

ELIMINOWANIE GNIEWU

THERA PIYATISSA



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



Eliminowanie gniewu

Czcigodny K. Piyatissa Thera

Celem buddyzmu jest osiągnięcie nibbany - stanu bezśmiertnej, jedynej i ostatecznej rzeczywistości. Ten, kto pragnie osiągnąć ów stan, musi wziąć pod uwagę charakter nibbany - musi porzucić swe ulotne poszukiwania i przywiązania w świecie przejawionej materii. Rzecz jasna, bardzo mało jest osób dojrzałych na tyle, by nibbanę osiągnąć w ciągu jednego ziemskiego istnienia.

Znając ludzkie ograniczenia, Budda nie zmuszał nikogo do życia w wyrzeczeniu. Wiedząc, że nie każdy człowiek wydobędzie z siebie wystarczająco wiele sił duchowych (koniecznych i niezbędnych) do rozpoczęcia wędrówki na wyższy poziom egzystencji mówił, że nic nie stoi na przeszkodzie, by w pełni cieszyć się urokami życia, by korzystać ze wszystkich jego przyjemności.

Lecz wtedy życie nasze musimy podzielić na dwa etapy. Pierwszy daje korzyści, które osiągamy żyjąc teraz, drugi te, które zbierzemy w żywotach następnych - stopniach na ścieżce do osiągnięcia pełni duchowego życia.

Zawsze jednak, nawet gdy prowadzimy przyjemne życie, nie powinniśmy zapominać, że ciało jest jedynie narzędziem, które umożliwia nam praktykowanie cnót - tak dla swej korzyści, jak i dla pożytku innych ludzi.

Czyli że powinniśmy żyć życiem moralnym i użytecznym, zawsze pielęgnując skromność i ograniczanie pragnień.

Budda powiedział, że jeśli jakiś człowiek pragnie osiągnąć dostatek, to musi być on pilny i energiczny, a jeśli pragnie chronić dostatek, to musi być on uważny i ekonomiczny.

Jest wielce prawdopodobne, że życie takiego człowieka może być w jakiś sposób zakłócone i utrudnione przez działania innej „niezdrowej” osoby. Może to spowodować zejście ze ścieżki, ale najważniejsze jest, by nie porzucać kroków, które prowadzą do osiągnięcia wewnętrznego pokoju.

Zgodnie z nauką Buddy, ich mottem jest:

Choć inni mnie krzywdzą, ja tego nie powinienem robić. Nigdy i nikomu. To jest ćwiczenie dla mojego ducha (umysłu).

Kwintesencją buddyzmu jest uspokojenie.

W spokojnej i łagodnej atmosferze nauk Buddy jest wiele sposobności, by usuwać z naszego umysłu gniew, zazdrość i przemoc.

Wszyscy doświadczamy uczucia gniewu. Często, w codziennych działaniach, czujemy zdenerwowanie. Na kogoś, na coś lub z jakiejś przyczyny. Nie wolno nam pozwolić sobie na to, by uczucie to przebywało zbyt długo w naszym umyśle. Powinniśmy próbować okiełznać je. Dokładnie w tym momencie, w którym wzrosło.

Możemy to zrobić na kilka sposobów.

Pierwszy, to przypomnienie sobie wskazówek Buddy, który przy wielu okazjach wyjaśniał

niekorzyści gniewu. Choćby:

Przypuśćmy, że bandyci złapią jednego z was i oburęczną piłą rozcinają mu ciało - członek po członku. Jeśli wtedy poczulibyście z tej przyczyny gniew - nie jesteście moimi wyznawcami.

Kakacupama Sutta, Majjhima Nikaya 21

czy:

Tak, jak kłoda ze stosu, nadpalona z obu stron, zmurszała w środku, nie jest przydatna ani na ogień w wiosce, ani jako drewno w lesie, taki sam jest gniewny człowiek...

Możemy rozważyć też rady Buddy przekazane w Dhammapadzie:

Skrzywdził mnie, uderzył mnie, pokonał mnie, ograbił mnie - ten, kto nie pielęgnuje w umyśle podobnych myśli, uspokaja swą nienawiść.

Nienawiści w tym świecie nigdy nie uspokoi się nienawiścią; jedynie przez brak nienawiści nienawiść się uspokaja. Oto odwieczne prawo.

Dhp., vv. 4-5

Nie bądź dla nikogo szorstki w słowach; ci, do których tak byś przemawiał, mogliby się odwzajemnić. Gniewne słowa prawdziwie ranią, a odpowiedź może być jeszcze gwałtowniejsza.

Dhp., v. 133

Wytrwała cierpliwość to najlepszy rodzaj prostoty działań. Budda mówił:

Nibbana jest najwspanialsza.

Dhp., v. 184

Trzeba porzucić gniew, wyrzec się pychy i rozerwać wszelkie okowy. Cierpienie nie dotyka nigdy tego, kto nie czepia się umysłu i ciała i nie jest do nich przywiązany.

Dhp., v. 221

Zwyciężaj gniewnego brakiem gniewu; zwyciężaj złego dobrocią; zwyciężaj skąpego szczodrością; zwyciężaj kłamcę prawdą.

Dhp., v. 223

Niech człowiek strzeże się myśli zrodzonych z rozdrażnienia; niech jego umysł będzie opanowany. Porzuciwszy złe myśli, niech rozwija czystość umysłu.

Dhp., v. 233

Jeśli, nawet gdy rozważamy rady Buddy, nie jesteśmy w stanie zapanować nad swoim gniewem, spróbujmy innej metody.

Gdy się zastanowimy, dojdziemy do wniosku, że przecież każdy, nawet bardzo zły człowiek, ma i cechy dobre.

Niektórzy ludzie, choć mają zły umysł i mówią bałamutnym językiem, działają delikatnie, z wyczuciem. U nikogo nie wzbudzają więc złości.

Inni są szorstcy jedynie w słowach, lecz nie w umysłach lub czynach.

Jeszcze inni są ordynarni, okrutni w czynach, jednak nie są tacy ani w mowie, ani w umysłach.

Są też ludzie delikatni i życzliwi - i w umyśle, i w mowie, i w czynach.

Kiedy więc jesteśmy na kogoś zdenerwowani, powinniśmy spróbować znaleźć w nim coś dobrego. Albo w jego sposobie myślenia, w tym, jak i co mówi, albo w tym, jak się zachowuje. Jeśli znajdziemy jakąkolwiek pozytywną cechę, właśnie ją powinniśmy wziąć pod uwagę i ignorować to, co złe, traktując to jako naturalną słabość, którą każdy może znaleźć w sobie. Myśląc tak, powinniśmy uzyskać spokój umysłu.

Być może poczujemy nawet życzliwość wobec irytującej nas osoby?

Jeśli rozwiniemy taki sposób myślenia, mamy szansę nie tylko okiełznać nasz gniew, ale niewykluczone, że uda nam się go zupełnie z siebie wyrzucić.

Czasami jednak i to nie jest skuteczne. Wówczas powinniśmy spróbować jeszcze innej metody. Tu podstawą jest refleksja:

On zrobił mi coś złego, poprzez to splamił własny umysł.

Dlaczego z powodu jego głupoty miałbym płamić i ranić siebie i swój umysł?

Lecz i ja też często ignoruję pomoc lub wsparcie proponowane mi przez moich krewnych. Czasami moi bliscy płaczą z powodu moich działań.

Będąc człowiekiem podobnego usposobienia, czemuż miałbym nie ignorować czynów tego niemądrego człowieka?

On zrobił źle. Uległ uczuciu gniewu. Czy ja również powinienem pójść jego śladem i dać się opanować gniewowi? Czy naśladowanie go nie jest głupotą? On, karmiąc swój gniew, niszczy siebie wewnątrz. Dlaczego z jego powodu i ja miałbym niszczyć siebie?

Wszystkie rzeczy są chwilowe. I ciało, i umysł również są chwilowe. Myśli i ciało, w którym zło powstało, już nie istnieją. To, co uważam za mojego krzywdziciela, to myśli i materialne części, które teraz są całkowicie różne od tych, które mnie skrzywdziły, choć nadal jest to ciągle ten sam psychofizyczny proces.

Pojedyncza myśl, wspólnie z całą masą molekuł, zrobiły mi coś złego i zniknęły. W ich miejsce pojawiły się inne myśli i powstały nowe molekuły.

Na co więc się gniewam? Na myśli i molekuły, które już się rozpadły i nie istnieją, czy na myśli i molekuły, które nie zrobiły mi nic złego? Czy powinienem gniewać się na to, co niewinne?

Skrzywdziło mnie przecież to, co już nie istnieje, co dawno zniknęło.

To, co uważamy za „ja”, zmienia się z chwili na chwilę. W momencie szkody była inna myśl i masa molekuł, które uważały się za "ja", podczas gdy to co jest uznawane teraz za "ja" to zupełnie inne myśli i inny zespół molekuł, należące jednak ciągle do tego samego procesu. Zatem, jedna istota skrzywdziła drugą, a gniewa się całkiem inna również na zupełnie inną. Czyż to nie jest niedorzeczna sytuacja?

Jeśli szczegółowo zbadamy naturę naszego życia i zaczniemy rozpatrywać wydarzenia w ten

sposób, nasz gniew nie tylko powinien ulec osłabieniu - nie powinien w ogóle się objawić.

Jest też i inny sposób eliminowania wzrastającego gniewu.

Przypuśćmy, że myślimy o kimś, kto zrobił nam coś złego. W takich chwilach powinniśmy pamiętać, że cierpimy z powodu rezultatów poprzedniej kammy.

Inni mogą się na nas gniewać, ale nie mogliby nas skrzywdzić, jeśli nie byłoby uśpionej, przeszłej siły niezdrowej kammy, która, stworzona była przeciwieństwem przez nasze poprzednie działania, teraz pobudziła do działania naszego przeciwnika..

Tak więc, to nikt inny, tylko my sami jesteśmy odpowiedzialni za swą obecną krzywdę lub zgubę. Teraz cierpimy z powodu przeszłej kammy i jeśli, z tego powodu, rozżłościłobyśmy się lub zrobilibyśmy coś krzywdzącego, znów zbierzemy więcej niezdrowej kammy, która przyniesie nam kolejne niekorzystne rezultaty.

Jeśli przypomnimy sobie o tym prawie kammy, nasz gniew powinien prędko zniknąć. Możemy rozważać naszą sytuację również inaczej.

Jako wyznawcy Buddy wierzymy, że nasz bodhisatta, zanim osiągnął stan buddy, przeszedł niezliczoną ilość żywotów, w czasie których praktykował rozmaite cnoty.

Budda opowiadał historie ze swoich poprzednich żywotów nie tylko po to, by dać nam przykład, lecz by nauczyć nas, jak praktykować potrzebne nam cnoty.

Bardzo dobrymi przykładami są przypadki z życia księcia Dhammapali i ascety Khantivadi.

Otóż, pewnego razu bodhisatta urodził się jako syn króla Mahapatapy. Nazwano go Culla Dhammapala. Pewnego dnia królowa, jego matka, siedziała na krześle i pieściła go nie zwracając uwagi, że przez komnatę przechodził król - jej mąż. Ten pomyślał, że królowa jest aż tak dumna z potomka, iż nawet do głowy jej nie przyszło, by widząc, że idzie on - król, wstać z krzesła. Poczul wściekłość i posłał po kata.

Kiedy ten przyszedł, król rozkazał mu wyrwać dziecko z ramion matki-królowej i odciąć mu ręce, stopy i głowę, co kat natychmiast zrobił. Dziecko, nasz bodhisatta, przeszedł przez to cierpienie z niezwykłą cierpliwością. Nie poczuł ani nienawiści, ani nie porzucił swej bezwarunkowej miłości do ojca, matki i kata. Przez cały czas rozwijał w sobie praktykę miłującej życzliwości i wytrwałej cierpliwości.

Innym razem nasz bodhisatta był ascetą znanym ze swej cierpliwości i miłującej dobroci. Dlatego ludzie nazywali go Khantivadi - kaznodzieją cierpliwości. Pewnego dnia zawędrował do Benares i zamieszkał w królewskim ogrodzie.

Któregoś razu przechodził tamtędy król i, widząc medytującego pod drzewem Khantivadi'ego, zapytał go, jaką cnotę praktykuje. Ten odpowiedział, że cierpliwość.

Król był materialistą. Uważał praktykowanie cnót za głupstwo. Słyszając odpowiedź wezwał kata, by ten odciął Khantivadi'emu ręce i nogi i spytał go, czy uda mu się zachować pobłażanie, czy nie poczuje nienawiści, jeśli kat będzie odcinał mu kończyny.

Khantivadi cały czas rozprzestrzeniał mettā - miłującą dobroć i życzliwość. Odpowiedział królowi, że jego cierpliwość, tak jak i inne cnoty, nie znajdują się w członkach, lecz w umyśle.

Król, widząc że próba złamania poglądów Khantivadi'ego nie powiodła się, wściekły, kopnął go w brzuch i odszedł.

Po chwili nadszedł minister króla. Gdy zobaczył, co się stało, pokłonił się przed umierającym Khantivadim i błagał: „Czcigodny panie, żaden z nas nie godzi się z okropnym czynem króla. Wszyscy żalujemy tego, co uczynił ten człowiek z piekła rodem. Błagamy cię - przeklnij

jedynie jego, nie nas”. A Khantivadi: „Oby król, który rozkazał, że moje ręce i nogi zostały odcięte, żył długo w szczęściu, podobnie jak i wy. Osoby praktykujące cnoty jak ja nigdy nie czują gniewu i zdenerwowania”.

I zmarł.

Jeśli Budda w swych poprzednich żywotach - ciągle niedoskonały, tak jak i my - praktykował cierpliwość i miłą zyczą zyczą do takiego stopnia, dlaczego nie mielibyśmy podążać za jego przykładem?

Kiedy rozmyślamy o tak szlachetnych cechach wspaniałych umysłów, nie powinno nam nawet przyjść do głowy, by komukolwiek wyrządzić krzywdę, zwłaszcza gdy umysł jest ubezwłasnowolniony przez gniew.

Rozważając zaś naturę cyklu narodzin, w niemającym początku, nieskończonym Wszechświecie, zyskujemy siłę, by zapanować nad wzbierającym gniewem.

Budda powiedział:

Trudno jest znaleźć istotę, która nie byłaby twoją matką, twoim ojcem, twoim bratem, siostrą, synem lub córką.

Patrząc na naszego przeciwnika, powinniśmy myśleć:

Ten ktoś w przeszłości może był moją matką, która nosiła mnie w swym łonie przez dziewięć miesięcy, która mnie urodziła, umyła, chroniła, nosiła na rękach, karmiła, gdy płakałem z głodu.

Ten ktoś może w innym życiu był moim ojcem. Poświęcał mi swój czas i energię, angażował się w żmudne prace, troszczył się, by mnie utrzymać. Może nawet oddał za mnie życie?

Kiedy tak rozmyślamy, gniew, który czujemy wobec naszego przeciwnika, powinien zniknąć.

I dalej - powinniśmy rozmyślać o zaletach rozwijania umysłu przez praktykę kochającej zyczą zyczą (mettā bhāvanā).

Budda podał jedenaście korzyści płynących z rozwijania w sobie mettā.

Otóż:

Osoba, która w pełni rozwinęła w sobie miłą zyczą zyczą (mettā), zasypia szczęśliwa i budzi się szczęśliwa. Nie dręczą jej senne koszmary. Jest lubiana przez wszystkich ludzi. Jest lubiana nawet przez nie-ludzi. Jest chroniona przez bogów. Nie może być zraniona ani ogniem, ani trucizną, ani bronią. Ma zawsze sprawny umysł. Jest zawsze pogodna. W momencie śmierci nie odchodzi w stanie oszołomienia umysłu (jest w pełni świadoma, co się z nią dzieje). Jeśli nie może podążać dalej ścieżką realizacji (rozwijać się duchowo), odrodzi się co najmniej w niebiańskiej siedzibie Brahma Dev.

Tak więc, w każdy sposób powinniśmy próbować zmniejszać nasz gniew i dążyć do rozwijania w sobie mettā - miłą zyczą zyczą, kochającej zyczą zyczą - wobec każdej istoty we Wszechświecie.

Kiedy osiągniemy zdolność opanowania gniewu i kontrolę nad swoim umysłem, powinniśmy zacząć pracę nad rozszerzaniem bezwarunkowej miłości - tak daleko, jak możemy to sobie wyobrazić.

Wszystkie czujące istoty napełniamy kochającą zyczą zyczą - mettā. Praktykujemy tę medytację (mettā bhāvanā) każdego dnia - codziennie w tych samych godzinach. Niech nic

nie przerywa naszej praktyki.

Rezultatem i nagrodą będzie osiągnięcie w pewnym dniu stanu jhana - medytacyjnego wchłonięcia.

W jhana kontrolujemy wszystkie swoje zmysły, likwidujemy na zawsze złą wolę, osiągamy spokój umysłu i jego czystość, zyskujemy wieczną pogodę ducha.

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

Oryginał można znaleźć na tej stronie: <http://www.accesstoinsight.org/lib/authors/piyatissa/bl068.html>

Źródło: Copyright © 1975, 1994 Buddhist Publication Society

Access to Insight edition © 1994



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

Tłumaczenie: Moktak

Redakcja polska: portal Sasana.pl