Złościmy się na nieprzy-

jemne. W obu przypadkach wirujemy bez końca. Jednak piasta koła jest środkiem poznania i istnienia, ten nieruchomy punkt zawiera wszystko. Tu leży nieuwarunkowane. Jeśli potrafimy wzmóc uważność i być tym centrum istnienia, to mamy już schronienie, pomimo tego, że zawsze będą pojawiały się przeróżne sprawy. Ajahn Chah właśnie to nazywał „naszym prawdziwym domem”. To podstawowa struktura, której Buddha każe nam się przyjrzeć. Nasze wrażliwe ciało wchodzi w kontakt (phassa) z przedmiotami. Kontakt daje przyjemne, nieprzyjemne i neutralne uczucia (vedanā). Stąd pochodzi pragnienie (taṇhā), przywiązywanie się do pragnienia (upādāna), cały proces stawania się (bhava) i powtórnych narodzin (jāti). Jeśli działamy tak przez dłuższy czas, staje się to nawykiem. Bardzo trudno jest wrócić potem do nieruchomego centrum istnienia, ponieważ wciąż zabiegani na skutek myśli i emocji, angażujemy się w to, co ruchome. Dlaczego tak nas to porywa? Nawet teraz, gdy tu siedzimy z postanowieniem: „Nie dam się porwać?” jest to bardzo trudne, nieprawdaż? Nie myślcie, że jesteście w tym odosobnieni. Wszyscy jedziemy na ty samym wózku! To trudne z powodu naszych nawyków, naszego uwarunkowania. Mimo że mamy dobre intencje, pojawiają się sytuacje, kiedy odczuwamy gniew czy lęk. To co tu próbujemy robić, to przerywanie tych kammicznych schematów. Można tego dokonać, gdy zacznie się patrzeć na Dhammę zamiast tkwić na poziomie osobowości. Kontemplacja uczuć (vedanānupassanā) jest jedną z czterech ustanowień uważności (sati-paṭṭhāna). Potrzeba skupionej uwagi, żeby zauważyć tę podstawową – na pozór – strukturę przyciągania naszej uwagi przez jedne rzeczy i odpychania przez inne. Można wypróbować to z emocją, odczuciem płynącym z ciała, myślą czy ludźmi. Na tym odosobnieniu być może doświadczymy jakichś kłopotów w związku z kimś albo nawet się zakochamy. Zauważcie, jak niektórzy ludzie są fizycznie atrakcyjni, a inni wręcz przeciwnie. Niektórzy mają mnóstwo charyzmy, inni nie. Zauważcie, jak jesteście przyciągani lub odpychani. Patrzcie na ten prosty ruch serca. Stąd pochodzą nasze nawykowe emocje. Czasem, gdy siedzimy, umysł się nudzi, oczy szukają w koło, ktoś wam się spodoba... aha! I już zaczynacie tworzyć romans. Pojawia się tworzenie „ja” i „ten ktoś”, i co „my” będziemy robić, co się „nam” przydarzy. Czasem nazywamy to „małżeństwem vipassany” i nagle, zupełnie niespodziewanie... uderza gong! To samo może zda-

rzyć się z nienawiścią, gdy na przykład jest w kimś coś nieprzyjemnego. Zamiast zauważyć nasze pragnienie, by nie mieć z kimś takim nic wspólnego, zamiast siedzieć aż stanie się to obojętne, robimy się krytyczni, uwikłani w awersję i próbujemy tego kogoś usunąć. Jednak w kontemplacji uczuć możemy po prostu wzbudzić obraz tej osoby i być uważnym wobec atrakcyjności i awersji. Doprowadzi nas to do spokoju umysłu i neutralności zamiast do utożsamiania się z tym uczuciem. Jeśli potrafisz rozpoznać ruch uczuć i nauczysz się nie podążać za nimi, nie reagować pod ich wpływem, to przestaniesz w końcu cierpieć. Na przykład twoja własna psychika, sprawy, których nie lubisz w sobie, emocje, których twoim zdaniem być nie powinno, pojawią się jako bardzo nieprzyjemne. Zapytaj wtedy sam siebie: „Jak odczuwane są nieprzyjemne emocje?”. Podobnie w medytacji, być może zaczniesz odczuwać spokój umysłu, błogostan czy świetlistą poświatę albo zauważysz jak piękna jest cisza, jak wszystko to jest atrakcyjne, ale oto nagle dźwięk koparki za oknem!

Przywiązujemy się do tego, co przyjemne i wyrafinowane, a pozbyć się brzydkiego. Czym jednak jest to, co zna przyjemne i nieprzyjemne? Bardzo często jesteśmy tak uwikłani w pragnienie przyjemności, że nawet nie zdajemy sobie sprawy z istnienia neutralności, która wydaje się nudna. Jak mawiał Ajahn Chah: „Neutralne jest zwyczajne jak przestrzeń między końcem wydechu, a początkiem wdechu”. Jest bardzo odprężająca, ale nie jesteśmy skłonni jej zauważać, ponieważ pragniemy ekscytacji, pragniemy reagować na jakieś interesujące, trudne lub przerażające sprawy. Praktyka vedanānupassanā wymaga subtelnej uważności – wybieramy ten rodzaj kontemplacji po to, by rozbić całą strukturę ego. Bez względu na to kim jesteś jako ego, powiedz sobie, że dzisiaj będziesz po prostu starał się zauważyć przyciąganie i odpychanie w umyśle, zauważyć sposób, w jaki kontemplujesz Dhammę zamiast być osobowością. Zapytaj wtedy: „Czym jest to, co wie, że ja zauważam?”. Ta wiedza jest tym, w czym znajdujemy wolność. Cała struktura jest bardzo analityczna, ale w buddyzmie analiza potrzebna jest tylko do pewnego stopnia. Masz ciało wraz z jego zmysłami, żyjesz w środowisku, z którym się kontaktujesz, kontakt ten tworzy przyjemne, nieprzyjemne i neutralne uczucia. Z tym właśnie należy pracować. Pojawia się potem taṇhā – chęć przyjemnego, niechęć do nieprzyjemnego albo senność i złudzenia wokół tego, co obojętne. Gdy pojawia

się ta chęć, może dojść do „chwytania się”, uwierzenia temu. Naprawdę myślisz, że jeśli za tym pójdziesz będziesz rzeczywiście szczęśliwy albo że dobrze by było się tego pozbyć.

Jest więc wiara w chęć i „chwytanie się” (upādāna). Z trzymania się pochodzi poczucie stawania się. Wikłamy się w cały proces i odradzamy w nowej sytuacji. Stąd pojawia się poczucie niezadowolenia i zaczynasz się w tym gubić: „No nie! Znowu to samo?”. Zauważcie jak „narodziny” i „śmierć” działają z chwili na chwilę. Nudzi mnie medytacja, bolą kolana, więc chcę wstać i robić coś interesującego. Nagle twórcza idea, która może zbawić świat, rozbłyska w moim umyśle. Zamiast ją zauważyć jako ideę i przyjemne uczucie, pragnę podtrzymać to zainteresowanie – pożądanie i zaangażowanie sprawia, że idea buzuje w moim umyśle. Z nudy moja uwaga „odradza się” w przyjemnych czy ekscytujących myślach. W końcu przyjemne myśli zaczynają nas nudzić i cały kołowrót trwa i trwa. Każde pojawienie się „narodzin” oznacza, że w końcu nadejdzie i „śmierć”. Ważne jest, żeby zauważyć ten moment, w którym umysł przechodzi do następnego interesującego tematu dlatego, że wtedy właśnie mamy wybór. Jeśli potrafię dostrzec pragnienie ucieczki od nudy i nie chwytam się już błyskotliwych, i na pozór ważnych idei, umysł wchodzi w ciszę i koło „narodzin” zostaje porzucone. Jeśli jednak chwytam przyjemne idee, uciekając od nudy, umysł zawsze będzie zajęty swoimi małymi cyklami „narodzin” i „śmierci”.

Stracone złudzenia, rozczarowanie i nuda doprowadzają nas do podobnego cyklicznego myślenia. Dlatego właśnie ważne jest, żeby zauważyć te stany umysłu i być cierpliwym dotąd, aż odejdą same z siebie. W ten sposób rozwiniemy uważną wytrwałość, a to doprowadzi nas do spokoju niestawania się. Wybieramy więc. Czasem udaje nam się zauważyć ruch w stronę przyjemności i możemy sobie wtedy powiedzieć: „Czy jest to konieczne? Czy doprowadzi mnie do spokoju umysłu?”. Nie reagujemy już niedbale na uczucie nudy i rozczarowania. Nasze wybory pochodzą bardziej z mądrości niż z niewiedzy. W sposób natychmiastowy możemy osiągnąć ustanie nieprzerwanych ciągów niespełnienia w naszym wewnętrznym świecie. Kroczymy teraz ścieżką pokoju i przerwania kołowrotu powtarzających się narodzin.

AKCEPTACJA I ODPOWIEDZIALNOŚĆ

Na podstawie mowy wygłoszonej w klasztorze Bodhinyanarama w 2000 roku.

Naszemu poczuciu akceptacji i przestrzeganiu właściwej etyki
zawsze towarzyszy serce pełne współczucia.

W zeszłym tygodniu mówiłem o akceptacji jako wartości duchowej. Akceptacja może jednak być opacznie rozumiana, jeśli traktowana jest jako rodzaj absolutnej filozofii w sensie społecznym. Może wtedy po prostu oznaczać stan apatii, uległości bez woli działania dla dobra własnego społeczeństwa. Chodziło mi raczej o jakość serca. Ta jakość istnieje w kontekście społeczeństwa, wspólnoty i rodziny. Społeczny kontekst określa, co jest społecznie dopuszczalne, a co nie. Lubię porównywać społeczne zobowiązanie bycia buddystą do bycia członkiem cechu. Weźmy na przykład cech murarzy – jeśli należysz do społeczności jego członków, masz pewne obowiązki, wcześniej musisz mieć pewne umiejętności, które rozwijasz zanim cię przyjmą i obdarzą zaufaniem. Twoja praca ma osiągać przyjęte przez wszystkich odpowiednie standardy – masz pewne zdolności, które umożliwiają wykonywanie twojego rzemiosła, pewne zobowiązania, których musisz przestrzegać i standardy, które musisz osiągać. Jeśli nie zachowujesz takich norm, cech wykreśli cię ze swoich ksiąg. Cech również chroni twoje interesy, zachęca by utrzymywać wysokie standardy, by używać lepszych projektów i cokolwiek jeszcze należy do sfery jego zainteresowań. Wydaje mi się, że monastycyzm, czy też każdy inny aspekt kultury buddyjskiej, wygląda podobnie. Jest to stowarzyszenie ludzi, którzy postanowili żyć wedle pewnych wartości, decydują się na ten styl życia. Przyjmują odpowiedzialność bycia buddystą. Ten rodzaj odpowiedzialności i podporządkowania nadaje formę naszemu udziałowi w społeczności i wspomaga nas wszystkich w naszej duchowej pracy.

Nasza klasztorna społeczność zakończyła właśnie okres zwany „odosobnieniem pory deszczowej”. Rzeczywiście padało tym razem. W czwartek podczas pełni księżyca mieliśmy „dzień pavāraṇā”, który jest ostatnim dniem odosobnienia pory deszczowej. Tego dnia zebraliśmy się

i uczestniczyliśmy w ceremonii przekazywanej od czasów Buddy. Wszyscy mnisi zebrali się, tworząc rodzaj koła dzielenia się i każdy po kolei recytował palijską strofę, którą z grubsza przetłumaczyć można następująco:

Za wszystko, co uczyniłem niezgodnie z powinnością buddyjskiego mnicha, co nie jest w zgodzie z praktyką, jaką przedsięwziąłem upomnijcie mnie teraz lub ofiarujcie mi swą refleksję lub wsparcie.

To otwiera, zaprasza do wysłuchania, jak postrzegają nas nasi towarzysze. Jest refleksją dla każdego z nas. Żyliśmy tu przez trzy miesiące, praktykując medytację i korzystając z dobrodziejstw tej świątyni, co możliwe było dzięki hojności naszej świeckiej społeczności. Był to dobrze spędzony czas i jestem wdzięczny za te trzy miesiące. Nasuwają nam się refleksje: „Czy mądrze wykorzystałem ten czas? Czy doceniłem ofiarowaną przez ludzi świeckich żywność i szanowałem klasztorne zasady? Czy wykazywałem wrażliwość wobec moich klasztornych towarzyszy?”. Wszystkie te właściwe refleksje pomagają pamiętać o istocie wstąpienia na ścieżkę spokoju i o zobowiązaniu pomagania innym podczas tej podróży. Nasze życie w społeczności jest więc treningiem ciała, mowy i umysłu, który wiedzie nas do porzucenia egoizmu, zachęcając jednocześnie do własnego duchowego rozwoju.

Buddha i jego uczniowie nie byli w stanie stworzyć szczegółowego kodeksu dotyczącego życia ludzi świeckich, tak jak to zrobili dla mnichów, ponieważ życie świeckiej społeczności było zbyt różnorodne. Tak więc najróżniejsze nauki o etyce i społecznych powinnościach zostały wygłoszone w kontekście istniejących wówczas struktur społecznych. W kulturach tych na przykład, gdy para się pobierała, to nie był to jedynie związek dwojga ludzi, ale akt małżeństwa wprowadzał również tę parę w społeczność małżeństw. Nie byli oni jedynie osobnym małżeństwem, ale raczej parą, która wstąpiła do cechu ludzi będących małżeństwami. To z kolei wiązało się z podporządkowaniem – moralnym, rodzinnym i społecznym. Cała społeczność rozumiała podporządkowanie. Podobnie, cała społeczność mogła pomagać małżeństwu poprzez zachętę, upominanie, pomoc w przypadku choroby i tak dalej, więc to nie było czymś, co wydarza się

w samotności. Ten rodzaj struktur służących wzajemnej pomocy trudno już znaleźć we współczesnym zurbanizowanym społeczeństwie. Możemy zapytać na przykład: „Czym jest związek partnerski? Czy jest taki »cech« partnerów? Jakie są zobowiązania w związku partnerskim? Jak można to zdefiniować i czy istnieją podobnie myślący ludzie, którzy wspierają takie zobowiązania?”. Nie ma na to jasnych odpowiedzi i wydaje mi się, że to prawdziwy problem naszego społeczeństwa. Miejsce takie jak nasz klasztor wraz z tą grupą ludzi i osobami pojawiającymi się w niedzielę, żeby medytować i snuć refleksje na temat Dhammy, to ośrodek służący tworzeniu otoczenia sprzyjającego praktyce Dhammy. Jako społeczność, grupa ludzkich istot, możemy podtrzymywać pewne tradycyjne wartości. Szanujemy je i możemy informować się nawzajem, gdy te wartości nie są przestrzegane, kiedy czyjeś zachowanie staje się niedopuszczalne. Jeśli widzimy, że ktoś, kto przychodzi do klasztoru zachowuje się obraźliwie czy widzimy mnicha, który nie żyje zgodnie z klasztornymi standardami, nie możemy tego akceptować. Musimy wtedy we właściwy sposób wyrazić nasz sprzeciw. Kiedy mówimy o akceptacji, mamy na myśli poziom serca. Akceptacja jest wewnętrzną strategią pozwalającą nam radzić sobie z życiem i przytomnie w nim działać. Akceptacja nie jest jednak żadną absolutną filozofią społeczną. W sensie społecznym pewne zachowania są nie do zaakceptowania. Naszym obowiązkiem, jako członka tej duchowej społeczności, jest podejść do kogoś, kto według nas nie żyje zgodnie z przyjętymi standardami – bez względu na to, czy jest to mnich, czy osoba świecka – i powiedzieć, że musimy o tym porozmawiać i spróbować znaleźć rozwiązanie. Wewnętrzna akceptacja umożliwia jasność w podejmowaniu działań. Jeśli jednak nie jesteśmy świadomi naszego wewnętrznego świata i atakujemy z pozycji „słusznego oburzenia” i gniewu, skutki będą wątpliwe i odwrotne do zamierzonych. Musimy wobec tego zawsze być świadomi i uczciwie akceptować nasze własne pasje i zanieczyszczenia umysłu. To nasze wewnętrzne zobowiązanie i podporządkowanie. Nasze „usprawiedliwione oburzenie” jest bardzo destrukcyjną energią, która może być użyta w celu usprawiedliwiania gniewu, nienawiści i zazdrości. Musimy mieć odwagę, żeby zabrać głos, kiedy jest to konieczne, ale niezbędną jest też uczciwość w jasnym postrzeganiu naszych własnych intencji i uczuć. W buddyjskiej społeczności pięć

wskazań przyjmuje się jako etyczne ramy. Trzecie na przykład zachęca do umiarkowania odnośnie zmysłowości. Jest to bardzo szerokie wskazanie sugerujące nam, żebyśmy poddawali refleksji nasze zachowania związane ze sferą doświadczeń zmysłowych. W szczególności zachęca nas do wierności wobec swoich partnerów. Zdrada w związkach jest więc wyraźnym wykroczeniem, jeśli chodzi o to wskazanie. Jest to wskazanie wyznaczające wyraźne granice małżonkom czy osobom żyjącym w stałym związku albo zaręczonym, nieletnim, mnichom czy komuś, kto żyje przyjmując osiem wskazań – wszystkich tych osób dotyczy ono w sensie zachowań seksualnych. Przestrzeganie go, to jednocześnie nasza odpowiedzialność, zobowiązanie wspierania harmonii istniejących norm społecznych oraz dbanie o nieletnich i osoby żyjące według wskazań wyrzeczenia. Osoby, które zobowiązały się wieść życie religijne opierające się na buddyjskich zasadach mają takie zobowiązania wobec siebie. Jeśli ktokolwiek w naszej społeczności, mnich czy świecki nie przestrzega zasady nieskazitelnosci w związkach lub gdy ktoś jest w jakikolwiek sposób rozwiązły, czy zachowuje się obraźliwie, naszą powinnością, jako społeczności, jest mówić o tym i mieć na ten temat refleksje, jednak nie na zasadzie plotkowania, tylko szanując wskazania. To wymaga odwagi i współczucia. Jest to rodzaj działalności społecznej. Oznacza mówienie o rzeczach ważnych. Ten rodzaj uczciwości może być pomocny, jeśli jest właściwie wykorzystany – nie obłudnie, nie z powodu gniewu, ale dlatego, że zobowiązani jesteśmy dbać o dobro zarówno społeczności, jak i jednostek. Prawdopodobnie jest tą wartością Buddy, której nigdy się nie sprzeniewierzył podczas swej duchowej wędrówki. Prawdopodobnie jest sercem życia religijnego, ponieważ przebudzenie dotyczy prawdy. Wolność związana jest z prawdą, a cierpienie z niewiedzą, nierozumieniem. Jeśli jest ktoś w naszej społeczności klasztornej, czy też wśród ludzi świeckich, kto w swoim umyśle usprawiedliwia zachowania niemoralne, to stwarza zagrożenie dla samego siebie. Niestety my, ludzkie istoty mamy zdolność do racjonalizowania naszych złudzeń. Potrafimy być bardzo sprytni w swojej wiedzy czy ideach. Zapewne nie raz byliśmy świadkiem sytuacji, w której ktoś próbował upomnieć kogoś innego, ale ta osoba okazywała się bardziej elokwentna i odwracała kota ogonem. Spryt daje doraźne zwycięstwo nad prawdą. Słowami i językiem manipulujemy tak, żeby odpowiadało

to pragnieniom i lękom naszego ego. Właśnie ten spryt może wyrządzić wielką krzywdę naszemu życiu duchowemu. Wskazania i moralne zasady istnieją w powszechnej świadomości, są powszechną zgodą na pewne zachowania. Gdy ktoś działa w sposób, który przyczynia się do rozbijania istniejących związków i stosuje te sprytne językowe wybiegi, mówimy: „Być może, ale co z trzecim wskazaniem...”. Ważne jest posiadanie takiego powszechnego zbioru wiedzy, żeby istniały odniesienia poza osobistymi preferencjami. Nasze zasady klasztorne są zbiorem wiedzy dostępnym nie tylko dla mnichów i mniszek, ale również dla ludzi świeckich. W niebuddyjskich krajach większość ludzi nie rozumie zasad klasztornych, ale w buddyjskiej Azji ludzie są obeznani z nimi, każdy zna granice zachowań mnicha i osoby świeckiej. Gdy te granice zostaną przekroczone, znajdujemy odpowiedni punkt odniesienia, powszechny zespół uzgodnień. Pomaga to zarówno osobom będącym autorytetami, jak i tym, które szukają porad i przewodnictwa. Czasem nauczyciele wykraczają poza granice własnej kultury, poza regułę i zobowiązania, które pomagają im w refleksji nad swoimi obowiązkami. Może to prowadzić do sytuacji, w której nauczyciel gubi się w swoich samolubnych złudzeniach, wypala się albo przekracza granice właściwego zachowania. Nauczyciele i liderzy grup często gubią wątek i błąkają się w swym pomieszaniu. Gubią się w swojej własnej przesadzie. Natomiast jeśli istnieje wiedza na temat tych kulturowych granic, ról i oczekiwań, trudniej jest nauczycielom popadać w samooszukiwanie się. Oni też potrzebują ochrony, nieprawdaż? Wszyscy potrzebujemy ochrony, wszyscy potrzebujemy pomocy, ponieważ istnieje złudzenie i ściąga nas na niewłaściwe tory.

Gdy kontemplujemy pierwsze wskazanie, widzimy jak jest to trudne w Nowej Zelandii. Żeby utworzyć rezerwy ptaków Karori i Kapiti wiele oposów, szczurów, kotów i gronostajów zostało zabitych. Bez wybicia ich, rdzenne gatunki ptaków wymarłyby. Cóż więc zrobić? Jedno, co możemy zrobić, to nie odrzucać pierwszego wskazania. Jeśli ktoś czuje, że musi je złamać, powinien długo i głęboko myśleć, rozważając konieczność i powagę odbierania życia. Należy wtedy przyjąć odpowiedzialność za swoje decyzje. Jeśli wskazanie zostaje jednak zupełnie odrzucone, łatwo jest o pojawienie się postawy lekceważącej jakąś formę życia. Świat zwierząt i roślin brany jest wtedy pod uwagę jedynie w kontekście ludzkich pragnień i ekonomii zamiast w kontekście współczucia i opieki.

Czy uważaliście kiedykolwiek, że pająk jest miłym zwierzęciem? Dzieciom przychodzi to z łatwością. Czy kiedykolwiek zmieniliście swoje postrzeganie go jako szkodnika, żeby przyjrzeć mu się z empatią jako odczuwającej istotie próbującej być szczęśliwą na swój interesujący sposób? Tworzy to zupełnie inny stosunek – to piękne. Może wydaje się bardzo utopijne i niepraktyczne, ale Buddha zachęcał nas do kultywowania serca pełnego miłości i zaprzestania odseparowywania się. Oczywiście musimy chronić środowisko przed szkodliwymi chwastami i tak dalej, ale nie brutalizujemy naszych umysłów nieczułymi lub gwałtownymi odruchami. Drugie wskazanie dotyczy uczciwości: przyjmuję wskazanie powstrzymywania się od brania tego, co nie zostało mi dane. W naszej regule klasztornej mamy różne subtelności związane z tym podstawowym wskazaniem niekradzenia. Gdyby ktoś na przykład dał mnichowi cenny przedmiot, tu w Nowej Zelandii wart tysiąc dolarów, a mnich ten pojechałby do Kanady, to według kanadyjskiego prawa musiałby zgłosić taki przedmiot i zapłacić cło. Jeśli jednak zabrałby ten przedmiot, włożyłby go do torby i przeszedł obok odprawy celnej bez zgłoszenia go, będąc świadomym, że unika zapłacenia cła, dopuściłby się wykroczenia (w mniszej regule). Mówi się o tym, że jest to wykroczenie zwane pāṛājika. Są cztery wykroczenia pāṛājika. Kiedy mnich dopuści się jednego z nich, musi zwrócić szatę [tj. przestaje być mnichem – przyp. tłum.]. Taki rodzaj oszustwa byłby poważną przeszkodą w jego duchowym rozwoju, więc reguła pomaga mu być bardzo uważnym. Bycie uważnym stwarza w ten sposób umysł, który wolny jest od wstydu, poczucia winy czy lęku przed obwinianiem. Zasady wskazują na poczucie nieskazitelności jako na standard życia duchowego. Nauki etyczne zachęcają do szanowania i wspierania prawa danego kraju, bo jeśli my tego nie będziemy robić, to... kto będzie? To nasze zobowiązanie wobec społeczeństwa. Nie polega na pójsciu po linii najmniejszego oporu i zachowywaniu się tak, jak to obecnie popularne: „Cóż, wszyscy podkradają. Dlaczego nie? W biurze jest pełno materiałów papierniczych”. Ten rodzaj umysłu nie jest nieskazitelnie czysty. Umysł reagujący pod wpływem nieuczciwych impulsów staje się przepelniony poczuciem winy, lękiem i arogancją. Nie jest to umysł, który może doświadczyć piękna spokojnego serca.

Wskazanie dotyczące mowy jest poręcznym lustrem pomagającym nam dostrzec intencje ukryte za naszymi słowami. Niewłaściwa mowa to kłamstwo, przekleństwa, plotki siejące niezgodę i głupie paplanie. Właściwa mowa, to mówienie prawdy, mowa piękna, mowa wzbudzająca harmonię zamiast tworząca podziały. Mowa będąca w zgodzie z Dhammą. Mowa może być uwznioślająca. Na przykład, gdy Dalajlama przyjechał do Nowej Zelandii jego słowa były niezwykle inspirujące dla tak wielu ludzi. Z drugiej zaś strony, gdy słyszy się kogoś mówiącego z sercem pełnym nienawiści i okrucieństwa, może to być bardzo niepokojące. Mowa, jak widać, może zarówno przynieść dobro społeczeństwu, jak też mu szkodzić. Nie zawsze wystarczają same wskazania, żeby wszystko było w porządku, ale możemy podeprzeć się refleksją: mowa prawdziwa, piękna mowa, mowa harmonijna, mowa będąca w zgodzie z Dhammą – Właściwa Mowa. Dzięki czytaniu i kontemplowaniu wskazań przez dłuższy czas, wskazanie to zaczyna pojawiać się jak echo w naszym umyśle. Potem, gdy rozmawiamy z kimś i odkrywamy, że przekreślamy prawdę, ukrywamy ją albo przesadzamy, wskazanie budzi nas pytaniami: „Czemu to robię? Dlaczego kłamię? Dlaczego muszę przekreślać prawdę?”. Budzi nas do prawdy o naszych motywach. Jeśli nie posiada się takich przejrzystych granic czy standardów moralnych, łatwo o działania niewłaściwe i nieroztropne zachowania przynoszące szkodę nam samym i innym. Wskazania stają się więc sposobem zabezpieczenia się przed wewnętrznymi odruchami niewrażliwości i egoizmu, odruchami, których wszyscy doświadczamy, ale które stają się niebezpieczne jedynie wtedy, gdy uwierzmy ich podszeptom. Używając wskazań w ten sposób, jesteśmy w stanie pytać sami siebie: „Jakie są moje intencje? Czy nie próbuję manipulować kimś albo ukryć coś, co robiłem albo czy przesadzam, bo chcę lepiej wypaść? Skąd się to bierze? Z lęku, chciwości czy z czegoś innego? Jakie będą tego skutki? Czy skutki będą dobre? Czy przyniosą spokój? Czy będą szczęśliwe? Czy mój umysł nie jest pomieszany, gdy tak mówię?”. Z drugiej zaś strony, kiedy zachęcamy ludzi, kiedy jesteśmy wrażliwi, kiedy mówimy prawdę, kiedy potrafimy przyznać się do naszych błędów, jakie będą efekty? Czy przyniesie to dobre czy złe skutki? Właściwa mowa staje się wtedy ścieżką ku wolności. Nie jest to łatwe. Dla większości ludzi jest trudne. Łatwo wierzymy naszym złudnym projekcjom i w swojej niewrażliwości, i nieuprzejmości

lekceważymy innych. Być może dajemy się zwieść jakiemuś małostkowemu zarzutowi i wypominamy to komuś w nieczuły sposób. Być może zazdrościmy komuś jego sukcesu i podsumowujemy go za plecami – jest tyle sposobów na zamknięcie naszego serca i zagubienie się w niewłaściwej mowie. Empatia i miłująca dobroć zostają zduszone i kończymy coraz bardziej wyalienowani.

Wskazanie dotyczące narkotyków i innych środków odurzających jest oczywiście bardzo ważne, ponieważ prawdziwe życie religijne i duchowe wymaga inteligencji i skupienia, co niszczone jest przez alkohol czy różne miękkie narkotyki. Nikt nie wymaga od nas, żebyśmy przyjmowali jakąś purytańska postawę: „Naprawdę powiadam, nawet kieliszka wina na urodzinach babci?”. Nie o to chodzi. Raczej ma to nam pomóc w przyjrzeniu się dlaczego sięgamy po te środki i jaki to ma wpływ na nasze życie. Czy sprawiają one, że jesteśmy lepszymi ludźmi i bardziej odpowiedzialnymi członkami społeczności? Co wobec tego z naszym biednym, starym ciałem? Czy to uprzejme nasycać ciało wszelkimi chemikaliami wyłącznie dla przyjemności albo z potrzeby ucieczki? W ten sposób ramy tego buddyjskiego, religijnego cechu tworzy pięć wskazań. Każdy z nas powoli doskonali i pogłębia ich zastosowanie i rozumienie. Wskazanie dotyczące niekrzywdzenia nie tylko zachęca byśmy żyli nie stosując przemocy, ale również kierowali się współczuciem. Pracujemy nad pogłębieniem tej możliwości. Podstawą buddyjskiej filozofii jest empatia. Empatia to cudozna postawa pomagająca nam uwolnić się od egoizmu i skupienia na sobie. Kiedy mamy szansę dać coś komuś i odczuwamy radość z pomagania komuś i dbania o niego, to ten ktoś tak naprawdę dużo nam daje. Czy to nie ironia?! Zdarzało mi się mówić ludziom, którzy adoptowali dziecko, że miało ono szczęście. Zawsze otrzymywałem odpowiedź: „Nie, nie! To my jesteśmy szczęśliwi”. Dane nam jest około stu lat życia na tej planecie, osiemdziesiąt, najwyżej sto. Jaki jest cel życia? Jeśli możemy zrobić coś dobrego dla społeczeństwa, dla planety i istot żyjących na niej, to nadaje to życiu jakiś sens. Jeśli stanie się to podstawą naszej społecznej filozofii, to zaczniemy wyraźniej widzieć skłonność do manipulowania i racjonalizowania własnych działań zmierzających do osiągnięcia egoistycznych celów. Gdy pojawią się szkodliwe impulsy, uczymy się być cierpliwi i nie ulegać tym energiom. Kultuwujemy też właściwy stan umysłu. Zachęcamy

współczucie i uprzejmość, by zakwitły w naszym sercu – to bardzo sympatyczny proces zachodzący w naszym duchowym życiu. Postęp nauki w dziedzinie medycyny czy biotechnologii stwarza cały szereg skomplikowanych dylematów moralnych, które za czasów Buddy nie istniały. Na przykład, jakie jest buddyjskie stanowisko wobec inżynierii genetycznej? Czy ujęte jest to w pięciu wskazaniach? Być może nie ma potrzeby zajmowania żadnego stanowiska. Ważne jest natomiast, żeby nasze serca i umysły były wolne od osobistych uprzedzeń powstałych z chciwości i arogancji. Być może częścią Właściwej Mowy jest zdolność do dyskusowania na temat pojawiających się zagadnień, do uczestniczenia w procesie edukowania całego społeczeństwa. To oznacza osobiste zaangażowanie w zdobywanie informacji o tych zagadnieniach i dokładne przemyślenie tego, jak sami odczuwamy jakieś zagadnienie w świetle naszych etycznych standardów. Zapewni to nam odpowiednią zdolność serca i inteligencji do włączenia się w tę debatę i wniesienia znaczącego wkładu w moralny kierunek naszego społeczeństwa. W cechu rzemieślników istnieje odpowiedzialność za utrzymywanie standardów, do tego cech zachęca, ale jest też radość z wykonania czegoś pięknego, co jest ekspresją danego rzemiosła. W ten sam sposób nasza buddyjska społeczność posiada standardy, wedle których powinniśmy żyć i zachęcać innych do życia według nich, ale jest też sfera ekspresji naszego istnienia będąca częścią „rzemiosła” czy „sztuki życia”. Dawanie czegoś od siebie dla dobra innych istot jest naprawdę cudowne. Czasem buddyjski nacisk na praktykę i uważność może wyglądać na ciągle myślenie o sobie – mało inspirujący styl życia. Nic nie mogę dać, w niczym pomóc, nikogo nie można kochać, nikim się opiekować, w życiu nie ma równowagi. Druga skrajność, to oczywiście, ciągle bycie na zewnątrz – bycie tak zaangażowanym, kochającym, że kończy się to załamaniem nerwowym i szpitalem. Należy znaleźć równowagę między miłością do samego siebie i miłością do innych. Być może najwyższy standard do jakiego może zachęcać buddyjska społeczność, to po prostu: kochajcie się nawzajem. Nasza zdolność akceptacji i przyjęcia właściwej etyki zawsze pochodzi z serca pełnego kochającej uprzejmości.

GLOSARIUSZ

Pālijski jest językiem pism tradycji Theravādy i kilka słów w tym języku zostało użytych w książce. W nawiasach kwadratowych poniżej znajdują się instrukcje wymowy.

Więcej o terminach, wymowie i zapisie na stronie:
sasana.pl/kieszonkowy-sloownik-palijsko-polski.

- Ajahn [wym. adzian] – nauczyciel. Tajski termin, pochodzący od pālijskiego słowa ācariya [wym. aaciarija] znaczącego „nauczyciel”.
Ānāpānasati [wym. aanaapaanasati] – uważność wdechu i wydechu.
Jedna z głównych technik medytacji, prowadzących do skupienia.
Anattā [wym. ana-taa] – nie-ja, brak istoty, nieistnienie jakiegokolwiek osobowej esencji, główna doktryna buddyjska.
Anicca [wym. ani-cia] – niestały, nietrwały, natura wszystkich doświadczalnych zjawisk.
Ariya saccāni (cattāri) [wym. arija sa-ciaani (cia-taari)] – Cztery Szlachetne Prawdy, najbardziej zwięzła synteza buddyjskich nauk: cierpienie, jego przyczyna, jego ustanie, Ścieżka ku temu wiodąca.
Bhante [wym. b^hantee] – czcigodny, forma grzecznościowa zwracania się do starszych w hierarchii (np. świeckiego do mnicha).
Bhāvanā [wym. b^haawanaa] – rozwój wewnętrzny, kulturowanie.
Bhikkhu [wym. b^hi-k^hu] – mnich buddyjski.
Dāna [wym. daana] – dawanie jałmużny, szczodrość, hojność. Cnota praktykowana w celu przezwyciężenia chciwości i egoizmu.
Dhammavicaya [wym. d^hammawiciaja] – zgłębianie naturalnego prawa (Dhammy).
Dukkha [wym. du-k^ha] – ból, cierpienie, stres, w sensie fizycznym lub psychicznym. Termin bardzo szeroki, obejmujący ból, krzywdę z powodu zmiany i niestałości, niespełnienie i niepewność wszelkich zjawisk.
Kamma [wym. kamma] (sansk. karma) – działanie (celowe) ciała, mowy i umysłu. Kamma-vipāka – skutek tych działań (dosł. owoc).
Khandha [wym. k^hand^ha] – składowe, zbiory, zespoły, pięć składowych

przywiązania, które są pięcioma aspektami tworzącymi fizyczne i mentalne doświadczenie:

1. formy materialne (rūpa);
2. świadomość (viññāṇa);
3. doznania (vedanā);
4. rozpoznania (saññā);
5. wytwory umysłowe (saṅkhāra).

Magga [wym. maga] – Ścieżka, ostatnia z Czterech Szlachetnych Prawd.

Są to:

1. Właściwy Pogląd (Rozumienie) (sammā diṭṭhi);
2. Właściwe Przemyślenia (sammā saṅkappa);
3. Właściwa Mowa (sammā vācā);
4. Właściwe Działanie (sammā kammanta);
5. Właściwy Sposób Życia (sammā ājīva);
6. Właściwy Wysilek (sammā vāyāma);
7. Właściwa Uwaga (sammā sati);
8. Właściwe Skupienie (sammā samādhi).

Metta [wym. me-ta] – miłująca dobroć, jedna z czterech Brahmavihāra (siedzib niebiańskich):

1. miłująca dobroć (mettā);
2. współczucie (karuṇā);
3. współradość (muditā);
4. zrównoważenie (upekkhā).

Nibbāna [wym. ni-baana] (sansk. Nirvāṇa) – niewiązanie, wygaśnięcie, uwolnienie, wyzwolenie (od pasji, chciwości, awersji, ułudy), ostateczny cel buddyjskich aspiracji.

- Nirodha [wym. nirood^ha] – ustanie, zanik (przyczyny cierpienia),
Trzecia Szlachetna Prawda.
- Paññā [wym. pañña] – mądrość, wiedza.
- Pārājika [wym. paaraadzika] – (dosł. porażka), cztery reguły mnisie,
których złamanie skutkuje „zdjęciem szat” (wykluczeniem ze
społeczności klasztornej). Oznacza, że mnich poniósł „porażkę”.
- Samudaya [wym. samudaja] – powstawanie, przyczyna (cierpienia),
Druga Szlachetna Prawda, przeciwieństwo nirodhy.
- Samṣāra [wym. saṃsaara] – powtarzające się „koło narodzin” – narodziny,
wzrastanie, starzenie się i śmierć, które przykuwają istoty
do egzystencji (dosł. nieustanna wędrówka).
- Saṅkhāra [wym. saṅk^haara] – wytwory, złożoności; odnosi się zarówno
do aktu wolicjonalnego jako wytwarzania rzeczy, jak i do rzeczy
wytworzonych. Jedna z khandh umysłowych.
- Schronienia – Buddha (Przebudzenie), Dhamma (Prawda), Saṅgha (Spo-
łeczność Przebudzonych). Określane czasem jako Trzy Klejnoty albo
Potrójny Klejnot.
- Sukha [wym. suk^ha] – przyjemny, szczęśliwy, radosny, jedno z trzech
rodzajów uczuć, przeciwieństwo Dukkhi.
- Taṇhā [wym. tanhaa] – pragnienie, pożądanie; przyczyna cierpienia
według Drugiej Szlachetnej Prawdy.
- Theravāda [wym. t^heeraawaada] – Szkoła Południowa (dosłownie
Szkoła Starszych), rozpowszechniona w Azji Południowo-Wschodniej
i na Sri Lance.
- Vipassanā [wym. wipassanaa] – wgląd, intuicyjna mądrość, zgłębienie
Prawdy.
- Wskazania – moralne standardy, pięć podstawowych nakazuje
powstrzymanie się od: zabijania, kradzieży, zmysłowego folgowania
sobie, niewłaściwej mowy i spożywania substancji przyczyniających się
do braku uważności.

○ AUTORZE

Czcigodny Ajahn Viradhammo urodził się w Esslingen, w Niemczech w 1947 roku, w rodzinie lotewskich emigrantów. Wyjechał z rodzicami do Kanady, gdy miał pięć lat. Studiował inżynierię na Uniwersytecie Toronto, jednak życie akademickie go rozczarowało, więc w 1969 roku przerwał studia i wyjechał do pracy w Niemczech, by następnie rozpocząć podróżowanie, żeby poznać świat i doświadczyć innych kultur. W późniejszym czasie, kiedy mieszkał w Indiach, zetknął się z buddyzmem, dzięki temu, że spotkał sāmāṇerę Bodhesako, który zapoznał go z pismami czcigodnego Ñāṇavīry. Dotarł w końcu do Tajlandii, gdzie w 1973 roku został nowicjuszem w Wat Mahathat, a w roku następnym przyjął pełne święcenia w Wat Pah Pong od Ajahna Chaha. Był jednym z pierwszych mieszkańców w innym klasztorze – Wat Pah Nanachat.

W 1977 roku, po czterech latach pobytu w Tajlandii, powrócił do Kanady, by spotkać się z rodziną. Nie wrócił już do Tajlandii, gdyż został poproszony przez Ajahna Chaha o przyłączenie się do Ajahna Sumedho w Hampstead Vihara w Londynie. Przez kolejne lata brał udział w tworzeniu klasztorów w Chithurst i Harnham.

W 1985 roku, na zaproszenie Wellington Theravāda Buddhist Association, wyjechał w towarzystwie czcigodnego Thanavarodo do Nowej Zelandii, gdzie mieszkał przez 10 lat i założył klasztor Bodhinyanarama.

W 1995 roku przyjechał do Wielkiej Brytanii, by wspomóc Ajahna Sumedho w prowadzeniu klasztoru Amaravati. Spędził tam 4 lata, zanim powrócił do Nowej Zelandii. Obecnie jest zaangażowany w tworzenie klasztoru Tisarana (Tisarana Buddhist Forest Monastery) we wschodniej Kanadzie, jednocześnie od 2002 roku przez 9 lat opiekował się swoją matką, aż do jej śmierci.

Ajahn Viradhammo dwukrotnie odwiedził Polskę. W latach 1997 i 1999 przeprowadził warsztaty medytacji w Białymstoku. W tym samym czasie zainspirował grupę Łotyszów do zorganizowania odosobnienia medytacyjnego na Łotwie. Powstałe tam później Towarzystwo Theravādy działa prężnie do dziś.

FUNDACJA THERAVADA

Theravāda (wymowa – mniej więcej – „t(h)era-wa-da”), „Doktryna Starszych”, jest szkołą buddyzmu, która czerpie swoje duchowe inspiracje z Tipiṭaki lub kanonu palijskiego, która zawiera, powszechnym zdaniem uczniów, najwcześniejsze zapiski nauczania Buddy. Przez wiele stuleci Theravāda była dominującą religią kontynentalnej części Azji Południowo-Wschodniej (Tajlandia, Birma, Kambodża, Laos) i Sri Lanki. Dziś liczba wyznawców Theravādy na świecie przekracza 100 milionów. Przez ostatnie kilka dekad Theravāda zaczęła zakorzeniać się na zachodzie.

Buddyzm Theravāda od wielu lat ma w Polsce wielu sympatyków, osób zainteresowanych i praktykujących. Dotychczas jednak nie powstała żadna organizacja, centrum czy ośrodek, który wspierałby polskich Theravādinów w zdobywaniu wiedzy o naukach Buddy, bazujących na kanonie pālijskim, oraz praktykowaniu tychże.

Postanowiliśmy to zmienić i założyć Fundację „Theravāda”. Liczymy na Wasze zainteresowanie i współpracę. Fundacja nie jest związana z konkretnym nauczycielem ani tradycją czy odłamem buddyzmu. Jesteśmy otwarci na wszystkie osoby autentycznie zainteresowane naukami buddyjskimi na podstawie kanonu pālijskiego.

Początki takiej działalności nigdy nie są proste. Zadajemy sobie wiele pytań, dyskutujemy różne warianty i poszukujemy najlepszych rozwiązań. Oby nasze działania umoliwiły rozwój Dhammy w Polsce i przyczyniły się do szczęścia wszystkich tu mieszkających.

CELE FUNDACJI

Propagowanie wiedzy z zakresu buddyzmu Theravādy.

Umożliwienie osobom zainteresowanym buddyzmem Theravādy zapoznanie się z naukami (w formie książek, filmów, wykładów etc.) oraz podjęcia praktyk pod opieką kompetentnych nauczycieli (zarówno mnichów jak i świeckich nauczycieli).

Ochrona zdrowia i promocja zdrowego trybu życia (poprzez zapoznanie się naukami buddyzmu Theravādy oraz technikami medytacji i relaksacji, umożliwiającymi zmniejszenie poziomu stresu oraz poprawy fizycznego i psychicznego samopoczucia).

Działanie w zakresie nauki, edukacji, oświaty i wychowania (w zakresie nauk buddyjskich, języków, kultury i sztuki krajów, których kultura i sztuka ukształtowała się pod wpływem Theravādy: Tajlandia, Sri Lanka, Birma, Laos, Wietnam, Kambodża, Indie).

Integrowanie środowiska polskich buddystów Theravādy.

Jednym ze sposobów propagowania wiedzy o buddyzmie Theravādy jest wydawanie książek napisanych przez znanych nauczycieli w tej tradycji, przetłumaczonych na język polski. Wydawane książki będą w głównej mierze pozycjami przetłumaczonymi dzięki osobom zrzeszonym wokół portalu Sasana.pl. Ich wersje elektroniczne będą, jak obecnie, dostępne bezpłatnie do pobrania ze strony:

www.sasana.pl

www.facebook.com/theravadapl

NAKŁADEM FUNDACJI THERAVADA UKAZAŁY SIĘ

W ROKU 2014

Ajahn Brahm, *Podstawowa metoda medytacji*
Shravasti Dhammika, *Dobre Pytania – Dobre odpowiedzi*
Sayadaw U Silananda, *Paritta-Pāli (Wersy ochronne)*
Thanissaro Bhikkhu (Geoffrey DeGraff), *Z każdym oddechem*
Wskazówki do medytacji

W ROKU 2015

Thanissaro Bhikkhu (Geoffrey DeGraff), *Szlachetna strategia:*
artykuły ścieżki buddyjskiej
Grzegorz Polak, *Droga do wyzwolenia w traktacie Visuddhimagga*
Buddhaghosy (wersja elektroniczna)

W ROKU 2016

Thanissaro Bhikkhu (Geoffrey DeGraff), *Szlachetna Strategia.*
Thanissaro Bhikkhu (Geoffrey DeGraff), *Czystość serca. Artykuły*
ścieżki buddyjskiej

W ROKU 2017

Ajahn Sumedho, *Cztery Szlachetne Prawdy*
Viradhammo Bhikkhu, *Spokój istnienia*

Książki dostępne są bezpłatnie.
Prośby o egzemplarz prosimy kierować na adres:
theravada@gmail.com



THERAVĀDA
POLSKA

KRS: 0000464215 NIP: 50030006901 REGON: 14675622

KONTO BANKOWE: 89 2030 0045 1110 0000 0270 1020

**DHAMMA DĀNA - DAR DHAMMY
DO BEZPŁATNEJ DYSTRYBUCJI - NIE NA SPRZEDAŻ**

WWW.THERAVADA.PL